

Jak začít s ortézou na vyvrtnutý kotník

REH4MAT AM-SX-03 — REH4MAT AM-SX-03 — ortéza kotníku se skořepinami a křížovým páskem ATFL

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17873 • 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

- U čerstvého úrazu nechte nejdřív vyloučit zlomeninu.
- Zkontrolujte, že máte verzi pro správnou nohu.
- Ortézu nasazujte na tenkou bavlněnou ponožku.
- Počítejte s botou o půl čísla větší, pokud máte těsnou obuv.
- První nasazení zkuste vsedě a v klidu.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu paty. Měřte přes patu a nárt, tzv. „osmičkou“, bez utahování.

Velikost	Rozměr
S	obvod paty 27–30 cm
M	30–33 cm
L	33–36 cm
XL	36–39 cm

Ortéza je stranově specifická. Skořepiny jsou tvarované zvlášť pro pravou a levou nohu — zkontrolujte značení.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Zkontrolujte, že máte ortézu pro správnou nohu.

Krok 2. Povolte pásky a ortézu rozevřete; nasadte ji tak, aby pata dosedla úplně dozadu.

Krok 3. Zkontrolujte, že skořepiny leží po stranách kotníku, symetricky nad kotníkovými výběžky.

Krok 4. Zapněte základní pásky, potom vedte křížový pásek ATFL podle značení — od vnější strany šikmo pod nárt.

Krok 5. Obujte botu a projděte se; ortéza se přitom nesmí posouvat.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Pata dosedá úplně dozadu.
- ✓ Skořepiny leží po stranách kotníku symetricky.
- ✓ Křížový pásek vede šikmo podle značení.
- ✓ 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
Nošení na špatné noze	Skořepiny jsou stranově tvarované. Zkontrolujte značení.
Pata nedoražená dozadu	Ortéza se sesouvá a nechrání. Patu usadte jako první.
Utažení na maximum	Omezuje prokrvení. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Vynechávání cvičení stability	Po podvrtnutí je nácvik rovnováhy základ prevence.
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 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.