



Program rehabilitacji wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia

Pomożemy Ci krok po kroku
odzyskać sprawność

Program ćwiczeń

FAZA PIERWSZA ZIELONA: Podstawy



FAZA PIERWSZA ZIELONA

Program rehabilitacji wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia

Podstawy

CELE PROGRAMU

- Odzyskanie sprawności oraz możliwie jak najszybszy powrót do wykonywania codziennych czynności.
- Odbudowanie pewności siebie i poprawa ogólnego samopoczucie po operacji wyłonięcia stomii.
- Pomoc w odzyskaniu sprawności ruchowej, koordynacji i równowagi.
- Aktywowanie i wzmacnianie mięśni brzucha po operacji.
- Zmniejszenie ryzyka wystąpienia przepukliny okołostomijnej poprzez wzmocnienie mięśni brzucha.



Przed rozpoczęciem tego programu konieczna jest konsultacja z pielęgniarką stomijną, fizjoterapeutą lub chirurgiem. Należy pokazać im niniejszą broszurę oraz poprosić ich o pomoc w realizacji przedstawionych w niej zaleceń.

Po uzyskaniu zgody chirurga lub gdy tylko uznasz, że jesteś do tego gotowy, w ciągu 3-7 dni od operacji, możesz rozpocząć opisane w tej broszurze ćwiczenia.

Następnie należy kontynuować ćwiczenia po powrocie ze szpitala do domu.

Są one również idealne dla osób, które przeszły operację wyłonięcia stomii jakiś czas temu, lecz nigdy nie wykonywały żadnych ćwiczeń. Fazę tę należy traktować jako program podstawowy.

Bezpieczne Ćwiczenia



Obejrzyj film na stronie
www.convatec.pl
przedstawiający jak należy
bezpiecznie kłaść się do łóżka
oraz z niego wstawać.



Usiądź na brzegu łóżka i powoli opuszczaj
ciało na bok, podpierając się ręką.



Powoli podnieś nogi na łóżko,
jedną, a następnie drugą.



Położ się w taki sposób, aby leżeć na boku,
a następnie obróć się na plecy.



FAZA PIERWSZA ZIELONA: Podstawy

REHABILITACJA

Przedstawione ćwiczenia są odpowiednie dla każdej osoby, która przeszła poważną operację brzuszną.

Stanowią one bardzo ważny element wczesnej rehabilitacji po operacji wyłonienia stomii i są zalecane u każdego pacjenta.

Należy wykonywać je bardzo ostrożnie, uważnie obserwując swoje ciało. W razie wystąpienia bólu lub niespodziewanej reakcji należy przerwać dane ćwiczenie i porozmawiać ze swoją pielęgniarką lub chirurgiem.

Jeśli rana pooperacyjna jeszcze się nie zagoiła lub doszło do zakażenia nie powinno się rozpoczynać tego programu. Należy wcześniej porozmawiać z chirurgiem lub pielęgniarką stomijną o tym, kiedy można rozpocząć ćwiczenia.

Ten program obejmuje wiele ćwiczeń; niektóre z nich można wykonać, leżąc na łóżku (lub na podłodze w domu), inne siedząc na krześle lub na stojąco. Zawsze upewnij się, że Twoja pozycja jest stabilna, i że nie grozi Ci ryzyko upadku podczas wykonywania opisanych ćwiczeń. Sprawdź też, czy krzesło lub łóżko, z których będziesz korzystać podczas ćwiczeń są bezpieczne.

BEZPIECZNE ĆWICZENIA

Po operacji brzusznej bardzo ważne jest, aby kłaść się do łóżka i wstawać w bezpieczny sposób unikając przeciążania okolicy brzucha. Należy unikać siadania z wykorzystaniem mięśni brzucha. Zamiast tego należy obrócić się na bok i odepchnąć się ręką do pozycji siedzącej. Aby ponownie się położyć, należy opuścić ciało na bok, a następnie obrócić się na plecy.

Podczas wstawania z podłogi lub kładzenia się na niej należy wykorzystać podobną technikę; można też użyć krzesła jako podparcia.

OBEJRZYJ INSTRUKTAŻOWE FILMY PRZEDSTAWIAJĄCE TE ĆWICZENIA NA STRONIE www.convatec.pl

Twoje mięśnie tułowi są bardzo ważne, podpierają one kręgosłup i narządy wewnętrzne, ale również biorą udział w każdym wykonywanym ruchu.

Tułów składa się z mięśni brzucha, a także z mięśni pleców i dna miednicy. Należy traktować je jako podporę dla całego ciała.

Podczas operacji wyłonienia stomii mięśnie brzucha stają się słabe – dlatego bardzo ważne jest, aby zacząć je delikatnie wzmacniać tak szybko, jak to będzie możliwe.

Pomoże to odzyskać siłę, prawidłową postawę i pewność siebie, a także zmniejszy ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej.

UWAGA: Program ten opracowano we współpracy z pielęgniarkami, fizjoterapeutami, chirurgami i pacjentami ze stomią. Wszystkie opisane ćwiczenia są odpowiednie dla każdej osoby, która przeszła poważną operację brzuszną. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących tych ćwiczeń należy porozmawiać z pielęgniarką, chirurgiem, lekarzem ogólnym lub fizjoterapeutą. Należy zawsze słuchać swojego ciała i zachować ostrożność. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń pojawi się jakikolwiek ból, dyskomfort, nietypowa lub nieoczekiwana reakcja, należy przerwać ćwiczenia i zasięgnąć porady lekarza.

Wzmacnianie tułowia



FAZA PIERWSZA ZIELONA: Podstawy

W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Jest to pierwsze i najważniejsze ćwiczenie w całym programie. Jest ono podstawą całego procesu rehabilitacji, pomaga ponownie aktywować i wzmocnić mięśnie tułowia oraz brzucha. Ćwiczenie to można wykonywać na łóżku lub na podłodze.

- **Położ się na plecach** z ugiętymi kolanami i stopami opartymi płasko na podłożu.
- **Umieść dłonie** w dolnej części brzucha.
- **Wykonaj wdech**, a następnie powoli wydychaj powietrze, jednocześnie napinając mięśnie głębokie brzucha.
- **Wyobraź sobie, że wciągasz brzuch**, oddalając go od rąk w dół, w kierunku kręgosłupa. Możesz czuć pod rękami, jak mięśnie napinają się.
- **Należy dążyć** do głębokiego skurczu mięśni. Żadne części ciała nie powinny w widoczny sposób poruszać się. Jest to bardzo subtelne i delikatne ćwiczenie.
- **Utrzymaj taki** delikatny skurcz, odliczając powoli do 3–5, nadal normalnie oddychając.
- **Następnie rozluźnij się.**
- **Powtórz 5 razy**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Gdy będziesz już w stanie skutecznie pracować mięśniami brzucha, możesz wypróbować tę samą technikę w innych pozycjach – na przykład siedząc lub stojąc. Ćwiczenie to można powtarzać wiele razy w ciągu dnia.

Bezpośrednio po operacji to ćwiczenie może okazać się trudne – jest to normalne. Ważne jest, aby wytrwać i nadal próbować. Gdy Twoje ciało wzmocni się i odzyskasz nad nim lepszą kontrolę, będziesz w stanie zwiększać intensywność skurczu i mocniej napinać mięśnie.



**WSKAZÓWK
DLA PACJENTÓW
ZARAZ PO
OPERACJI**

Utrzymuj bardzo niewielki skurcz przez sekundę lub dwie. Dla wygody umieść poduszkę pod głową i spróbuj „zaangażować” mięśnie głębokie brzucha.

Ćwiczenia miednicy

2



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomaga zaangażować i wzmocnić mięśnie brzucha, ale także zwiększa ruchomość dolnej części pleców. Można wykonywać je na łóżku lub na podłodze.

- **Połóż się na plecach** z ugiętymi kolanami.
- **Zrelaksuj się**, Twoje plecy powinny być lekko zaokrąglone w dolnej części – jest to pozycja neutralna.
- **Dociśnij** dolną część pleców do łóżka/podłogi, kołysząc miednicą w kierunku klatki piersiowej.
- **Jednocześnie** delikatnie napnij mięśnie głębokie brzucha.
- **Staraj się nie odpychać** nogami, a tylko poruszać miednicą. Ruch polega na wyprostowaniu dolnej części pleców.
- **Utrzymaj tę** pozycję przez chwilę.
- **Następnie powróć** do pozycji neutralnej i zrelaksuj się.
- **Powtórz 5 razy**

- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**
- **Gdy Twoje ciało wzmocni się**, będziesz w stanie utrzymać skurcz dłużej.



**WSKAZÓWKA
DLA PACJENTÓW
ZARAZ PO
OPERACJI**

Wykonuj tylko bardzo niewielki ruch. Dla wygody umieść poduszkę pod głową i spróbuj zaangażować swoje mięśnie głębokie brzucha, minimalnie poruszając miednicą.

Przenoszenie kolan w leżeniu

3



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci wyczuć mięśnie brzucha podczas wykonywania prostego ruchu, a także spowoduje ich wzmocnienie. Pomoże też poprawić ruchomość dolnej części pleców oraz bioder. Ćwiczenie to można wykonywać na łóżku lub na podłodze.

- **Połóż się na plecach** z ugiętymi kolanami i złączonymi stopami.
- **Zrelaksuj się** i oddychaj normalnie.
- **Następnie** delikatnie napnij mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Delikatnie przechył kolana** na jedną stronę, ale w taki sposób, aby barki pozostawały ułożone płasko na podłożu. Utrzymuj kolana złączone i pozwól jednej stopie unieść się.
- **Przechylaj kolana tylko do momentu, w którym można wykonać to ćwiczenie bez dyskomfortu**, a następnie powróć do pozycji centralnej i przechył kolana na drugą stronę.
- **Chodzi o wykonywanie delikatnego kołysania na obie strony**, utrzymując pełną kontrolę ruchów. Podczas kołysania kolanami powinna być wyczuwalna delikatna praca mięśni brzucha.

- **Utrzymuj złączone kostki i kolana**, gdy przechylasz je na boki.
- **Powtórz 10 razy**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**



**WSKAZÓWKI
DLA PACJENTÓW
ZARAZ PO
OPERACJI**

Możesz wykonywać to ćwiczenie na łóżku. Dla wygody umieść poduszkę pod głową i pamiętaj, aby wykonywać bardzo delikatne ruchy. Na początku możesz nie być w stanie przechylić kolan zbyt mocno na bok, ale to nie szkodzi. Gdy odzyskasz siły, będziesz w stanie wykonać większy ruch.

Unoszenie ramion
na siedząco

4



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci poprawić ogólną sprawność i polega na wykorzystaniu mięśni tułowia oraz brzucha podczas podnoszenia ramion. Poprawi ono pewność siebie w zakresie zdolności poruszania się i podnoszenia rąk. Ćwiczenie to można wykonywać siedząc na brzegu łóżka lub na krześle.

- **Usiądź na brzegu** łóżka lub na krześle, opierając stopy na podłodze. Upewnij się, że Twoja pozycja jest stabilna.
- **Zrelaksuj się i oddychaj**, połóż obie ręce na kolanach.
- **Następnie delikatnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Siedź prosto**, utrzymując prawidłową postawę – wyobraź sobie, że na czubku głowy masz zamocowany balon, który Cię unosi.
- **Powoli podnieś** jedną rękę przed siebie – tak wysoko, jak będziesz w stanie to zrobić. Opuść rękę i zrelaksuj się.
- **Umieść rękę z powrotem** na kolanie i powtórz to samo ćwiczenie drugą ręką.
- **Przez cały czas oddychaj** i angażuj mięśnie brzucha

- **Powtórz opisane czynności łącznie 10 razy**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Możesz unosić rękę nieco wyżej, starając się skierować ją prosto do góry ponad głowę. Aby dodatkowo zwiększyć trudność tego ćwiczenie, możesz podnosić jednocześnie obie ręce. Rozszerzaj ćwiczenie tylko wówczas, gdy nie powoduje to dyskomfortu.



**WSKAZÓWKA
DLA PACJENTÓW
ZARAZ PO
OPERACJI**

Ćwiczenie to można wykonywać siedząc na brzegu łóżka lub na krześle. Najpierw należy spróbować wykonać tylko niewielki ruch, ponieważ Twoje mięśnie brzucha po długim unieruchomieniu mogą być przykurczone. Gdy zaczniesz odzyskiwać siły, będziesz mógł unosić ręce wyżej.

Unoszenie kolan na siedząco

5



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci poprawić ogólną kontrolę mięśni tułowia, poprawi pewność siebie w zakresie zdolności poruszania i podnoszenia nóg. Jest ono trochę trudniejsze niż inne ćwiczenia, więc należy zacząć bardzo ostrożnie. Ćwiczenie to można wykonywać siedząc na brzegu łóżka lub na krześle.

- **Usiądź na brzegu łóżka** lub na krześle, w bezpieczny sposób, stabilnie opierając stopy na podłodze.
- **Usiądź bliżej** przedniej krawędzi krzesła tak, aby plecy nie były podparte. Dzięki temu ćwiczenie będzie skuteczniejsze.
- **Zrelaksuj się i oddychaj**; połóż obie ręce na kolanach.
- **Usiądź prosto, utrzymując prawidłową postawę** – wyobraź sobie, że na czubku głowy masz zamocowany balon, który Cię unosi.
- **Następnie delikatnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Powoli podnieś jedną stopę z podłogi**. Oderwij stopę od podłoża – na początek wystarczy kilka centymetrów. Przez cały czas angażuj mięśnie brzucha.

- **Umieść stopę z powrotem na podłodze** i powtórz tę samą czynność drugą nogą – zachowaj kontrolę nad tułowiem i nie pozwalaj na żadne ruchy górnej części tułowia na boki.
- **Normalnie oddychaj** przez cały czas.
- **Powtórz opisane czynności łącznie 10 razy**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2-3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Podnieś stopę nieco wyżej i powoli policz do 3. Wykonuj ten ruch powoli, zachowując kontrolę.



**WSKAZÓWK
DLA PACJENTÓW
ZARAZ PO
OPERACJI**

Na początku unieś stopę nieznacznie nad podłogę. Twoje mięśnie brzucha po długim unieruchomieniu mogą być przykurczone, dlatego rozpocznij ćwiczenie delikatnie, aby sprawdzić swoje możliwości.

Kołysanie się na stojąco

6



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie poprawia ogólną kontrolę nad tułowiem, równowagę i mobilność. Jest to bardzo ważne ćwiczenie rehabilitacyjne, które pomaga przywrócić prawidłową funkcję tułowia.

- **Stań ze złączonymi nogami** i wyprostuj się, a następnie **napnij mięśnie głębokie brzucha**, tak jak poprzednio.
- **Wykonaj wyrok** tak, aby pięta nogi wykroczonej znalazła się w jednej linii z palcami drugiej nogi.
- **Znajdź równowagę** pomiędzy obiema stopami.
- **Przez cały czas angażuj** mięśnie brzucha.
- **Powoli kołysz** się do przodu i do tyłu, przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę.
- **Gdy przechylasz się do przodu**, pozwól pięcie tylnej nogi unieść się, a gdy przechylasz się do tyłu, pozwól aby palce przedniej nogi uniosły się.
- **Jest to bardzo delikatne** ćwiczenie na równowagę i angażowanie mięśni tułowia.
- **Postaraj się wykonać** 10 ruchów kołyszących przy utrzymaniu właściwej kontroli postawy ciała.

- **Zamień stopy** i wykonaj 10 ruchów.
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Spróbuj wykonać to ćwiczenie bez korzystania z podparcia, dla utrudnienia możesz też zamknąć oczy.



**WSKAZÓWKA
DLA PACJENTÓW
ZARAZ PO
OPERACJI**

Gdy po raz pierwszy zaczynasz wykonywać to ćwiczenie, przytrzymaj się krzesła, parapetu, blatu kuchennego lub innego podobnego przedmiotu, aby zapewnić sobie stabilne podparcie.

Wstawanie z pozycji siedzącej z podparciem

7



FAZA PIERWSZA ZIELONA: Podstawy

W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Jest to proste ćwiczenie, które pomaga wzmocnić mięśnie nóg. Poprawia ono równowagę i koordynację, zwłaszcza po długotrwałym przebywaniu w pozycji leżącej. Upewnij się, że Twoja pozycja jest stabilna i że się nie przewrócisz. Umieść blisko siebie podparcie, którego możesz użyć dla zachowania równowagi podczas tego ćwiczenia.

- **Usiądź blisko przedniej krawędzi krzesła** lub z boku łóżka, opierając stabilnie stopy na podłodze. Stopy powinny znajdować się w niewielkiej odległości od siebie, a jednocześnie jedna stopa powinna być bardziej wysunięta do przodu niż druga.
 - **Użyj krzesła lub fotela z podłokietnikiem** – ma ono służyć Ci pomocą, nie próbuj się „podciągać” ani „odpychać”. Podparcie ma jedynie pomóc w utrzymaniu równowagi.
 - **Podczas tego ćwiczenia staraj się maksymalnie wykorzystać pracę mięśni nóg.**
 - **Najpierw delikatnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Następnie wstań powoli**, używając mięśni nóg, lecz w razie potrzeby skorzystaj także z podparcia. Użyj poręczy fotela, aby się lekko podeprzeć, jednak spróbuj unikać mocnego opierania się na poręczach.
 - **Gdy wstaniesz**, stój prosto utrzymując równowagę i weź oddech.
 - **Następnie powoli** (utrzymując kontrolę) opuść się z powrotem do pozycji siedzącej – próbuj używać mięśni nóg – staraj się, aby nie opadać bez kontroli, a także unikaj mocnego opierania się na poręczach.
 - **Weź oddech** i powtórz to ćwiczenie.
 - **Powtórz 5–10 razy**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Wykonuj ćwiczenia z Fazy 1 Zielonej przez 4–6 tygodni.

Ćwicz regularnie, każdego dnia. Kiedy uznasz, że jesteś gotowy(a), przejdź do Fazy 2 Niebieskiej. Aby otrzymać broszurę dotyczącą Fazy 2, zadzwoń do Działu Pomocy ConvaTec pod numer 800 120 093.



Poznaj naszych modeli

Osoby, które pełnią rolę modeli w programie rehabilitacji me+™ recovery to osoby po operacji wyłonienia stomii.

MARIA

jest biegaczką, a także lubi jazdę na rowerze i triathlon.

DEREK

jest śpiewakiem klasycznym, lubi spacerować i inne formy aktywnego spędzania czasu.

CO DALEJ?

Po opanowaniu ćwiczeń z tego programu powinieneś czuć się pewnie na drodze do odzyskania pełnej sprawności. Gratulujemy pracy, którą włożyłeś w realizację programu me+™ recovery.

PO ZAKOŃCZENIU TEJ FAZY POWINIENEŚ ODCZUWAĆ:

WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ SIEBIE I SIĘ

LEPSZĄ SPRAWNOŚĆ I MOBILNOŚĆ, A TYM SAMYM LEPSZE ZDROWIE

KONTROLĘ NAD SWOIM CIAŁEM

Jednak praca nad sobą nie powinna zakończyć się na tym etapie. Chcąc utrzymać wypracowaną sprawność, kontrolę tułowi i silne mięśnie brzucha, powinieneś (aś) być ciągle aktywny(a). Zachęcamy Cię, do realizacji faz programu me+™ recovery.

Z czasem możesz mieszać różne ćwiczenia z poszczególnych faz. Jeśli możesz, staraj się wykonać kilka ćwiczeń każdego dnia – postaraj się dopasować je do swojego trybu życia.

Od tego momentu możesz zwiększyć swoją aktywność, poprzez rozbudowę ćwiczeń i zwiększenie ilości powtórzeń, a to wszystko po to, aby utrzymać sprawność i dobry stan zdrowia.

Po dodatkową pomoc, zgłoś się do wyspecjalizowanego fizjoterapeuty, trenera personalnego lub trenera fitness.

Filmy instruktażowe znajdziesz na stronie www.convatec.pl



Notatki



Notatki



Jesteśmy po to, aby Ci pomóc

Możesz się z nami skontaktować, aby podzielić się swoimi przemyśleniami, pomysłami lub po prostu gdy potrzebujesz kogoś, kto Cię wysłucha.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej www.convatec.pl

Bezpłatna infolinia dla osób ze stomią:

800 120 093

Numer czynny: pon.-pt. 09.00-17.00

e-mail: dzial.pomocy@convatec.com

Dyżurny numer Działu Pomocy*: tel. 608 555 536

*Numer czynny: pon.-pt. 17.00-22.00 oraz sob.-ndz. 10.00-15.00

Wystarczy zatelefonować, aby porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w opiece nad pacjentami ze stomią.



Royal College
of Nursing

RCN ACCREDITED

Nursing and Midwifery Board of Ireland Category 1 Approved