

Jak začít s pánevním pásem na sponu stydkou

REH4MAT AM-PC-02 — pánevní pás z materiálu AirRubber II™

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 18030 • 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

- **Správnou polohu pásu si nechte ukázat od fyzioterapeuta.** U pánevního pásu rozhoduje o účinku poloha víc než utažení.
- Nahmatejte si výstupky po stranách pánve vpředu (přední horní trny kyčelní) — jsou to orientační body.
- Pás nasazujte na tenké spodní prádlo nebo přímo na kůži, ne přes silné vrstvy.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- V těhotenství a po porodu nasazujte pás až po konzultaci s lékařem nebo porodní asistentkou.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu boků**. Měřte krejčovským metrem vodorovně v nejširším místě boků, bez utahování.

Kde měřit	Jak
Obvod boků	Nejširší místo boků, metr vedte vodorovně
Velikosti	S-XXL pro obvod 86–126 cm

Neměřte v pase. Pánevní pás sedí níž než bederní — proto se měří boky, ne pas.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Postavte se rovně, váha rovnoměrně na obou nohou.

Krok 2. Obtočte pás kolem pánve a posadte jej tak, aby vedl **těsně pod předními horními trny kyčelními** — podle měření je vyšší poloha účinnější než nízká v úrovni spony.

Krok 3. Zapněte suchý zip vpředu souměrně.

Krok 4. Dotáhněte předními popruhy do pevného, ne bolestivého pocitu. Utahování na maximum účinek nezvyšuje.

Krok 5. Projděte pár kroků a zkontrolujte, zda pás nesjíždí ani se neotáčí.

Krok 6. Posadte se a znovu postavte. Pokud se poloha změnila, pás přesadte, nedotahujte.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Pás vede těsně pod výstupky po stranách pánve, ne v pase.
- ✓ Při chůzi se pás neotáčí ani nesjíždí.
- ✓ Pod pás projde plochá dlaň.
- ✓ Vsedě vám pás nezajíždí do stehů ani do třísel.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Mravenčení nebo brnění v nohou
- Bolest, která se během nošení stupňuje
- Necitlivost v oblasti třísel
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, puchýř nebo otlak
- V těhotenství jakýkoli tlak směřující na břicho

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
Posazení pásu v pase	Pánevní pás patří na boky, ne do pasu. V pase nepůsobí na spoje pánve.
Utahování na maximum	Podle měření ovlivňuje výsledek poloha, ne síla. Utahování navíc jen tlačí.
Nošení celý den včetně klidu	Pás se obvykle nosí při chůzi a zátěži. Režim určí fyzioterapeut.
Pás místo cvičení	Cílené cvičení pánevního dna a stabilizace je základ. Pás je doplněk.
Záměna s pásem na diastázu břišních svalů	Jde o jinou diagnózu i jinou pomůcku. Poradte se s lékařem, co řešíte.

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 zanesl 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.