

Jak začít s ortézou na lyžařský palec

REH4MAT AM-OSN-U-12 — ortéza základního kloubu palce s hliníkovými výztuhami

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 správnou verzi — **levá / pravá** ruka.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Odložte prsteny, hodinky a náramky.
- Hliníkové výztuhy jsou předtvarované — **dotvarování** ideálně konzultujte s fyzioterapeutem nebo lékařem.
- První nasazení si vyzkoušejte vsedě a v klidu.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu zápěstí**. Měřte krejčovským metrem, bez utahování.

Velikost	Obvod zápěstí
S	13–15 cm
M	15–17 cm
L	17–19 cm
XL	19–21 cm

Jste na hranici dvou velikostí nebo máte otok? Napište nám před objednáním.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte všechny pásky na suchý zip.

Krok 2. Přiložte ortézu tak, aby otvor obepínal palec a hliníková výztuha ležela podél **základního kloubu palce**.

Krok 3. Zapněte pásek kolem zápěstí — pevně, ale bez škrcení.

Krok 4. Zapněte pásek kolem palce a zkontrolujte, že se výztuha neposunula.

Krok 5. Přesahující konce pásků lze po odzkoušení zastříhnout.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Výztuha leží podél základního kloubu palce a při pohybu ruky se neposouvá.
- ✓ Zápěstí a ostatní prsty se hýbou volně.
- ✓ Špička palce má normální barvu a teplotu.
- ✓ Necítíte bodový tlak výztuhy na jednom místě.
- ✓ Zarudnutí po sundání **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Mravenčení, brnění nebo ztráta citu v palci či prstech
- Palec je studený, bledý nebo namodralý
- 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.
Ostré ohnutí výztuhy v jednom bodě	Vzniká tlakové místo. Tvarujte plynule, ideálně s odborníkem.
Výztuha mimo osu kloubu	Ortéza pak nestabilizuje. Před zapnutím pásků zkontrolujte polohu.
Sundávání „když to jde“	Režim nošení určuje lékař. Nezkracujte ani neprodlužujte jej sami.
Sušení na radiátoru	Materiál ztrácí tvar. 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.