

Jak začít s ortézou na tenisový loket

REH4MAT AS-L-01 — REH4MAT AS-L-01 — ortéza lokte se silikonovou pelotou a kompresním páskem

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

- Najděte si pohmatem bolestivý úpon — podle něj se ortéza umísťuje.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Ortéza je univerzální na obě ruce, stranu neřešíte.
- U tenisového lokte patří pelota na zevní stranu, u golfového na vnitřní.
- První nasazení zkuste v klidu, ne před tréninkem.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu paže. Měřte v nejsilnějším místě předloktí pod loktem, bez utahování.

Velikost	Rozměr
XS	23–26 cm
S	26–28 cm
M	28–31 cm
L	31–34 cm
XL	34–36 cm
XXL	36–39 cm

Rozhodující je umístění peloty, ne síla utažení. U tenisového lokte patří na zevní stranu, u golfového na vnitřní.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Najděte pohmatem nejbolestivější místo úponu — zhruba dva až tři centimetry pod kostěným výběžkem na straně lokte, která bolí.

Krok 2. Nasadte ortézu tak, aby silikonová pelota ležela přesně na tomto místě.

Krok 3. Utáhněte obvodový kompresní pásek — pevně, ale bez zaškrcení.

Krok 4. Zatněte pěst nebo stiskněte předmět. Pokud je pelota na správném místě, bolest se zmírní.

Krok 5. Pokud se nic nezměnilo, povolte pásek, posuňte pelotu o centimetr a zkuste znovu.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Pelota leží na nejbolestivějším místě úponu.
- ✓ Stisk ruky je s ortézou méně bolestivý než bez ní.
- ✓ Loket zůstává plně pohyblivý.
- ✓ Prsty mají normální barvu a teplotu, nebrní.
- ✓ 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 předloktí otéká. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Pelota posazená mimo úpon	Ortéza pak nedělá nic. Místo ověřte testem stisku podle kroku 4.
Nošení 24 hodin denně	Ortéza je opora pro zátěž. Na noc ji sundejte, pokud lékař neurčí jinak.
Spoléhání jen na ortézu	U tenisového lokte je základem cvičení. Ortéza ho doplňuje, nenahrazuje.
Sušení na radiátoru	Materiál ztrácí 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.