

# Stabilizator kolana z zawiasami (hinged knee brace)

## Instrukcja użytkowania, zasady bezpieczeństwa i kafelki do oferty (PL)

Dokument dotyczy zawiasowych ortez kolana z podwójnymi usztywnieniami bocznymi, otworem pod rzepką (open patella) i paskami kompresyjnymi. Zawsze stosuj również zalecenia lekarza/fizjoterapeuty oraz dane z etykiety Twojego modelu.

---

### 1. Po co stosować

- **Stabilizacja funkcjonalna** kolana przy przeciążeniach więzadeł **MCL/LCL**, dolegliwościach rzepki (maltracking), podrażnieniach łąkotec, po skręceniach.
  - **Kontrola ruchu w płaszczyźnie czołowej** dzięki bocznym usztywnieniom i zawiasom.
  - **Kompresja** ogranicza obrzęk i daje efekt proprioceptywny (lepsze czucie stawu).
- 

### 2. Pomiar i dobór rozmiaru

1. Stań prosto, zegnij kolano ~**30°**.
2. Zmierz **obwód przez środek rzepki** (taśma poziomo wokół kolana).
3. Dobierz rozmiar według tabeli producenta.

**Szablon tabeli (uzupełnij pod swój model):**

S: \_ - cm | M: \_ - cm | L: \_ - cm | XL: \_ - cm | XXL: \_ - cm

**Wskazówka:** jeśli wynik wypada **na granicy**, zwykle wybierz **większy** rozmiar dla komfortu.

---

### 3. Zakładanie – szybki start

1. Otwórz wszystkie paski rzepowe.
  2. Wsuń ortezę tak, aby **otwór obejmował rzepkę**, a szyny biegły po bokach stawu.
  3. Dociągnij **paski od dołu ku górze** – stabilnie, ale **bez bólu**.
  4. Sprawdź, czy nie ma **fałd/punktów ucisku**; przejdź kilka kroków i ewentualnie skoryguj.
  5. W aktywności **zwiększ** kompresję; w spoczynku **poluzuj**.
- 

### 4. Zasady bezpiecznego użytkowania

- **Nie zaciskaj zbyt mocno.** Objawy zbyt silnego ucisku: drętwienie, mrowienie, zblednięcie/zasinienie stopy – natychmiast **poluzuj** lub zdejmij.
- **Nie śpij** w mocno dociśniętej ortezie (chyba że lekarz zaleci inaczej).

- Nie stosuj na **otwarte rany** bez opatrunku ochronnego; unikaj kontaktu z podrażnioną skórą.
  - Po **świeżym urazie operacyjnym/niestabilności wysokiego stopnia** używaj **wyłącznie wg zaleceń specjalisty** – orteza nie zastępuje diagnozy ani leczenia.
  - Zdejmuj co kilka godzin na **kontrolę skóry** i przewietrzenie.
- 

## 5. Pielęgnacja

- Prać **ręcznie** w letniej wodzie z delikatnym detergentem; **nie wybielać, nie prasować**.
  - Suszyć **na płasko** w temperaturze pokojowej; **nie suszyć na grzejniku** i z dala od promieni słonecznych.
  - Przed ponownym założeniem produkt musi być **suchy**.
- 

## 6. FAQ

**Czy można biegać?** Przy lekkiej aktywności tak – orteza poprawia poczucie stabilności; przy intensywnym sporcie skonsultuj obciążenia.

**Czy pasuje pod spodnie?** Tak, konstrukcja jest **niskoprofilowa**.

**Czy prawa/lewa wersja jest osobno?** Większość modeli jest **odwracalna** – pasuje na oba kolana.

**Czy wspiera rzepkę?** Otwór z pierścieniem **centruje i odciąża** rzepkę.

---

# Kafelki sprzedażowe (na białym tle – treść do grafik)

### 1) Podwójne usztywnienia + zawiasy

Kontrola koślawości/szpotawości – pewniejszy krok w codziennych aktywnościach.

### 2) Stabilizacja rzepki (open patella)

Pierścień pod rzepką zmniejsza ból i pomaga w centrowaniu.

### 3) Regulowana kompresja

Paski na rzep – dopasuj ucisk do sytuacji: trening, spacer, praca.

### 4) Oddychający komfort

Miękkie, przewiewne materiały – mniej podrażnień, więcej wygody.

### 5) Uniwersalne P/L

Jedna orteza na prawe i lewe kolano – szybkie dopasowanie.

## 6) Szybki start w 60 s

Założ, wycentruj rzepkę, dociągnij paski – gotowe.

---

### **Nota**

Materiał informacyjny – nie zastępuje konsultacji medycznej. W razie wątpliwości skontaktuj się ze specjalistą.