

Jak začít se sportovní ortézou zápěstí

REH4MAT AM-OSN-U-18 — REH4MAT AM-OSN-U-18 — kompresní ortéza zápěstí s ABS výztuhami

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 18028 • 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

- Zkontrolujte, že máte verzi pro správnou ruku.
- Po úrazu nebo operaci nasazujte jen podle pokynu lékaře.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Před prvním tréninkem si nasazení vyzkoušejte v klidu.
- Suché zipy před praním vždy zapněte.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu zápěstí. Měřte krejčovským metrem, bez utahování.

Velikost	Rozměr
S	13–15 cm
M	15–17 cm
L	17–19 cm
XL	19–21 cm

Ortéza zápěstí neznehyní. Pokud potřebujete plnou fixaci, jde o jiný typ pomůcky.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte elastický pásek a ortézu rozevřete.

Krok 2. Nasadte ortézu tak, aby ABS výztuhy ležely podél zápěstí a materiál nikde nevytvářel záhyby.

Krok 3. Zapněte základní zapínání u zápěstí.

Krok 4. Ovinovacím elastickým páskem nastavte kompresi — před zátěží pevněji, po ní povolte.

Krok 5. Vyzkoušejte pohyb, který budete dělat; 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

- ✓ Materiál nikde netvoří záhyby, které by tlačily.
- ✓ Ruka zůstává použitelná, prsty i palec se hýbou volně.
- ✓ Ortéza se při zátěži neposouvá.
- ✓ Prsty nebrní a mají normální barvu.
- ✓ 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 před tréninkem	Prsty brní a ruka slábne. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Nošení ortézy nepřetržitě	Kompresní opora je pro zátěž, ne pro celý den. Režim konzultujte s fyzioterapeutem.
Trénink přes bolest s ortézou	Ortéza bolest nemá přebít. Pokud bolí i s ní, zátěž snižte a poraďte se s lékařem.
Praní v pračce	Elastická vlákna se ničí. Perte ručně do 30 °C.
Sušení na radiátoru	Materiál ztrácí pružnost a ortéza přestane držet. Sušit 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 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.