

Jak začít s ortézou na karpální tunel

REH4MAT AM-OSN-U-01 — REH4MAT AM-OSN-U-01 — ortéza zápěstí s vyjímatelnou kovovou dlahou

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17911 • Systém kvality: ISO 13485

Důležité. Tento dokument je praktický průvodce od e-shopu Nartis. **Doplňuje** návod k použití dodaný výrobcem v balení — nenahrazuje jej. V případě jakéhokoli rozporu vždy platí návod výrobce a pokyny vašeho lékaře nebo fyzioterapeuta. Délku nošení, úhly nastavení a indikaci určuje výhradně váš lékař.

1	Než pomůcku poprvé nasadíte
2	Měření a kontrola velikosti
3	První nasazení krok za krokem
4	Jak poznáte, že je nasazená správně
5	Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat
6	Nejčastější chyby prvních dnů
7	Praní, údržba a životnost materiálu
8	Kdy kontaktovat lékaře
9	Kontakt a další pomoc

Originální návod výrobce najdete v balení a také ke stažení na stránce produktu na Nartis.cz.

1 Než pomůcku poprvé nasadíte

- Zkontrolujte, že máte verzi pro správnou ruku — levou, nebo pravou.
- Ortézu nosí většina lidí v noci; režim určuje lékař.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Kovovou dlahu lze dotvarovat rukama — ideálně po konzultaci s lékařem.
- Odložte prsteny a náramky, pokud při zapínání překáží.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu zápěstí. Měřte krejčovským metrem v nejužším místě nad zápěstím, bez utahování.

Velikost	Rozměr
XS	11–13 cm
S	13–15 cm
M	15–17 cm
L	17–19 cm
XL	19–21 cm

Cílem je neutrální poloha zápěstí, tedy pokračování osy předloktí — ne ohnutí dozadu. Právě v ní je tlak v karpálním tunelu nejnižší.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte všechny tři pásky a ortézu rozevřete.

Krok 2. Vložte ruku tak, aby kovová dlahu ležela v dlani a horní okraj nezasahoval do ohybu prstů.

Krok 3. Zapněte nejprve pásek u zápěstí — ten určuje polohu kloubu.

Krok 4. Zapněte pásek u dlaně, potom u předloktí. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.

Krok 5. Zkontrolujte, že prsty i palec se volně hýbou a zápěstí je v neutrální poloze.

Postupujte vždy podle návodu výrobce, který je v balení a ke stažení na stránce produktu.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Zápěstí je v neutrální poloze, ne ohnuté dozadu ani dopředu.
- ✓ Prsty i palec se hýbou volně.
- ✓ Pod pásek projde prst, ale pásek nejde volně otáčet.
- ✓ Prsty mají normální barvu a teplotu.
- ✓ Zarudnutí po sundání **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Mravenčení, brnění nebo ztráta citu v prstech
- Prsty jsou studené, bledé nebo namodralé
- Bolest, která se během nošení **stupňuje**, místo aby ustupovala
- Otok, který se pod ortézou zhoršuje
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, puchýř nebo otlak

Pokud kterýkoli z těchto stavů nastane, pomůcku sundejte a než ji nasadíte znovu, ověřte velikost a utažení. Pokud potíže přetrvávají, kontaktujte lékaře.

6 Nejčastější chyby prvních dnů

Chyba	Co s tím
Utažení na maximum	Omezuje prokrvení a nezvyšuje stabilizaci. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Zapínání pásků odshora dolů	Pomůcka se sesouvá. Postupujte v pořadí uvedeném v kroku nasazení.
Praní s vloženou dlahou	Dlahu před praním vyjměte, pokud to konstrukce umožňuje — jinak se deformuje.
Sundávání „když to jde“	Režim nošení určuje lékař. Nezkracujte ani neprodlužujte jej sami.
Sušení na radiátoru	Materiál ztrácí tvar a pružnost. Sušit volně, mimo zdroj tepla.

7 Praní, údržba a životnost materiálu

Tato pomůcka je vyrobena z materiálů vlastního vývoje REH4MAT s certifikátem **Oeko-Tex Standard 100** — potvrzuje chemickou neutralitu vůči pokožce při dlouhodobém nošení.

Ano	Ne
Ruční praní ve vlažné vodě do 30 °C	Pračka a sušička
Jemné mýdlo bez bělidel	Bělidlo, aviváž, chemické čištění
Zapnuté suché zipy před praním	Žehlení
Sušení volně na rovné ploše	Radiátor a přímé slunce

Suché zipy před praním vždy zapněte. Je to nejčastější důvod, proč pomůcka po pár týdnech přestane držet — zip se zanesе vlákny z materiálu.

Výztuhy, dlahy a kovové části před praním vyjměte, pokud to konstrukce umožňuje. Postup vyjmutí najdete v návodu výrobce.

8 Kdy kontaktovat lékaře

- Potíže z bodu 5 přetrvávají i po úpravě utažení
- Objeví se rána, puchýř nebo otlak pod ortézou
- Bolest se mění co do charakteru nebo se šíří jinam
- Nejste si jistí, zda je pomůcka pro vaši fázi léčby stále ta správná

Nartis neposkytuje zdravotní poradenství nahrazující vyšetření. Diagnózu, indikaci a režim nošení určuje vždy lékař nebo fyzioterapeut.

9 Kontakt a další pomoc

Nevíte si rady s nasazením nebo velikostí? Napište nám — poradíme.

Poradna Nartis — odpovědi na časté otázky k ortopedickým pomůckám

E-mail: podpora@nartis.cz • **Telefon:** +420 704 005 336

Web: nartis.cz

Toto je zdravotnický prostředek. Používejte jej podle návodu k použití nebo etikety. Vyrobeno v EU společností REH4MAT sp. z o.o., Rzeszów, Polsko. Distributor: Finas Group s.r.o. Tento průvodce vydal e-shop Nartis.cz jako doplněk k návodu výrobce.