

# Jak začít s ortézou na vybočující čéšku

REH4MAT AS-KX-05 — REH4MAT AS-KX-05 — ortéza kolene s anatomickým patella donutem

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17874 • 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 čerstvém vykloubení česky nasazujte jen podle pokynu lékaře.
- Změřte si obvod kolena přes střed česky.
- Ortéza je univerzální na obě nohy.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- První nasazení zkuste vsedě s nataženou nohou.

## 2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu kolena. Měřte přes střed česky při mírně pokrčeném kolenu.

| Velikost | Rozměr                 |
|----------|------------------------|
| S-4XL    | obvod kolena 30-59 cm  |
| Strana   | univerzální — obě nohy |

**Donut musí obepínat česku, ne na ni tlačit.** Pokud tlačí přímo na česku, je ortéza posazená příliš vysoko nebo nízko.

## 3 První nasazení krok za krokem

**Krok 1.** Rozepněte tři pásky na suchý zip a ortézu rozevřete.

**Krok 2.** Nasadte ortézu tak, aby česka ležela uprostřed patella donutu.

**Krok 3.** Zapněte prostřední pásek — ten drží polohu donutu.

**Krok 4.** Dotáhněte pásky nad a pod kolenem.

**Krok 5.** Pokrčte koleno a ověřte, že česka zůstává uprostřed výplně a ortéza se nesesouvá.

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

## 4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Češka leží uprostřed donutu, donut ji obepíná z boků.
- ✓ Donut netlačí přímo na češku.
- ✓ Ortéza se při pokrčení nesesouvá.
- ✓ Lýtko neotéká, prsty 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                                                                          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Donut posazený na češku       | Zvyšuje tlak místo aby ho snižoval. Poloha se kontroluje vsedě s nataženou nohou. |
| Utažení na maximum            | Omezuje prokrvení, stabilitu nezvýší.                                             |
| Vynechávání posilování stehna | U nestability česky je svalstvo základ, ortéza je jen doplněk.                    |
| Nasazení přes kalhoty         | Ortéza klouže. Nasazujte přímo na kůži nebo na tenkou vrstvu.                     |
| 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 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](https://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.