

PÁTEŘ



Miami Lumbar® Posteo Pokyny pro pacienta

www.ossur.com



Life Without Limitations®

Miami Lumbar® Posteo - Pokyny pro aplikaci

Tyto pokyny nejsou nadřazeny konkrétním pokynům, které vám dal lékař. Lékař rozhodl, že nošení ortézy Miami Lumbar Posteo vám pomůže při rehabilitaci. Tyto pokyny obsahují vysvětlení, jak byste měli ortézu správně používat a starat se o ni.

Je třeba pamatovat na to, že ortotik již ortézu upravil a nastavil tak, aby odpovídala vašim specifickým potřebám. Provedené nastavení neměňte, pokud vám to sám lékař nenařídil. Dodržujte prosím předepsanou léčbu, protože příznivý výsledek nošení ortézy se dostaví jen v případě každodenního nošení. Tato ortéza se má nosit na lehkém oděvu.

Ortéza působí následujícím způsobem:

- Utažením ramen pásu se vytváří v bederní části zad lordóza, která zlepšuje celkové držení těla. Utažená ramena pásu také zajišťují fixaci ortézy na těle.
- Systém ramenních popruhů podobně jako batoh táhne ramena dozadu, aniž by se tím omezovala hybnost v oblasti ramen a paží a aniž by se omezovalo hrudní a břišní dýchání.



Během několika prvních dnů nošení ortézy se zkuste postavit před zrcadlo, abyste viděli, jak chodíte a zajistili jste správné nasazení. To vám rovněž pomůže zjistit, jaké pocity máte při správném nasazení ortézy.

1. Postavte se do co nejvzpřímenější polohy a navlékněte si ortézu ML Posteo podobně jako vestu nebo batoh.
2. Uchopte obě ramena pásu. Zapněte bederní pás, nejprve levé rameno pásu a poté pravé.
3. Zatáhněte za úchytky kompresního systému bederního pásu a poté úchytky umístěte do oválného otvoru na přední části pásu poblíž spodního okraje.
4. Uvolněte úchyty ramenních popruhů z bočních háčků, vytáhněte je směrem dopředu a připevněte ke dvěma předním háčkům. Poznámka: Když táhnete ramenní popruhy, snažte se přitlačit trup k zadní výztuze, tak je možné popruhy snáze utáhnout.
5. Zkontrolujte polohu ortézy. Spodní okraj ramene pásu by měl doléhat těsně pod oblast kyčelních kloubů. Pro dosažení optimální polohy opakujte kroky 2–4.

Podívejte se do zrcadla a zkontrolujte, zda:

- zadní část ortézy doléhá těsně na páteř (obrázek 5),
- spodní okraj pásu je pod kyčelními klouby a zda oválný otvor na rameni pásu je na středu břicha (obrázek 4),
- uchycení kompresního systému a uchycení ramenních popruhů je umístěno v oválném středu pásu (obrázek 6),
- popruhy jsou u těla, žádný z nich by neměl být překroucený a ramenní popruhy by se neměly zařezávat do podpaží.

Upozornění: Aby nedošlo k pohybu ortézy, ramena pásu by měla dostatečně pevně obepínat boky a měla by být dotažena více než ramenní popruhy.

1



2



3



4



5



6



Sejmutí ortézy Miami Lumbar® Posteo

1. Odepněte oba úchyty ramenních popruhů z háčků na přední straně a připevněte je k háčkům umístěným po stranách ramen pásu. (Obrázek 7)
2. Uvolněte uchycení kompresního systému z přední strany pásu a umístěte je po bocích pásu, co nejdál dosáhnete (obrázek 8).
3. Odepněte ramena pásu a sundejte ortézu podobně jako batoh.

Péče o ortézu

Ortéza Miami Lumbar Posteo vyžaduje minimální údržbu a péči:

- Ručně ji vyperte na 30 °C s použitím jemného pracího prášku a dobře ji vymáchejte.
- Nechte ji uschnout na vzduchu.
- Ortézu neperte v pračce ani ji nedávejte do bubnové sušičky.



7



8



Často kladené otázky

- Je ortéza ML Posteo účinná, i když se nenosí denně?
Váš ošetřující lékař vzal v úvahu vaše konkrétní potřeby při léčbě, proto by měla být ortéza denně nošena. Dodržujte prosím předepsanou léčbu, neboť příznivý výsledek nošení ortézy se dostaví jen v případě každodenního nošení.
- Můžu ortézu ML Posteo prát?
Ano. Jednoduše ji vyperte ve vlažné vodě (30 °C) s jemným pracím prostředkem a nechte ji vyschnout.
- Lze ortézu ML Posteo nosit při spaní?
Ortéza ML Posteo není určena k nošení během spánku, a to především kvůli tomu, že je to nepohodlné. Nicméně ji můžete mít vleže na sobě, pokud váš ošetřující lékař takové použití doporučil.
- Lze ortézu ML Posteo nosit při koupání?
Ortéza není určena k nošení při koupání.

Cvičení pro pacienty s osteoporózou

Cvičení popsané níže nemusí být vhodné pro každého pacienta s osteoporózou. Poradte se prosím s lékařem, jaký osobní cvičební plán by byl pro vás vhodný.

Kardiovaskulární:

- Chůze a běh až 20 minut, aerobní cvičení.

Rovnováha:

- Dobrá síla nohou a rovnováha pomáhají snížit riziko pádu. Postavte se na chvíli na jednu nohu a nenechtej poklesnout druhou (protilehlou) stranu pánve. (Obrázek 9).

Kroky:

- Krátké výpady vpřed. Stůjte na jedné noze a udržujte rovnováhu; poté udělejte krátký krok dopředu a přeneste váhu na přední nohu. Přední nohou se pak odrazte zpět do původní pozice. Během cvičení neměňte polohu páteře. (Obrázek 10).

Kosterní svalstvo: Posilování

Zádové svalstvo:

- Sedněte si nebo se postavte zády ke stěně, zvedněte obě paže nad hlavu a zhluboka se nadechněte; pak paže znovu dejte k tělu. Cvik opakujte 5-10krát, 2-5krát denně. (Obrázek 11)
- Lehněte si na břicho a zajistěte si dobrou podporu polštáři pod hrudníkem a pod břichem a ruce dejte nad hlavu. Zvedněte ruce z podložky/podlahy a stáhněte lopatky k sobě. Snažte se mít svaly v bederní/křížové oblasti zad a na břišní stěně uvolněné. Cvik opakujte 5-10krát, 2-5krát denně. (Obrázek 12)

9



10



11



12



Cvičení pro pacienty s osteoporózou

Svaly nohou:

- Dejte ruce na opěradlo stabilního křesla. Nohy dejte od sebe a pokrčte kyčle a kolena co nejvíc, abyste nezvedli paty od podložky. (Obrázek 13)

Břišní svaly:

- U svalů břišní stěny nedoporučujeme žádné posilovací cviky, ale pouze cviky relaxační. Předkloňte se a dejte ruce na stůl, uvolněte břišní svalstvo a zvolna dýchejte. (Obrázek 14)

- Protahování: Postavte se do rohu a jednu nohu dejte dopředu, přičemž každou rukou se ve výšce ramen opřete o jednu stěnu. Protahení byste měli cítit v hrudní oblasti, v přední části ramen a horní části paží. (Obrázek 15)

13



15



14



ADRESA	ING corporation, spol. s r.o. Dr. Jánského 3238 738 01 Frýdek-Místek	TEL. FAX	+ 420 558 663 215 + 420 558 663 217
--------	--	-------------	--

E-MAIL WEB	info@ossur.cz www.ossur.cz
---------------	-------------------------------

NAVŠTIVTE ÖSSUR NA

