

Jak začít s ortézou na zkřížené vazy

REH4MAT EB-SK/A — REH4MAT EB-SK/A — sportovní ortéza kolene s pružinovými klouby

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 18029 • 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

- Změřte si obvod kolena přes střed česky.
- Ortéza je univerzální na obě nohy.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Po operaci nasazujte jen podle pokynu lékaře.
- První nasazení zkuste v klidu, ne před zápasem.

2 Měření a kontrola velikosti

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

Velikost	Rozměr
S	obvod kolena 30–34 cm
M	34–38 cm
L	38–42 cm
XL	42–46 cm
XXL	46–50 cm

Ortéza pohyb nezamyká. Pokud máte po operaci předepsaný omezený rozsah, potřebujete pooperační ortézu.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte všechny pásky a ortézu rozevřete.

Krok 2. Navlékněte nebo obtočte ortézu kolem kolena tak, aby pružinové klouby ležely po stranách kolena v jeho ose.

Krok 3. Zapněte pásky těsně nad a pod kolenem.

Krok 4. Dotáhněte zbývající pásky a nastavte kompresi.

Krok 5. Udělejte několik dřepů a ověřte, že se ortéza nesesouvá a klouby zůstávají v ose.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Klouby leží v ose kolena po stranách.
- ✓ Ortéza se při dřepu nesesouvá.
- ✓ Koleno se ohýbá volně, do stran má oporu.
- ✓ 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
Utažení na maximum	Omezuje prokrvení lýtky. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Klouby posazené příliš nízko	Ortéza pak brání ohybu a sesouvá se. Osa kloubu je zhruba u horního okraje česky.
Návrat ke sportu bez konzultace	Termín návratu po poranění vazů určuje lékař nebo fyzioterapeut.
Nasazení na potní vrstvu	Ortéza klouže. Kůže má být čistá a suchá, případně použijte tenkou podkolenku.
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 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.