

Jak začít se závěsem na ruku s míčkem

REH4MAT OKG-06 — závěs s cvičebním míčkem, fixace 120° a 90°

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17873 • 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

- **Rozsah cvičení s míčkem musí schválit lékař nebo fyzioterapeut.** Ne každá fáze hojení snese zátěž.
- Zapište si úhly fixace, které lékař určil — rameno až 120°, předloktí 90°.
- Nasazujte na tenké bavlněné tričko.
- Zkontrolujte, na kterou ruku závěs nastavujete — je oboustranný.
- Zkontrolujte, že míček je celý a nikde nepraskl.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **délky předloktí**. Měřte od lokte po zápěstí, s paží pokrčenou v pravém úhlu.

Kde měřit	Jak
Délka předloktí	Od lokte po zápěstí, paže v pravém úhlu
Velikosti	18–26 cm (věk 2–6 let), 26–36 cm (věk 6–12 let)
Strana	Oboustranný — na pravou i levou ruku

Úhly fixace nejsou na výběr. Nastavení ramene i předloktí určuje lékař podle diagnózy a fáze hojení.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Posadte dítě, paži nechte volně viset.

Krok 2. Uložte předloktí do závěsu tak, aby loket dosedl až dozadu.

Krok 3. Nastavte úhel předloktí (obvykle 90°) podle pokynu lékaře.

Krok 4. Nastavte úhel ramene a zapněte popruhy rovnoměrně.

Krok 5. Vložte dítěti **míček do dlaně** a ukažte mu, jak jej mačkat — prsty pracují, rameno je v klidu.

Krok 6. Po 15 minutách zkontrolujte kůži na krku a prsty.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Předloktí je v úhlu, který určil lékař.
- ✓ Dítě dokáže míček zmáčknout bez bolesti v rameni.
- ✓ Popruhy jsou dotažené rovnoměrně a závěs se neposouvá.
- ✓ Prsty mají normální barvu a teplotu.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- **Mravenčení nebo brnění v ruce** — pomůcku okamžitě povolte
- Prsty jsou studené, bledé nebo namodralé
- Bolest, která se během nošení stupňuje
- Otlak nebo odřenina na krku
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, nebo puchýř

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
Cvičení s míčkem bez souhlasu lékaře	V některých fázích hojení může zátěž škodit. Rozsah schvaluje odborník.
Mačkání míčku přes bolest v rameni	Míček má rozhýbat prsty, ne zatěžovat rameno. Bolest hlase lékaři.
Míček místo rehabilitace	Po sejmutí závěsu následuje rehabilitační program — míček jej nenahradí.
Změna úhlů fixace doma	Úhly jsou součástí léčby. Mění je lékař.
Praní s míčkem uvnitř	Míček před praním vyjměte, 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 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.