

Jak začít s páskou pod čéšku

REH4MAT EB-P/RZ — REH4MAT EB-P/RZ — páska pod čéšku s anatomickou silikonovou pelotou

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

- U dospívajících s Osgood-Schlatterovou nemocí konzultujte zátěž s lékařem.
- Změřte si obvod těsně pod čéškou.
- Páska je univerzální na obě nohy.
- Kůže musí být čistá a suchá.
- První nasazení zkuste v klidu, ne před zápasem.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost je univerzální, pro obvod pod kolenem 26–42 cm. Měřte těsně pod čéškou.

Velikost	Rozměr
Univerzální	obvod pod kolenem 26–42 cm
Strana	univerzální — obě nohy

Umístění peloty rozhoduje. Správné místo poznáte tak, že bolest při dřepu zeslábne.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Nahmatejte si dolní okraj čéšky a pod ním šlachy vedoucí k hrbolu na holenní kosti.

Krok 2. Nasadte pásku tak, aby silikonová pelota ležela na této šlaše.

Krok 3. Utáhněte suchý zip — pelota má znatelně tlačit, ale lýtko nesmí otékat.

Krok 4. Udělejte dřep nebo vyskočte. Pokud bolest zeslábla, pelota sedí.

Krok 5. Pokud se nic nezměnilo, povolte pásku, posuňte pelotu o centimetr výš nebo níž 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 šlaše pod čéškou, ne na čéšce samotné.
- ✓ Bolest při dřepu je s páskou menší.
- ✓ Páska se při doskoku neposouvá.
- ✓ 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
Pelota posazená na čéšku	Odlehčení nefunguje. Pelota patří pod čéšku, na šlachy.
Utažení na maximum	Škrť lýtko. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Trénink přes bolest s páskou	Páska tlumí bolest, ale zátěž je třeba upravit. Poradte se s fyzioterapeutem.
Nošení nepřetržitě	Páska je pro zátěž, ne pro celý den.
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 zanesení 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.