



TRPÍTE BOLESTMI V KOLENÍ?

Pochopit základní příčiny bolesti v koleni je prvním krokem ke zmírnění této bolesti a obnovení aktivnějšího životního stylu.

Více informací získáte na stránkách www.ossur.cz



PRŮVODCE
ZLEPŠENÍ
UŽIVATELSKÉHO
KOMFORTU

www.ossur.cz

ÖSSUR OA UNLOADER ONE®

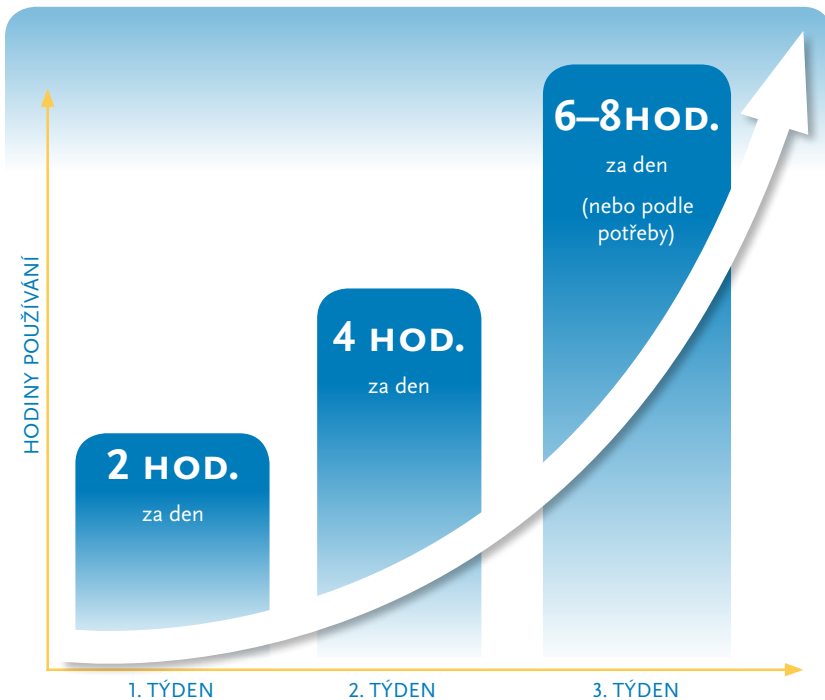


Life Without Limitations®

ZÁKLADNÍ INFORMACE

DOPORUČENÍ K POUŽÍVÁNÍ

Z počátku doporučujeme ortézu používat postupně, než si zvyknete na celodenní nošení.



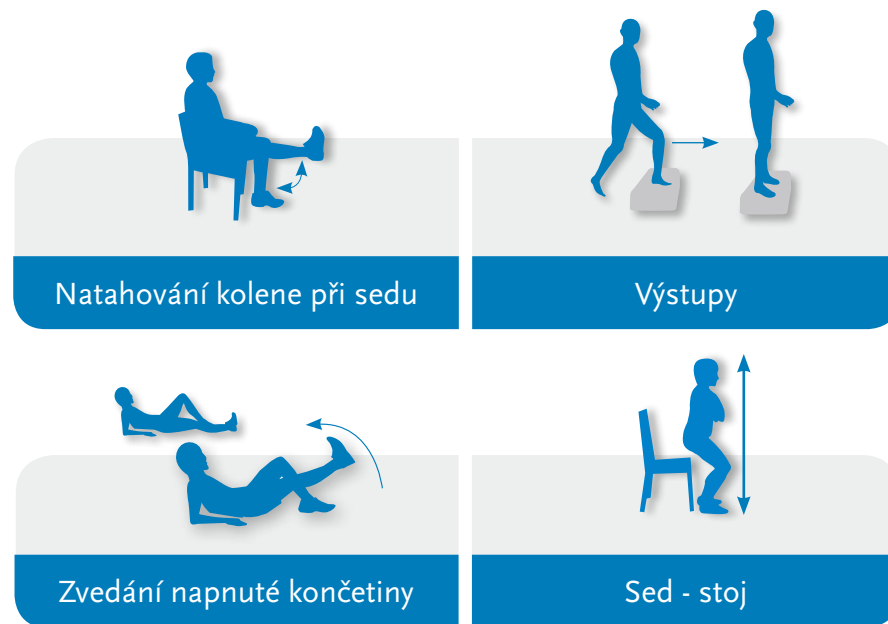
- U některých uživatelů se může vyskytnout podráždění pokožky. Pokud máte citlivou pokožku, doporučujeme používat Unloader One podle tolerance pokožky.
 - Pokud se objeví zarudnutí kůže, je třeba snížit dobu používání ortézy.
 - Při přetrvávajících problémech, přestaňte ortézu používat a obraťte se na zdravotníka.
- Pokud nemáte žádné problémy s pokožkou, můžete k trvalému nošení ortézy přistoupit rychleji.

www.ossur.cz

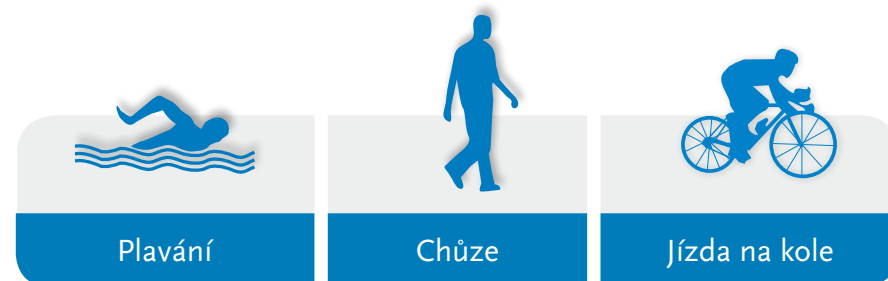
ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ

DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ

Fyzická činnost má mnoho výhod pro zdraví. Zabraňuje ztrátě pevnosti svalů, zlepšuje pružnost a také uvolňuje endorfiny, které mohou působit jako přirozená analgetika. Díky fyzické činnosti si také můžete udržovat zdravou tělesnou hmotnost. Spojení pohybu, posilování a fitness cvičení je vhodnou kombinací pro fyzickou aktivitu. Začněte postupně, cvik několikrát zopakujte a až získáte více síly, úroveň činnosti postupně zvyšujte.



Činnosti, které vám pomohou zůstat aktivními



PÉČE O ORTÉZU

UDRŽUJTE ORTÉZU ČISTOU A V DOBRÉM STAVU



- Výstelky ortézy je důležité pravidelně čistit, aby se na nich nehromadily škodlivé bakterie.
- Doporučujeme čistit výstelky slabým desinfekčním roztokem nejméně jednou týdně. Pokud ortézu používáte dlouhou dobu nebo během relativně náročných fyzických činností, je dobré na konci každého dne výstelky očistit.
- Při důkladnějším čištění ortézy je potřeba výstelky, popruhy a vyměkčení popruhů sundat a vyprat v ruce s použitím jemného mýdla. Vše důkladně vymáchejte a nechte uschnout.

ORTÉZU NEPERTE V PRAČCE ANI JI NEDÁVEJTE DO SUŠIČKY

POZNÁMKY:

- Pokud budete ortézu používat ve slané nebo chlorované vodě, opláchněte ji následně sladkou vodou a nechte volně uschnout.
- Pravidelné servisní kontroly u dodavatele ortézy zajistí to, aby kloub, výstelky, popruhy a vyměkčení byly v dobrém stavu.

PÉČE O POKOŽKU

- S ohledem na pokožku je důležité udržovat výstelky ortézy v čistotě, ale stejně důležité je také o vaši pokožku pečovat.
- Při koupání používejte jemné tekuté mýdlo. Pokud máte pokožku podrážděnou nebo citlivou, používejte produkty, které neobsahují aromatické přísady a které jsou relativně pH neutrální, pH 5,5 až pH 7.
- Hydratační přípravky pokožku vyživují a změkčují. Používejte hydratační přípravky, které neobsahují aromatické přísady a mají vyvážené pH. Před nasazením ortézy nechte hydratační přípravek plně vsáknout. Proto je lepší aplikovat hydratační přípravek večer před spaním.

POZNÁMKY:

- Přípravek **NENANÁŠEJTE** na končetinu bezprostředně před použitím ortézy.
- Mnoho běžných produktů pro domácnost nebo hygienu, včetně mýdel, parfémů nebo kosmetických přípravků může způsobovat nebo podporovat podráždění pokožky.

POUŽÍVÁNÍ NÁVLEKŮ POD ORTÉZU

- Pokud problémy s pokožkou přetrvávají i při krátkém používání ortézy a dostatečném čištění výstelek a popruhů, je možné vyzkoušet návlek pod ortézu, který zamezí přímému kontaktu mezi pokožkou a ortézou.

POZNÁMKY:

- Při používání návleku pod ortézu se může ortéza po končetině pohybovat, čímž se naruší její optimální funkce.
- K dispozici jsou návleky Össur – obraťte se na dodavatele ortézy.



Life Without Limitations®