

Vaša príručka na zotavenie sa

po stomickej operácii
3. diel



odpovede
recovery series



ConvaTec

2 | PREKLÁPANIE PANVY



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Toto cvičenie vám pomôže zapojiť do činnosti a posilniť brušné svaly. Dokáže pomôcť s pohyblivosťou krížovej časti chrbta. Dá sa robiť v posteli alebo na podlahe.

- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená.
- **Uvoľnite sa** a krížovú časť trochu ohnite – toto je neutrálna poloha.
- **Zláhka položte** spodnú časť chrbta na posteľ/podlahu a hojdajte panvou smerom k hrudi.
- **Zároveň** zláhka napnite hlboké brušné svalstvo.
- **Snažte sa netlačiť** na nohy, len preklápať panvu. Jednoducho len ohýbate spodnú časť chrbtice.
- V tejto polohe chvíľku vydržte.
- Potom chrbát **uvoľnite** do neutrálnej polohy a relaxujte.
- **OPAKUJTE 5-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE.**
- **Keď zosilníte**, budete schopný vydržať v kontrakcii dlhšie a preklápať panvu.



POOPERAČNÝ TIP

Preklopte sa len o kúsok. Pod hlavu si dajte vankúš, aby ste sa cítili pohodlne. Skúste zapojiť hlboké brušné svaly a panvu preklopte veľmi jemne.

3 | NAKLÁŇANIE KOLIEN



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik vám jednoduchým pohybom pomôže zapojiť do činnosti brušné svaly a zároveň ich začne posilňovať. Tiež vám pomôže zlepšiť pohyblivosť spodnej časti chrbta a bokov. Dá sa robiť v posteli alebo na podlahe.

- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená a chodidlá položte k sebe.
- **Uvoľnite sa** a dýčajte normálne.
- **Potom zľahka** napnite hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Kolená** pomaly nakloňte na jednu stranu, ale plecيا majte stále na podlahe. Členky držte spolu a chodidlá zdvihnite.
- **Nohy nakloňte len do takej miery, do akej je vám to príjemné**, potom sa vráťte do stredu a nakloňte kolená na opačnú stranu.
- **Jemne nakláňajte kolená z jednej strany na druhú**, pohybujte nimi zľahka. Mali by ste cítiť, ako vaše brušné svaly pri nakláňaní kolien naspäť pracujú.
- **Členky a kolená držte pri nakláňaní na každú stranu spolu.**
- **OPAKUJTE 5-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE.**



POOPERAČNÝ TIP

Tento cvik môžete robiť na posteli.

Pod hlavu si položte vankúš.

Cvičenie robte zľahka. Možno na začiatku nebudete schopný kolená nakloniť veľmi, ale to nevaďí. Ako sa budete stále viac zotavovať, budete schopný ich nakloniť vždy o niečo viac.

4 | ZDVÍHANIE RÚK V SEDE



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik zlepši všeobecnú pohyblivosť, pretože zdvíhanie rúk si vyžaduje použitie svalov trupu/brucha. Tiež vám pomôže zvýšiť sebadôveru pri pohybe a zdvíhaní rúk. Je možné ho vykonávať v sede na hrane postele alebo na stoličke.

- **Sadnite si na hranu postele** alebo na stoličku, uistite sa, že máte nohy pevne položené na podlahe.
- **Sedte vzpriamene**, dbajte na správne držanie tela. Predstavte si balón na vrchu svojej hlavy.
- **Uvoľnite sa, dýčajte** a obe ruky si položte na kolená.
- **Potom zľahka napnite** hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Pomaly zdvihnite** jednu ruku pred seba tak vysoko, ako sa dá. Plecia majte uvoľnené a držte ich dole.
- **Položte si ruku** na koleno a zopakujte tento cvik druhou rukou.
- **Stále dýčajte** a zapájajte brušné svaly.
- **OPAKUJTE 10-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE, ABY STE DOSIAHLI PROGRES.**
- Ruku môžete zdvihnúť o niečo vyššie, cieľom je zdvihnúť ju úplne hore nad hlavu. V ďalšom kroku skúste zdvihnúť obe ruky naraz. Ďalší krok urobte len vtedy, ak sa na to cítite.



POOPERAČNÝ TIP

Cvik je možné vykonávať v sede na boku postele alebo na stoličke.

Najprv skúste len pohyby v malom rozsahu, keďže môžete cítiť ťahanie v brušnej oblasti. Keď sa začnete zotavovať, mali by ste byť schopný zdvihnúť ruky čoraz vyššie.

5 | ZDVÍHANIE KOLIEN V SEDE



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik zlepšuje všeobecné ovládanie trupu a zvyšuje vieru vo vlastné schopnosti hýbať sa a zdvíhať nohy. Je o niečo náročnejší ako ostatné cviky, takže začínajte zľahka. Je možné vykonávať ho v sede na hrane postele alebo na stoličke.

- **Sadnite si na hranu postele** alebo na stoličku, uistite sa, že máte nohy pevne položené na podlahe.
- **Sadnite si na prednú časť stoličky** tak, aby ste sa chrbtom neopierali o operadlo. Takto bude pohyb efektívnejší.
- **Sedte vzpriamene, dbajte na správne držanie tela.** Predstavte si balón, ktorý vás zdvíha za temeno hlavy.
- **Uvoľnite sa, dýchajte** a obe ruky si položte na kolená.
- **Potom zľahka napnite** hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Pomaly zdvihnite z podlahy jednu nohu.** Zdvihnite ju len o trochu, začnite len s pár centimetrami. Počas celého cviku zapájajte brušné svaly.
- **Nohu položte späť na zem** a ten istý postup zopakujte s druhou nohou, udržiavajte kontrolu nad trupom a snažte sa hornou časťou tela nehýbať zo strany na stranu.
- **Stále dýchajte normálne.**
- **OPAKUJTE 10-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE, ABY STE DOSIAHLI PROGRES.**
- Nohu zdvihnite o niečo vyššie a podržte ju, kým nenapočítate do troch. Tento cvik robte pomaly.



POOPERAČNÝ TIP

Cvik je možné vykonávať v sede na boku postele alebo na stoličke.

Najprv skúste len pohyby v malom rozsahu, keďže môžete cítiť ťahanie v brušnej oblasti. Keď sa začnete zotavovať, mali by ste byť schopný zdvihnúť nohy čoraz vyššie.

6 | KOLÍSANIE V STOJI



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik vám pomôže pri zlepšení celkového ovládania trupu, rovnováhy a pohyblivosti. Je to skutočne dôležitý rehabilitačný cvik, ktorý pomáha obnoviť dobré fungovanie trupu.

- **Postavte sa** do čo najvzpriamenejšej polohy a napnite hlboké brušné svaly rovnako ako v predchádzajúcom cviku. Nohy sú pri sebe.
- **Jednou nohou vykročte** dopredu tak, aby bola päta zarovno s prstami na druhej nohe.
- **Rovnomerne rozložte** hmotnosť medzi obe nohy.
- **Brušné svaly** majte stále napnuté.
- **Pomaly sa kolíšte** dopredu a dozadu a prenášajte hmotnosť z nohy na nohu.
- **Keď sa kolíšete** vpred, zdvíhajte pätu, a keď sa kolíšete vzad, zdvíhajte prsty na druhej nohe.
- **Toto je veľmi ľahký pohyb** v rámci zlepšenia rovnováhy a zapojenia trupu.
- **Snažte sa urobiť** 10 kolísavých pohybov. Dôležité je, aby ste ich mali plne pod kontrolou.
- **Nohy vymeňte** a urobte 10 cvikov na opačnej strane.
- **OPAKUJTE 2- až 3-KRÁT DENNE, ABY STE DOSIAHLI PROGRES.**
- Skúste urobiť tento cvik bez použitia opory a skúste zatvoriť oči.



POOPERAČNÝ TIP

Keď s cvikom začínate, pridržte sa stoličky, parapetnej dosky, kuchynskej skrinky alebo podobnej opory a uistite sa, že vám nehrozí žiadne nebezpečenstvo.

7 | VSTÁVANIE S OPOROU



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Toto je jednoduché cvičenie, ktoré vám pomôže znovu získať silu v nohách. Prispeje k zlepšeniu rovnováhy a koordinácie a pomôže vám znovu získať sebadôveru, najmä ak ste dlhý čas strávili na posteli. Uistite sa, že vám nehrozí žiadne nebezpečenstvo. Počas tohto cviku majte poruke oporu, ktorú môžete použiť na udržanie rovnováhy.

- **Sadnite si na okraj stoličky** alebo postele, nohy položte pevne na podlahu, chodidlá by mali byť od seba vo vzdialenosti pliec alebo v „kompenzačnej“ polohe jedna pred druhou.
 - **Zoberte si nejakú oporu**, napríklad operadlo stoličky alebo iný oporný predmet v blízkosti, ktorý vám pomôže udržať rovnováhu. No nesnažte sa „vytiahnuť“ alebo „vytlačiť“ nahor. Opora slúži len na udržiavanie rovnováhy.
 - **Skúste** pri tomto cviku čo najviac **zapojiť nohy**.
 - **Najprv zľahka napnite** hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
 - **Potom sa pomaly postavte**, čo najviac používajte nohy, ale podľa potreby aj oporu. Použite operadlo stoličky ako malú pomoc, ale snažte sa na ne veľmi tlačiť.
 - **Keď sa postavíte**, stojte vzpriamene, dajte si prestávku a nadýchnite sa.
 - **Potom sa pomaly** (kontrolovane) znova spustite nadol a posadte sa, skúste zapojiť svaly na nohách. Snažte sa dosadať pomaly a na oporu netlačte príliš silno.
 - **Nadýchnite** sa a cvik zopakujte.
- **OPAKUJTE 5- AŽ 10-KRÁT.**
 - **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE.**

CELÝCH 4 až 6 TÝŽDŇOV ZELENEJ FÁZY 1.

Cviky si precvičujte každý deň.
Ak sa cítite pripravený,
začnite s modrou fázou 2.

Viac informácií o fáze 2
získate, ak sa zaregistrujete na
me+™ alebo navštívite stránku
meplusrecovery.com.

VYŠŠIA AKTIVITA

Práca sa týmto nekončí. Aby ste dokázali ovládať svoj trup a posilniť si brušné svaly, je dôležité stále sa hýbať a robiť cvičenia podľa príručky.

Fyzická aktivita¹⁸ so sebou prináša všeobecné výhody, najmä ak ste po chorobe a stomickej operácii:

- zlepšuje mentálne zdravie a zmierňuje stres, nervozitu a depresiu
- znižuje riziko iných zdravotných problémov, ako je rakovina, cukrovka, vysoký krvný tlak, choroby srdca a porážka
- vhodným posilňovaním svalov brušnej steny dokážete znížiť riziko výskytu hernie.

Hydratácia

Ak máte ileostómiu, mali by ste si dávať pozor na príjem tekutín, najmä ak ste viac aktívny. Ileostómia znamená, že cez stómiu strácate viac tekutín a veľmi rýchlo sa môžete dehydratovať. Vzhľadom na to musíte náležite zvýšiť príjem tekutín a elektrolytov.¹⁹

Športy a cvičenie

Existuje veľa ľudí so stómiou, ktorí robia úspešne triatlon, kontaktné športy, body building a extrémne športy. Nič nie je nemožné, ak športujete/cvičíte (výber je na klientovi) bezpečne, správnou technikou a rešpektujete opatrenia, ktoré vás chránia pred zraneniami.

Vo všeobecnosti sa odporúča byť opatrný pri určitých pohyboch a aktivitách, najmä ak máte zvýšené riziko vzniku hernie. Vyhýbajte sa hlavne všetkým pohybom, ktoré by mohli spôsobiť veľký vnútrobrušný tlak.

Vnútrobrušný tlak sa zvyšuje, ak sa namáhate, zdvíhate ťažké bremená, pri kašľaní, smiechu, zvieraní, zadržaní dychu alebo pri určitých pohyboch/cvičeniach, predovšetkým v polohách, keď zdvíhate alebo zvierate ťažké bremeno a pri istých brušných cvikoch. Preto je, samozrejme, dôležité vyhnúť sa smiechu, kýchaniu a kašľa-

niu a mnohým každodenným činnostiam, pri ktorých niečo zdvíhate a nosíte.

Aby ste sa vyhli nadmernému vnútrobrušnému tlaku, dbajte o dosiahnutie nasledujúcich cieľov:

1. Snažte sa posilniť si brušnú stenu tak, aby ste dokázali vnútrobrušnému tlaku (spôsobenému smiechom, kašľom, kýchaním a aktivitami v každodennom živote) odolať. Berte to ako vytváranie svojej „vnútornej opory“.
2. Vyhňte sa „nadmernému“ vnútrobrušnému tlaku tak, že sa budete chrániť pred nevhodnými pohybmi, ako sú určité brušné cviky, zdvíhanie/nemotorné zdvíhanie bremien a nadváha.

Ak robíte nejakú činnosť, skúste ju vykonávať správnou technikou a spôsobom, pri ktorom máte chránené brucho. Čím silnejšie sú vaše brušné svaly, tým väčšiemu vnútrobrušnému tlaku odolajú.



STRETNITE NAŠE MODELÝ

Modely z príručky me+™ sú súčasťou komunity me+ a obaja majú stómiu.

Maria je bežkyňou, má rada aj bicyklovanie a triatlon.

Derek je spevákom klasickej hudby, rád sa prechádza a je fyzicky aktívny.



Oveľa viac informácií nájdete na stránke www.convatec.sk/starostlivosť-o-stómiu/me-recovery

Populárne fitness cvičenia, ktoré nie sú vhodné pre ľudí so stómiou

- **Cvičenia plank** – toto cvičenie predstavuje veľmi populárne „cvičenie trupu“, ale pre človeka so stómiou nie je vhodné, pretože sa pri ňom zvyšuje vnútrobrušný tlak.
- **Úplné kluky** – môžu spôsobiť vysoký vnútrobrušný tlak. Prispôbte ich svojmu stavu tak, že ich budete robiť na kolenách. Alebo skúste tlak na lavičke (v ľahu na chrbte).
- **Bežné cviky sed-lah** – najmä pri oboch nohách zdvihnutých do vzduchu môžu výrazne zatažovať brušnú stenu, preto ich buď prispôbte svojmu stavu, alebo vynechajte.
- **Akékoľvek cvičenia so zdvíhaním nôh**, kedy sú obe nohy vo vzduchu. Aj mierne pilates pohyby, akými sú „stovka“ a „stolová doska“ si budete musieť upraviť tak, aby nohy (alebo jedna noha) boli na podlahe.
- **Úplné zhyby/prítahy** na hrazde – tieto cvičenia spôsobujú veľký tlak na brucho a zvyšujú vnútrobrušný tlak, a preto nie sú vhodné.
- **Kotúľanie sa na fit lopte**, skoky schylmo a zvinutie sa pri pilatese. Pri každom druhu pohybov, ktoré spôsobujú vydúvanie brucha alebo pocit tlaku, si dávajte pozor.

Ak si nie ste istý, o ktoré cvičenia ide, požiadajte o radu fyzioterapeuta alebo odborníka na cvičenia.

Literatúra:

1. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview>. Accessed February 5, 2018. 2. Pelvic Exercises website. www.pelvicexercises.com.au. Accessed February 15, 2018. 3. Wound Ostomy and Continence Nurses Society. (2014). Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ, Author. 4. How to Breathe Properly page. The Secrets of Yoga website. <http://www.thesecretsofyoga.com/breathing/how-to-breath-properly.html>. Accessed February 15, 2018. 5. List of Guidelines page. ERASociety.org website. <http://erasociety.or.loopiadns.com/guidelines/list-of-guidelines/>. Accessed February 15, 2018. 6. DeMoor, D. Walking Works. Walking for health website. www.walkingforhealth.org.uk. Accessed February 15, 2018. 7. Squeezzy website. www.squeezzyapp.co.uk. Accessed February 15, 2018. 8. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015. 9. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016. 10. Exercise During Cancer Treatment page. American College of Sports Medicine website. www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/exercise-during-cancer-treatment. Accessed February 15, 2018. 11. A. Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012. 12. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016. www.macmillan.org.uk. Accessed February 5, 2018. 13. Cancer Treatment page. National Cancer Institute website. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/research/exercise-before-after-treatment>. Accessed February 15, 2018. 14. Training for the Deep Muscles of the Core page. Diane Lee & Associates Physiotherapy website. www.dianelee.ca/article-training-deep-core-muscles.php. Accessed February 15, 2018. 15. Colostomy and Exercise page. Birmingham Bowel Clinic website. www.birminghambowelclinic.co.uk/files/20140521164955-colostomy-and-exercise.pdf. Accessed February 15, 2018. 16. Jones C. and Rikli R. Measuring Functional Fitness of Older Adults. The Journal on Active Aging. March-April 2002. 17. Age and Ageing page. Oxford Academic website. <https://academic.oup.com/ageing/article/36/5/555/40653>. Accessed February 15, 2018. 18. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011. 19. Ng, D. H. L., Pither, C. A. R., Wootton, S. A. and Stroud, M. A. (2013). The 'not so short-bowel syndrome': potential health problems in patients with an ileostomy. Colorectal Disease, 15: 1154–1161. doi: 10.1111/codi.12252.



Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, bezplatná Stomalinka 0800 800 111

www.convatec.sk

Radim  **klub**
bezplatná StomaLinka
0800 800 111