

Jak začít s polotuhým krčním límcem

REH4MAT EB-KS — polotuhý krční límec s polyuretanovou destičkou a materiálem ProFit™

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 10938 • 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

- **Výšku límce (8, 10 nebo 12 cm) určuje lékař.** Nevybírejte ji podle pohodlí — rozhoduje o míře omezení pohybu.
- Límec nasazujte na čistou a suchou kůži, bez mastných krémů a mastí.
- Sundejte řetízky a náušnice, které by se mohly zachytit nebo otlačit.
- Dlouhé vlasy sepněte nahoru, aby nezůstaly pod límcem.
- První nasazení si vyzkoušejte vsedě před zrcadlem, ne ve spěchu.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu krku**. Měřte krejčovským metrem v nejsilnějším místě krku, vodorovně a bez utahování. Výšku límce určuje lékař.

Kde měřit	Jak
Obvod krku	Nejsilnější místo krku, metr vedte vodorovně
Velikosti	S 31–36 cm, M 37–42 cm, L 43–48 cm
Výška	8, 10 nebo 12 cm — v každé velikosti; volbu určuje lékař

Příliš těsný i příliš volný límec ztrácí účinek. U dětí a u pacientů s poruchou vnímání musí správné nasazení vždy zkontrolovat druhá osoba.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Posadte se rovně, ramena uvolněná, pohled vodorovně dopředu.

Krok 2. Rozepněte zapínání a límec rozevřete. Vyšší (vykrojená) část patří dopředu pod bradu.

Krok 3. Přiložte přední část tak, aby **brada spočinula v prohlubni** a límec nedosedal na hrtan.

Krok 4. Obtočte zadní část kolem krku a zapněte vzadu, souměrně — nikoli křivo.

Krok 5. Dotáhněte tak, aby mezi límec a krk prošel **jeden prst**. Víc ne.

Krok 6. Zkuste se opatrně nadechnout a polknout. Pokud to jde bez potíží, sedí správně.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Brada spočívá v prohlubni, hlava je ve svislé ose, nikoli zakloněná.
- ✓ Límec netlačí na hrtan a nebrání polykání.
- ✓ Mezi límec a krk projde jeden prst, ale límec se nedá volně otáčet kolem krku.
- ✓ Zapínání je vzadu souměrně, límec nesedí nakřivo.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Obtížné dýchání nebo polykání
- Mravenčení, brnění nebo slabost v rukou
- Bolest hlavy nebo závrať, která po nasazení začala nebo se zhoršila
- Tlak na hrtan nebo pocit škrcení
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, puchýř nebo otlak pod bradou

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
Volba výšky podle pohodlí	Výška určuje míru omezení pohybu a patří k indikaci. Vybírá ji lékař.
Límec nasazený obráceně	Vykrojená část patří dopředu pod bradu. Obráceně tlačí na hrtan.
Utažení „aby to líp drželo“	Omezuje prokrvení a dýchání. Mezi límec a krk má projít jeden prst.
Nošení bez rehabilitace	Delší znehybnění může šíjové svaly oslabit. Plán cvičení určí lékař nebo fyzioterapeut.
Praní v pračce	Polyuretanová destička i pěna se poškodí. Perte ručně do 30 °C a sušte volně.

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.