

Jak začít s ortézou na nestabilní rameno

REH4MAT OKG-21 — REH4MAT OKG-21 — kompresní ortéza ramene s centračním prvkem

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 18028 • 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

- Po čerstvé luxaci nebo operaci nasazujte jen podle pokynu lékaře.
- Ortéza je univerzální na obě ramena.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Pod ortézu si oblečte tenké tričko, pokud ji nosíte celý den.
- První nasazení zkuste v klidu, ne před tréninkem.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost je univerzální, pro obvod hrudníku 70–135 cm. Délka ramenního dílu je 35 cm.

Velikost	Rozměr
Univerzální	obvod hrudníku 70–135 cm
Ramenní díl	délka 35 cm
Strana	na obě ramena

Ortéza rameno neznehýbní. Po čerstvé luxaci nebo operaci potřebujete imobilizér, ne kompresní oporu.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte pásy a ortézu rozložte.

Krok 2. Nasadte ramenní díl tak, aby centrační prvek ve tvaru T ležel na vnější straně ramene, nad hlavicí pažní kosti.

Krok 3. Zapněte pás kolem hrudníku.

Krok 4. Dotáhněte ovinovací pás přes paži a nastavte kompresi.

Krok 5. Zvedněte paži do strany a ověřte, že se ortéza nesesouvá a tlak zůstává na místě.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Centrační prvek leží nad hlavicí pažní kosti.
- ✓ Ortéza se při pohybu paže nesesouvá.
- ✓ Komprese je znatelná, ale paže nebrní.
- ✓ 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 stabilitu nezvýší. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Centrační prvek mimo hlavici	Ortéza pak působí jako obyčejný návlek. Polohu zkontrolujte při nasazení.
Návrat ke sportu bez konzultace	Nestabilní rameno patří vyšetřit. Termín návratu určuje lékař.
Spoléhání jen na ortézu	Bez posilování rotátorové manžety se stabilita nezlepší.
Praní v pračce	Elastická vlákna se ničí. Perte ručně do 30 °C.

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 vlákný 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 jisti, 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.