



convatec

me +
recovery

Guida alla
riabilitazione

Benvenuto



Ti presentiamo
il Programma



convatec

me+
recovery

Me+™ recovery è il Programma pensato per chi, come te, ha affrontato un intervento di stomia o di ricanalizzazione o vive con uno stoma.

Ti guiderà, passo dopo passo, nella strada verso la riabilitazione, durante e dopo la convalescenza.

Ti aiuterà a ritrovare sicurezza e ritornare piano piano ad una vita sana, piena e attiva.

Questa guida contiene dei consigli pratici per supportarti nella strada verso la riabilitazione.

Le informazioni sono tante: prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno per farle tue.

Tieni questo manuale a portata di mano, in modo che tu possa sfogiarlo all'occorrenza o quando vorrai approfondire un argomento di tuo interesse.

Un piccolo supporto, passo dopo passo, nella strada verso la riabilitazione.

Questo manuale contiene informazioni di carattere generale. Se hai bisogno di consigli specifici, rivolgiti all'infermiere stomaterapista, al medico specialista o al medico di famiglia che ti assiste.



Messaggio dall'autrice



convatec

me+
recovery

“Quando nel 2010 dovetti affrontare un intervento chirurgico d’urgenza che portò al confezionamento dello stoma, trovai pochissime informazioni sulla riabilitazione e sull’attività fisica. Prima dell’intervento praticavo la corsa a livello agonistico, ma dopo, ricordo che mi sentii completamente a terra.

Persi tutta la mia sicurezza, sia fisica che mentale. Per fortuna il mio passato di sportiva e le mie competenze di training mi aiutarono a riabilitare il fisico, rafforzare i muscoli addominali e rimettermi in piedi. Ma non tutti siamo così fortunati. Più parlavo con le persone e più mi rendevo conto che condividevamo la stessa esperienza e le stesse difficoltà. La maggioranza di noi ha paura di fare attività fisica, ha paura di farsi male, quando al contrario ci sono molti vantaggi ad essere fisicamente attivi.

In ConvaTec ho trovato la mia stessa passione per

aiutare le persone come me a tornare ad una vita piena e, insieme ad altri esperti del settore sanitario, abbiamo sviluppato il programma me+™ recovery.

Nella mia esperienza, tornare ad essere attiva dopo l’intervento chirurgico mi ha aiutata a ritrovare fiducia in me stessa e autostima e mi ha dato un senso di controllo su ciò che mi era accaduto. Lo stoma non deve essere una barriera, è solo una sfida che possiamo affrontare e superare. Il programma me+™ recovery rappresenta il primo passo di questo cammino.”

In bocca al lupo, Sarah



Messaggio dal Professor Sina Dorudi



“Come chirurgo colonproctologo conosco molto bene le problematiche che un intervento di stomia può comportare per i pazienti. Ma so anche quanto sia importante per loro recuperare completamente la forma fisica e tornare ad una vita normale.

Non ci sono dubbi che i pazienti che seguono un percorso riabilitativo attivo godono di miglior salute. Non solo il recupero fisico progredisce più rapidamente, ma i pazienti hanno anche una qualità di vita più elevata, sono più in forma, più in salute e tendono ad adattarsi più facilmente alla vita con uno stoma.

Praticare regolarmente attività fisica è importante per tutti noi, ma lo è ancor di più dopo un intervento chirurgico o una malattia. Naturalmente chiedete sempre consiglio al vostro chirurgo o al vostro stomaterapista, ma durante la riabilitazione prestate

attenzione ai segnali del vostro fisico per rimettervi in piedi il più rapidamente possibile.

Inoltre è molto importante concentrarsi in maniera specifica sul rafforzamento dei muscoli addominali, facendo esercizi come quelli illustrati nel programma me+™ recovery.

Fate un passo alla volta, senza fretta. I miei migliori auguri per una ripresa completa e un ritorno ad una vita piena e attiva.”

**Professor Sina Dorudi, Colonproctologo
The Princess Grace Hospital, Londra**

Indice

1. Introduzione	pag. 9
2. La ripresa... è nelle tue mani	pag. 10
Stendersi e alzarsi dal letto in sicurezza	pag. 14
3. Sollevare e spostare pesi in sicurezza	pag. 16
4. Postura	pag. 18
5. Pavimento pelvico	pag. 20
6. Respirare e rilassarsi	pag. 22
7. Camminare – rimettersi in piedi	pag. 24
8. Il programma me+™recovery	pag. 26
9. Programma di riabilitazione per addome e busto: Fasi 1 -3	pag. 28
Verde - Fase 1: le basi	pag. 31
Blu - Fase 2: fare progressi	pag. 49
Viola - Fase 3: sempre più in forma	pag. 79



Introduzione

I primi giorni dopo l'intervento rappresentano il momento più delicato, in cui metabolizzare quanto si è dovuto affrontare.

Ma la stomia non deve impedirti di vivere una vita completamente normale e sana; di lavorare, viaggiare, avere figli o fare qualunque tipo di esercizio fisico o attività sportiva desideri.

Anche se adesso probabilmente ti starai chiedendo cosa ha in serbo per te il futuro, sappi che col tempo ti riprenderai e sarai in grado di tornare al tuo lavoro, ai tuoi hobby e ai tuoi interessi.

La verità è che molte persone restano sorprese da come riescono ad adattarsi alla nuova situazione e in molti casi ad avere una qualità di vita addirittura migliore.



L'unico consiglio che mi è stato dato dopo l'intervento è stato quello di non sollevare il bollitore dell'acqua. Non ho ricevuto informazioni dal mio chirurgo e quelle che ho trovato erano eccessivamente prudenti o mettevano in luce gli aspetti negativi. Mi hanno fatto andare avanti a tentoni nell'oscurità e io non sapevo cosa fare. Sarebbe stato fantastico avere allora un programma come questo, perché mi avrebbe consentito di affrontare la riabilitazione con più serenità.

Maria



La ripresa... è nelle tue mani

Puoi dedicarti a molte attività per recuperare velocemente. In questo percorso potrai contare sul supporto di personale sanitario esperto. Qui troverai informazioni e consigli utili per rimetterti in sesto dal punto di vista fisico e mentale.

Molte persone restano davvero sorprese nell'apprendere che 'riposare' dopo l'intervento chirurgico potrebbe non essere l'approccio migliore. Naturalmente la convalescenza è una fase importante, ma muoversi subito dopo l'operazione può effettivamente contribuire ad una ripresa più rapida e a migliori risultati nel lungo termine.^[1,2]

Prima di tutto è importante concentrarsi sull'equilibrio. Fai un passo alla volta e presta attenzione alle reazioni del tuo fisico. Sii indulgente con te stesso e prenditi tutto il tempo che ti serve per riprenderti sia fisicamente che mentalmente, ma allo stesso tempo non avere paura di muoverti ed essere attivo.

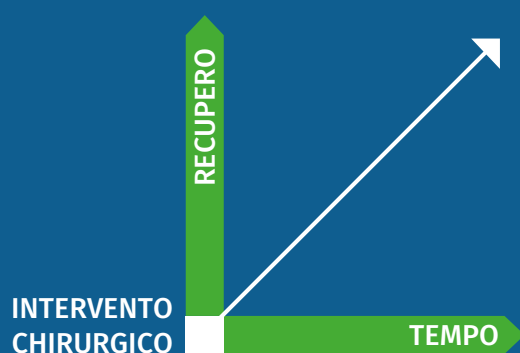
Un po' di attività e qualche esercizio di 'riabilitazione' potranno aiutarti a riacquistare fiducia in te stesso e riconquistare davvero un buon livello di benessere fisico e psichico.

Nella fase iniziale di convalescenza le attività motorie consigliate sono:

- passeggiate
- 'movimenti' a livello dell'addome e del busto
- esercizi per l'equilibrio e la coordinazione

Compensa queste attività con la giusta quantità di sonno e riposo di cui il tuo corpo ha bisogno per recuperare.

Come ti immagini che sarà



Come effettivamente sarà



Ricorda che non siamo tutti uguali ed è fondamentale prestare attenzione a come reagisce il corpo e alle proprie sensazioni

Scoprirai che ci saranno giorni in cui ti sentirai meglio e altri in cui ti sembrerà di essere tornato indietro. È normale. Cerca di essere paziente e non pretendere troppo da te stesso e troppo presto. Il grafico nella pagina accanto aiuta a visualizzare il percorso che dovrai affrontare.

Potrebbero volerci alcune settimane prima che le ferite e i tessuti cutanei guariscano completamente^[3]. Ciononostante, durante la fase di convalescenza, potresti favorire il recupero cominciando ad effettuare alcune semplici attività motorie. Potresti seguire il programma consigliato in questa guida, cominciando con la Fase 1 Verde, sin dai primi giorni dopo l'operazione chirurgica.

È probabile che potrebbero passare dei mesi prima che il corpo si ristabilisca completamente dall'intervento chirurgico e dalla malattia che ha portato al confezionamento dello stoma. Quindi non avere fretta.

A seconda del tipo di malattia pre-esistente, è possibile che si verifichino perdita o aumento di peso significativi, complicanze, o che tu debba affrontare altre terapie dovute all'allettamento e all'intervento chirurgico.

Rivolgiti al chirurgo, allo specialista o all'infermiere stomaterapista per sapere come il tuo stato di salute possa incidere sulla riabilitazione.

Non è possibile accelerare la ripresa fisica. È comprensibile che tu voglia tornare subito allo stato di forma 'pre-intervento', ma è probabile che questo richiederà tempo. Armati di pazienza e accetta il presente. Fissati piccoli obiettivi e prendi il tempo che ti serve. Alla fine ci riuscirai.

Billy

COME STENDERSI A LETTO



Siedi su un lato del letto e lasciati andare giù lentamente su un fianco, utilizzando il braccio come sostegno.

Quindi, una volta sdraiato sul fianco...

Stendersi e alzarsi dal letto in sicurezza

Dopo l'intervento, è molto importante entrare ed uscire dal letto con cautela per proteggere l'addome.

Evita di sforzare l'addome portandoti a sedere direttamente dalla posizione di sdraiato. Fare questo causa una tensione indesiderata sui muscoli della parete addominale.



... porta lentamente le gambe sul letto, una per volta.



A questo punto rigirati piano sulla schiena.

COME ALZARSI DAL LETTO

- Da sdraiato disponiti su un fianco, su un lato del letto, con le ginocchia piegate.
- Usa le braccia per spingerti lateralmente verso l'alto.
- Lentamente porta le gambe fuori dal letto così da ritrovarti seduto sul bordo del letto.

I consigli che potresti ricevere dopo l'intervento sono dati a fin di bene, anche se a volte sembrano scoraggiarti.

Cerca di concentrarti su ciò che SEI IN GRADO di fare e non su ciò che NON RIESCI a fare. Avere un approccio positivo può fare la differenza per un recupero ottimale.

Maria



Sollevare e spostare pesi in sicurezza

Nelle prime settimane dopo l'intervento dovrai prestare attenzione ad alcuni movimenti quali sollevare, trasportare, spingere o tirare pesi. Evita di sollevare oggetti pesanti o ingombranti in quanto questo può causare tensione all'addome.

- È molto importante fare attenzione al sollevamento anche di oggetti 'leggeri' come il bollitore dell'acqua o una busta della spesa.
- Cerca di 'buttare fuori l'aria' quando sollevi qualcosa e assicurati di usare una buona tecnica, come mantenere l'oggetto vicino al tuo corpo.
- Tutti i movimenti che implicano spingere, ruotare o tirare devono essere effettuati con cautela. In particolare, attività quali passare l'aspirapolvere e il tagliaerba devono essere evitate nelle prime settimane dopo l'intervento perché richiedono sforzi addominali.
- Se hai un cane e lo porti al guinzaglio, cerca di evitare "strattoni", che implicano esercitare forza sull'addome.
- Nelle prime settimane dopo l'intervento dedicati gradualmente alle attività domestiche, quando ti senti pronto.

Consigli per il sollevamento dei pesi (il bollitore dell'acqua)

- Riempi il bollitore solo per un quarto (praticamente un bicchiere d'acqua).
- Posizionalo vicino al tuo corpo, quasi sul bordo del piano di lavoro della cucina. Non cercare di sollevarlo da dietro il piano della cucina.
- Assicurati di tenere i piedi saldamente a terra così da non rischiare di versare l'acqua calda.
- Lentamente contrai i muscoli dell'addome (vedere la Fase 1 Verde).
- Sostieniti con l'altra mano appoggiandola sul piano di lavoro della cucina.
- Solleva il bollitore tenendolo vicino al tuo corpo; fai forza sul braccio e non sull'addome.



È molto importante imparare a riconoscere i segnali del corpo, in modo da gestire la stanchezza. Se all'inizio dovessi stancarti facilmente non preoccuparti: prenditi tutto il tempo che ti serve per tornare in forma.

Jo

Dopo l'intervento è normale tendere ad assumere una posizione ricurva per proteggere l'addome, specialmente se si avverte dolore. Questo però può causare indolenzimento alla zona lombare e altri dolorette. Quindi, anche se ti risulta difficile, cerca di adottare una postura più eretta.

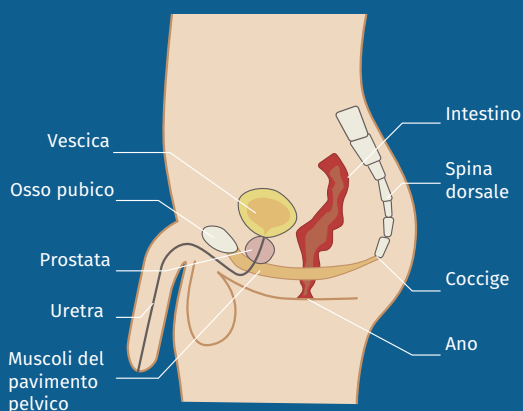
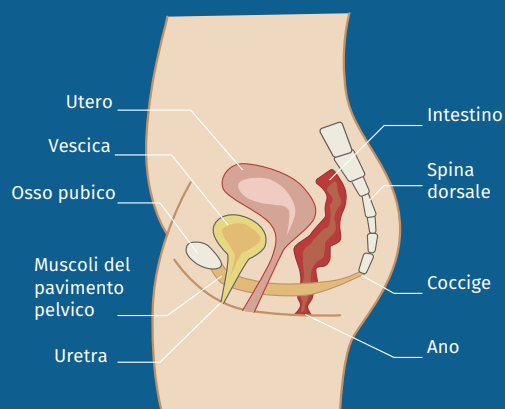
Questo ti aiuterà anche a respirare meglio e i tuoi muscoli addominali potranno tornare a funzionare di nuovo normalmente.

Prova ad immaginare di avere un palloncino sulla testa che ti tira dolcemente verso l'alto attraverso la spina dorsale.

Contemporaneamente respira profondamente, espira e rilassati. Cerca di adottare questa postura anche quando cammini, quando sei in piedi e quando ti muovi. Anche solo averne la percezione farà una grande differenza.



Pavimento pelvico



Il pavimento pelvico è un gruppo di muscoli molto importante: sostiene gli organi pelvici, come la vescica, il retto e l'utero, e fa parte del gruppo dei muscoli del busto.

È come una specie di imbracatura sul fondo del bacino.

Un pavimento pelvico ben funzionante è essenziale per il controllo dell'intestino e della vescica e per il sostegno degli organi, anche in presenza di stoma, ed è parimenti importante per le donne e per gli uomini. ^[5]

Se hai una stomia temporanea e hai già programmato l'intervento di ricanalizzazione, è fondamentale che il pavimento pelvico funzioni a dovere, per mantenere il controllo di intestino e vescica una volta che avrai effettuato l'operazione.

Quindi è veramente cruciale fare degli esercizi per rinforzare il pavimento pelvico e prepararsi all'intervento di ricanalizzazione.

Se hai una stomia definitiva, la salute del pavimento pelvico è essenziale per la postura, la continenza e per sostenere gli altri organi interni.

Allenare il pavimento pelvico è importante per tutti; per questo gli esercizi proposti sono contenuti in questa sezione del manuale, perché a tutti suggeriamo di praticarli.

Consigliamo di fare questi esercizi prima (se possibile) e dopo l'intervento di stomia, prima della ricanalizzazione (se questo è il tuo caso) e a maggior ragione sempre.

Dopo l'operazione puoi cominciare ad allenare il pavimento pelvico non appena ti sentirai in forze. Se non sei sicuro, chiedi consiglio al tuo operatore sanitario di fiducia.

Come faccio a rinforzare il pavimento pelvico?

Comincia con il fare questi movimenti sdraiandoti sulla schiena a letto o sul pavimento. Questa posizione rende più facile 'trovare' i muscoli e sentire che lavorano. Con il tempo riuscirai a fare gli esercizi per il pavimento pelvico da seduto o da in piedi.

- **Mettiti in posizione supina** con le ginocchia piegate e rilassati.
- **Contrai** i muscoli del pavimento pelvico, come se sentissi lo stimolo a urinare o andare in bagno.
- **Visualizza** il movimento di 'sollevare' il pavimento pelvico dentro il corpo, di sollevare i muscoli e tirarli all'interno, come se dovessi trattenerti dall'andare in bagno o dall'emettere gas. Anche se vivi con una stomia dovresti essere ancora in grado di provare queste sensazioni.
- **All'inizio potrebbe essere difficile percepire la sensazione**, perché è molto tenue e labile, quindi continua a provarci.
- **Mantieni** la sensazione di 'sollevare e stringere' per 5-10 secondi, respira normalmente e poi molla la tensione e lascia che il pavimento pelvico si rilassi completamente. Respira e concentrati sul rilassamento dei muscoli.

- **Dall'esterno non si dovrebbe percepire visivamente alcun movimento.** Quindi cerca di evitare di contrarre i glutei o trattenere il respiro. Stai lavorando su muscoli 'interni', perciò nessuno dovrebbe essere in grado di vedere quello che fai.
- **Ripeti per 5-10 volte e per 2-3 volte al giorno.**
- **Nell'immediato post-operatorio**, (a seconda anche del tipo di intervento chirurgico subito), questi esercizi potrebbero risultare fastidiosi o particolarmente impegnativi, soprattutto se hai subito un'operazione complicata. Quindi, per cominciare, prova a fare solo qualche contrazione delicata; man mano che ti sentirai meglio sarai in grado di fare sforzi sempre maggiori.
- **Con il tempo** dovresti riuscire a fare questi movimenti interni sia da seduto che da in piedi, e potrai effettuarli in qualunque momento, più volte al giorno.

Comincia lentamente, contraendo delicatamente i muscoli e gradualmente aumenta la forza della contrazione.

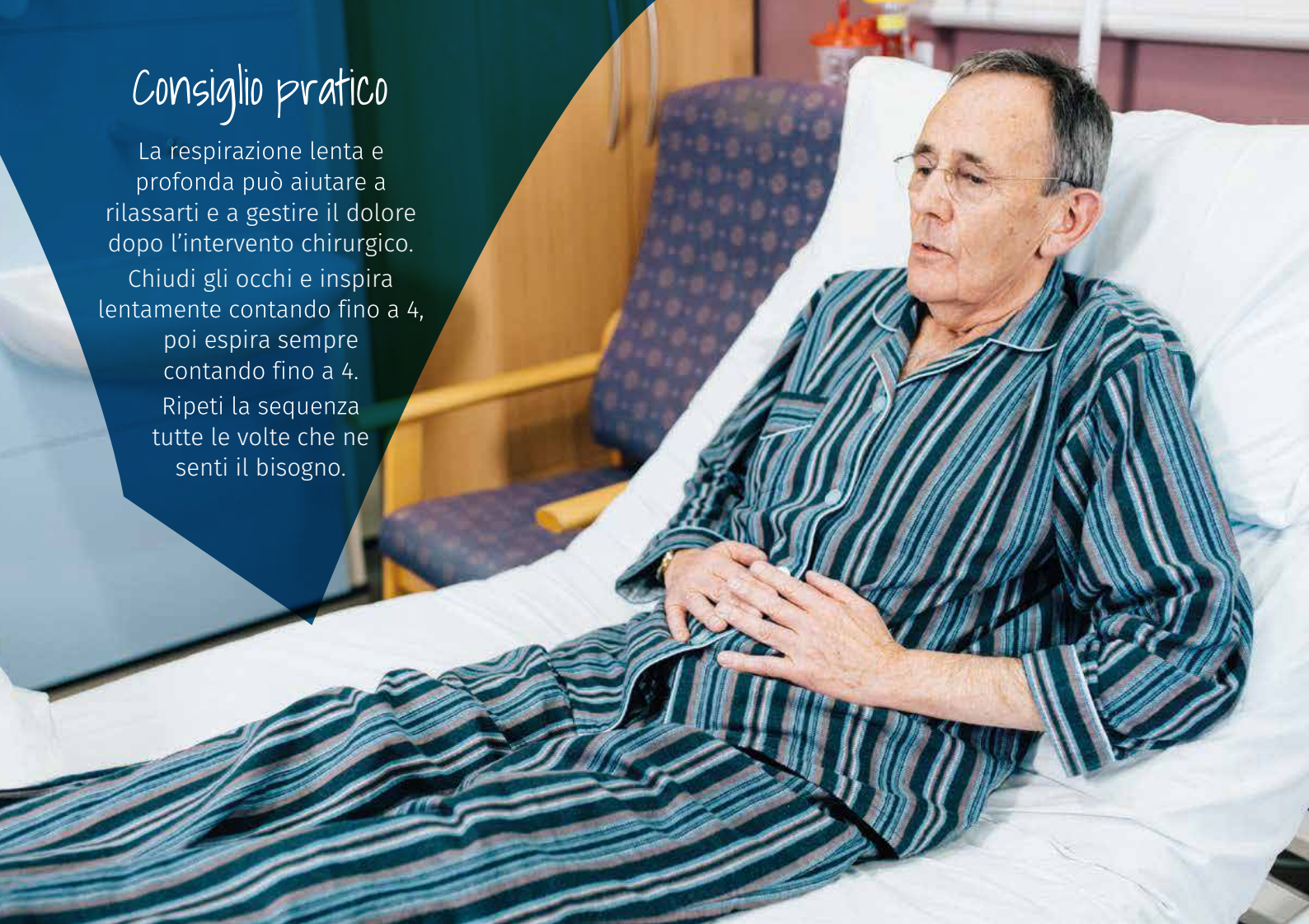
Non sento niente. Sto facendo qualcosa di sbagliato?

Inizialmente potrebbe essere difficile riuscire a percepirla, ma perseverando riuscirai a provare la sensazione di 'sollevamento' e 'contrazione' del pavimento pelvico. Se senti un 'rigonfiamento' piuttosto che un 'sollevamento', oppure riscontri problemi di incontinenza, interrompi gli esercizi e rivolgiti al tuo operatore sanitario di fiducia.

Consiglio pratico

La respirazione lenta e profonda può aiutare a rilassarti e a gestire il dolore dopo l'intervento chirurgico.

Chiudi gli occhi e inspira lentamente contando fino a 4, poi espira sempre contando fino a 4. Ripeti la sequenza tutte le volte che ne senti il bisogno.



Respirare e rilassarsi

Semplici tecniche di respirazione possono aiutare a rilassarti, favorire la guarigione e ridurre il senso d'ansia. La respirazione profonda aiuta ad usare i polmoni correttamente, in special modo dopo un intervento di chirurgia addominale.

Puoi usare la seguente tecnica di respirazione in qualunque momento, sia prima che dopo l'intervento:

1. Mettiti seduto su di una sedia o un letto con la schiena ben supportata.
2. Rilassati.
3. Per prima cosa fai 3 bei respiri, espirando dalla bocca vigorosamente e completamente.
4. Poi chiudi gli occhi.
5. Poggia una mano sulla pancia (appena sotto l'ombelico).
6. Metti l'altra mano sullo sterno.
7. **Fase 1** – Inspira dolcemente dal naso; dovresti sentire la pancia muoversi verso l'esterno in corrispondenza della mano.
8. **Fase 2** – Continua ad inspirare; dovresti sentire la mano poggiata sullo sterno muoversi verso l'alto.
9. **Fase 3** – Continua ad inspirare alzando le spalle in direzione delle orecchie man mano che la parte alta dei polmoni si riempie.
10. Poi lentamente espira attraverso la bocca. Mentre espi abbassa le spalle, senti le costole muoversi verso il basso e la pancia tirare dolcemente verso l'interno e lontano dalla tua mano. Immagina che il tuo corpo sia un ombrello che stai chiudendo.
11. Fai una pausa e ripeti 2-3 volte.

Contatta l'associazione
dei pazienti più vicina
alla tua abitazione

Le Associazioni dei pazienti organizzano incontri, attività ricreative e gite fuori porta. Contattaci al numero verde **800.030.930** o all'indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com** per scoprire l'associazione più vicina a casa tua. Conoscerai altre persone che vivono la tua stessa esperienza e potrebbe essere un incentivo ad uscire all'aria aperta.

Ho scoperto che avere una stomia non mi impedisce di fare tutto ciò che desidero. Adoro fare arrampicate, andare in bici e stare all'aria aperta sulle montagne scozzesi. Perché dovrei smettere di dedicarmi alle attività che amo?

Billy



Camminare - rimettersi in piedi

Mentre sei ancora in ospedale, pochi giorni dopo l'intervento, il fisioterapista o l'infermiera ti chiederanno di alzarti e cominciare a fare qualche passo. Al momento della dimissione dovrai essere in grado di camminare lungo i corridoi dell'ospedale più volte al giorno ed è importante che continui a farlo anche una volta tornato a casa.

Camminare è una delle cose migliori che puoi fare durante il periodo di convalescenza. Ti aiuterà a riprendere fiducia, tonificare i muscoli e accelerare il recupero. ^[4]

- **Quando sarai di nuovo a casa**, aumenta gradualmente il tempo dedicato alle tue passeggiate.
- **Comincia** con camminate di 5-10 minuti, due volte al giorno.
- **Resta nelle vicinanze della tua abitazione** e cammina per il quartiere. È molto meglio fare 'poco e spesso' piuttosto che cercare di spingersi troppo in là.
- **Quando ti sentirai più forte**, potrai aumentare la distanza un po' alla volta. Potresti fissarti degli obiettivi di percorso, come arrivare al lampione successivo o alla cassetta delle lettere e scrivere di volta in volta, sul tuo 'Diario', come ti sei sentito e quanta distanza hai percorso.
- Inizialmente **porta con te un amico**, o il tuo/ la tua partner, come supporto e compagnia e non

allontanarti troppo dalla tua abitazione

- **Cammina mantenendo una postura corretta**, con la testa alta. Immagina di avere sulla testa un palloncino che ti tira verso il cielo.
- **Indossa scarpe comode** che assicurino un buon sostegno del piede, come delle scarpe da ginnastica con i lacci.
- **Pianifica la tua passeggiata** in modo da avere del tempo per riposare successivamente e prendi un antidolorifico prima di partire. Porta con te un telefono cellulare. Entro poche settimane sarai in grado di andare sempre più lontano e magari camminare per 30-40 minuti.
- **Vai al tuo ritmo**, ma non aver paura di aumentarlo un po', di volta in volta.
- **Prendi un contapassi** o usa lo smartphone per tenere traccia della strada percorsa ogni giorno. Man mano che diventi più forte e ti senti più in forma, aumenta gradualmente il tracciato da percorrere. Registra i tuoi progressi su un diario.



Il programma me+™ recovery

In ConvaTec impegniamo ogni giorno per offrirti tutto il supporto di cui hai bisogno per un sereno ritorno alla vita quotidiana. Nessuno conosce meglio di te il tuo corpo e tu solo puoi avere il controllo del tuo recupero, ricevendo il giusto supporto durante il periodo di riabilitazione.

Sentiti libero di dedicarti alle tue attività preferite, che si tratti di curare il giardino, fare i lavori di casa, andare in palestra, correre, nuotare, andare in bici, viaggiare, svolgere una professione o competere in gare sportive.

Come nasce il programma me+™ recovery?

Questo programma è stato sviluppato in collaborazione con un team di infermieri specializzati in stomaterapia, fisioterapisti, esperti di scienze motorie, chirurghi, pazienti e ancora altri professionisti sanitari. È anche il risultato di approfondite ricerche, di prove scientifiche e di uno studio, condotto da ConvaTec nel 2016, che ha visto coinvolti oltre 2.600 pazienti.

Di cosa si tratta?

- Il principio guida è ricercare un 'recupero attivo', piuttosto che un 'recupero passivo'.
- Trovare il giusto equilibrio è fondamentale e per questo dovrai ascoltare il tuo corpo e farti guidare da esso.
- È sicuramente d'aiuto concentrarsi sulle cose che puoi fare, piuttosto che su quelle che non riesci a fare.
- Ti restituirà sicurezza e un senso di controllo sulla tua vita.

Ti invitiamo a parlare di questo programma con il tuo stomaterapista, con il medico che ti segue o con altri specialisti, così che possano darti consigli e sostegno lungo il percorso.



Programma di riabilitazione per addome e busto: Fasi 1 - 3

Segui il programma accuratamente, ascolta il tuo corpo e, se hai dubbi o domande, chiedi consiglio ad un fisioterapista o ad un professionista qualificato, esperto di scienze motorie.

Come va seguito il programma?

Gli esercizi inclusi in questo programma sono studiati specificatamente per coloro che hanno subito un intervento di chirurgia addominale importante, risultante nel confezionamento di uno stomia, ma possono essere messi in pratica da chiunque. Sono consigliati alla maggior parte delle persone, e possono essere eseguiti comodamente a casa.

Potrai seguire il programma fase per fase, sempre tenendo presente la tua salute ed eventuali altre patologie presenti. Se non ti senti sicuro, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia, chirurgo o stomaterapista.

Il programma consiste di 3 fasi:

Verde

Fase 1

Comincia in ospedale e prosegui a casa. Questa fase rappresenta il punto di partenza anche qualora tu non ti fossi mai dedicato all'esercizio fisico o se avessi affrontato l'intervento anni fa.

Blu

Fase 2

Questa fase contiene una progressione degli esercizi della Fase Verde. Anche se sono movimenti leggermente più impegnativi, rimangono pur sempre delicati. Prima di passare a questa fase devi aver raggiunto un livello per cui trovi semplice effettuare gli esercizi della fase verde. Se incontrassi difficoltà nello sdraiarti a terra (ad esempio, in caso di protesi al ginocchio) scegli gli esercizi di questa fase da fare 'seduto o in piedi' o fai gli esercizi sul letto.

Viola

Fase 3

Questi esercizi rappresentano un'ulteriore progresso della fase precedente e devono essere svolti solo quando ti sentirai perfettamente sicuro nello svolgere gli esercizi della fase blu. È probabile che arriverai a questa terza fase alcune settimane dopo l'intervento chirurgico.

Prima di cominciare qualunque esercizio di questo programma, scegli un ambiente dove ti senti sicuro e indossa un abbigliamento comodo. Assicurati che la sedia o il letto siano ben saldi a terra e non si possano spostare.

Se hai dubbi o domande sul sistema di raccolta per stomia, rivolgiti al tuo operatore sanitario di fiducia.



convatec



convatec

me+
recovery

Programma di riabilitazione **Addome & busto**

Tornare a praticare attività fisica,
passo dopo passo

Programma me+ Recovery

VERDE - FASE 1: le basi



convatec

me+
recovery

VERDE - FASE 1

Programma di riabilitazione Addome & busto

Le basi

VERDE - FASE 1: le basi

QUALI SONO GLI OBIETTIVI?

- Supportarti nel percorso di riabilitazione e per tornare prima possibile alle tue attività quotidiane.
- Aiutarti a ritrovare fiducia in te stesso e benessere dopo l'intervento di stomia.
- Indicarti i movimenti utili per la coordinazione ed equilibrio.
- Rafforzare e tonificare i muscoli addominali dopo l'intervento.
- Ridurre il rischio di sviluppare un'ernia parastomale rafforzando i muscoli addominali.



Prima di cominciare questo programma è fondamentale consultare stomaterapista, fisioterapista o chirurgo che ti assistono. Mostra loro questa guida e chiedigli di seguirti e sostenerti nel percorso.

Con l'approvazione del tuo operatore sanitario di fiducia, dovresti essere in grado di cominciare questi esercizi 3-7 giorni dopo l'operazione, o comunque non appena ti senti pronto.

Prosegui il programma anche una volta dimesso dall'ospedale e tornato a casa.

Questi esercizi sono utili anche se hai affrontato l'intervento tempo fa, ma non hai mai fatto attività fisica.

Questa fase ti fornirà le basi per iniziare il percorso di recupero.

Esercizi per il busto

1



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo è il primo e più importante esercizio dell'intero programma. È la base di tutto il percorso di riabilitazione, perché ti permette di rinforzare i muscoli dell'addome e del busto. Può essere eseguito sul letto o a terra.

- Stenditi sulla schiena con le gambe piegate e i piedi appoggiati.
- Poggia delicatamente le mani sul basso ventre.
- Prendi un respiro e poi, mentre butti lentamente l'aria fuori, cerca di contrarre i muscoli profondi dell'addome.
- Immagina di allontanare la pancia dalle mani, giù verso la spina dorsale. Dovresti sentire il muscolo sotto le mani contrarsi.
- L'obiettivo è ottenere una profonda contrazione del muscolo. Dall'esterno non dovresti vedere niente muoversi. È un movimento impercettibile e delicato.
- Mantieni questa contrazione, contando lentamente fino a 3-5, mentre continui a respirare normalmente.
- Quindi rilassati e respira con calma.
- **Ripeti per 5 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Quando sarai riuscito a far lavorare bene i muscoli addominali, potrai provare la stessa tecnica in altre posizioni, ad esempio da seduto o da in piedi.

Cerca di percepire la sensazione di contrarre delicatamente i muscoli dell'addome e di tirarli verso la colonna. Potrai ripetere questi movimenti molte volte durante il giorno.

È normale avere qualche difficoltà subito dopo l'intervento chirurgico, ma è fondamentale insistere e continuare a provarci. Alla fine riuscirai. Man mano che diventi più forte e acquisisci un maggior controllo, sarai in grado di aumentare l'intensità della contrazione e usare più forza.



CONSIGLIO PER IL POST-OP

Mantieni la contrazione per un secondo o due. Metti un cuscino sotto la testa per stare più comodo e cerca di percepire la sensazione di 'controllo' dei tuoi muscoli addominali.

Tilt pelvico (inclinazione del bacino)

2



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio ti aiuta ad impiegare e rinforzare i muscoli addominali e può aiutarti a muovere la zona lombare. Può essere fatto sul letto o a terra.

- **Stenditi sulla schiena** con le gambe piegate.
 - **Rilassati** mantenendo una lieve curvatura nella zona lombare. Questa è la posizione iniziale.
 - **Schiaccia dolcemente** la parte inferiore della schiena nel letto o nel pavimento, inclinando il bacino in direzione del petto.
 - **Allo stesso tempo** contrai dolcemente i muscoli addominali.
 - **Cerca di non spingere** sulle gambe, ruota solo il bacino. Quello che stai facendo è semplicemente eliminare la curvatura nella zona lombare.
 - **Mantieni questa** posizione per un momento.
 - **Quindi torna** alla posizione iniziale e rilassati.
 - **Ripeti per 5 volte.**
 - **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**
- **Man mano che diventi più forte**, sarai in grado di mantenere la contrazione e l'inclinazione del bacino più a lungo.



**CONSIGLIO
PER IL
POST-OP**

Fai una piccola rotazione del bacino. Metti un cuscino sotto la testa per stare più comodo e cerca di percepire la sensazione di 'controllo' dei tuoi muscoli addominali e di inclinare delicatamente il bacino

Rotazione laterale delle ginocchia

3



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio, attraverso un semplice movimento, serve ad impiegare e iniziare a rinforzare i muscoli addominali. Contribuisce inoltre a muovere la zona lombare e le anche. Può essere fatto sul letto o a terra.

- **Stenditi sulla schiena** con le ginocchia piegate e i piedi uniti.
- **Rilassati** e respira normalmente.
- **Quindi contrai dolcemente** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Lentamente fai cadere le ginocchia** da un lato, mantenendo la schiena e le spalle a terra. Tieni le caviglie unite e lascia che il piede esterno si sollevi.
- **Arriva solo fin dove senti di farcela**, quindi torna al centro e ruota le ginocchia sul fianco opposto.
- **Si tratta di un esercizio per rinforzare delicatamente i muscoli laterali** e controllare il movimento. Quando riporti le ginocchia al centro, dovresti sentire i muscoli addominali lavorare.

- **Mantieni unite caviglie e ginocchia** mentre porti le gambe da un lato e dall'altro.
- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



**CONSIGLIO
PER IL
POST-OP**

Puoi fare l'esercizio sul letto. Metti un cuscino sotto la testa per stare più comodo ed esegui i movimenti molto dolcemente. Le prime volte è probabile che non riuscirai a ruotare le ginocchia di molto, ma va bene così. Un po' alla volta vedrai che farai rotazioni sempre più ampie.

Alzate frontali da seduto

4



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio migliora i movimenti in generale, coinvolgendo i muscoli dell'addome e del busto per sollevare le braccia. Contribuisce anche a darti più sicurezza nelle tue capacità di movimento e sollevamento delle braccia. L'esercizio può essere eseguito da seduto, sul letto o su una sedia.

- **Siedi su un lato** del letto o su una sedia con i piedi saldamente a terra.
- **Rilassati, respira** e poggia entrambe le mani sulle ginocchia.
- **Quindi contrai dolcemente** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Siedi mantenendo una postura eretta.** Immagina di avere un palloncino sulla testa che ti tira verso l'alto.
- **Lentamente solleva** un braccio frontalmente. Alzalo solo fino a dove senti che ce la puoi fare. Mantieni la spalla bassa e rilassata.
- **Rimetti la mano** sul ginocchio e ripeti con l'altro braccio.
- **Continua a respirare** e mantieni i muscoli addominali contratti.

- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Puoi sollevare il braccio un po' più in alto, cercando di portarlo dritto fin sopra la testa. Il passaggio successivo è sollevare entrambe le braccia contemporaneamente. Progredisci nell'esercizio solo quando ti senti pronto.



**CONSIGLIO
PER IL
POST-OP**

Puoi fare l'esercizio seduto sul letto o su una sedia. Per iniziare fai solo dei movimenti molto piccoli, in quanto potresti sentire una tensione all'addome. Con il tempo sarai in grado di sollevare le braccia sempre più in alto.

Sollevamento delle ginocchia da seduto

5



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio migliora il controllo generale del busto. Ti aiuta ad essere più consapevole delle tue capacità di movimento e sollevamento delle gambe. È leggermente più impegnativo dei precedenti, quindi comincia molto piano. Può essere eseguito da seduto, sul letto o su una sedia.

- **Siedi su un lato** del letto o su una sedia con i piedi saldamente a terra.
- Se usi una sedia, **tirati un po' in avanti** in modo da non appoggiarti allo schienale. Questo renderà l'esercizio più efficace.
- **Rilassati, respira** e poggia entrambe le mani sulle ginocchia.
- **Quindi contrai dolcemente** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Siedi mantenendo una postura eretta.** Immagina di avere un palloncino sulla testa che ti tira verso l'alto.
- **Lentamente solleva** un piede dal pavimento. Per cominciare, alzalo solo di pochi centimetri. Mantieni sempre i muscoli addominali contratti.
- **Rimetti il piede a terra** e ripeti con l'altro piede. Mantieni il controllo della parte superiore del corpo, evitando di spostare il tronco da un lato all'altro.

- **Continua a respirare** normalmente.
- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Solleva il piede un po' più in alto e tienilo sollevato contando fino a 3. Il movimento deve essere eseguito lentamente e in maniera controllata.



CONSIGLIO PER IL POST-OP

All'inizio solleva il piede da terra di pochissimi centimetri. Potresti sentire una tensione all'addome, quindi comincia piano e vedi come ti senti.

Rullate in piedi

6



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio migliora il controllo generale del busto, l'equilibrio e la mobilizzazione. È un esercizio di riabilitazione veramente molto importante per migliorare i movimenti del busto.

- **Mettiti in piedi**, con i piedi uniti e in posizione più eretta possibile. Contrai i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Con un piede fa un passo avanti** in modo che il tallone sia allineato alle dita del piede opposto.
- **Distribuisci il peso** su entrambi i piedi.
- **Mantieni contratti** i muscoli della pancia.
- **Dondola lentamente** in avanti e indietro, trasferendo il peso da un piede all'altro.
- **Quando ti sposti** in avanti, il tallone del piede rimasto dietro deve sollevarsi e quando ti muovi all'indietro, devono sollevarsi le dita del piede opposto.
- **È un movimento molto delicato** per l'equilibrio e il busto.
- **Cerca di fare 10 rullate** mantenendo un buon controllo.
- **Alterna l'avanzamento** del primo piede con il piede opposto.
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Prova a fare questo esercizio senza alcun sostegno cui appoggiarti e prova a farlo anche con gli occhi chiusi.



CONSIGLIO PER IL POST-OP

Quando esegui questo esercizio le prime volte, sostieniti ad una sedia, al davanzale di una finestra, al piano di lavoro della cucina o a qualunque altro ausilio utile, in modo da poterti muovere in sicurezza.

Sedersi e alzarsi con supporto

7



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Si tratta di un semplice esercizio che aiuta a rafforzare i muscoli delle gambe. Migliora l'equilibrio e la coordinazione e contribuisce a darti più sicurezza, specialmente se sei stato allettato per un lungo periodo.

Posizionati in un luogo sicuro, dove non rischi di cadere e dove ci sia un sostegno per aiutarti a mantenere la stabilità durante il movimento.

- **Siedi al centro della sedia in posizione un po' avanzata** rispetto allo schienale, oppure sul bordo del letto, con i piedi saldamente appoggiati a terra e distanziati l'uno dall'altro in corrispondenza delle spalle o uno leggermente più avanzato rispetto all'altro (posizione di controbilanciamento).
- **Assicurati di avere un sostegno** come i braccioli della sedia o tieni vicino un altro tipo di supporto. Il suo scopo è solo di aiutarti in caso di perdita dell'equilibrio, quindi non usarlo per fare leva nell'alzarti.
- **Cerca di usare le gambe** il più possibile in questo esercizio.
- **Per prima cosa, contrai piano** i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Poi, lentamente, alzati in piedi** utilizzando il più possibile le gambe e usando il supporto se necessario. Puoi usare i braccioli della sedia per un leggero sostegno, ma cerca di evitare di spingere troppo su di essi.
- **Quando sei in piedi**, raggiungi una postura eretta, fai una pausa e prendi un bel respiro.
- **Poi lentamente** (controllando il movimento) abbassati fino a sederti. Cerca di usare i muscoli delle gambe ed evita di cadere di peso sulla sedia o di fare troppa leva sui braccioli o altro supporto.
- **Prendi un respiro** e ripeti.
- **Ripeti per 5-10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Lavora sulla Fase Verde per 4-6 settimane.

Esegui gli esercizi tutti i giorni. Quando ti senti pronto, passa alla fase 2: blu.

Per ulteriori informazioni contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**



convatec



convatec

me+
recovery

Programma di riabilitazione **Addome & busto**

Tornare a praticare attività fisica,
passo dopo passo

Programma **me+** Recovery

BLU - FASE 2: fare progressi



convatec

me+
recovery

BLU - FASE 2

Programma di riabilitazione Addome & busto

Fare progressi

BLU - FASE 2: fare progressi

Dopo aver lavorato sulla fase 1 - verde per alcune settimane, se ti senti a tuo agio con gli esercizi, puoi passare alla **Fase 2 Blu**.

Non esiste una durata stabilita per ciascuna fase. Il tempo che passerai su ciascuna fase dipende molto dalla tua condizione, da come stai recuperando e dal tuo quadro clinico prima dell'intervento. Passa alla fase successiva solo quando ti senti pronto, dopo che avrai completato tutti gli esercizi della fase verde e sarai in grado di eseguirli agevolmente e con sicurezza.

- La Fase 2 Blu costituisce la parte principale del programma di movimento e recupero.
- È studiata per le persone che hanno subito un intervento importante di chirurgia addominale, con il confezionamento di uno stomaco.
- Comprende in tutto 12 esercizi, ma non devi necessariamente farli tutti.
- Scegli pure quelli con i quali ti senti maggiormente a tuo agio. Potresti selezionare 3-4 esercizi e variarli durante la settimana.
- Devi solo fare in modo di fare qualche movimento ogni giorno.

La cosa migliore è poco, ma spesso.

- Ovviamente se desideri farli tutti ogni giorno, va benissimo. Però presta sempre attenzione alle reazioni del tuo corpo e riposa quando ne hai bisogno.
- Non dovresti sentire male ai muscoli. Se succede, fai qualche esercizio in meno o aumenta il riposo fra un esercizio e l'altro.

ALTERNATIVE IN PIEDI

- Se hai difficoltà a stenderti sul pavimento o a metterti sulle ginocchia, prova a fare gli esercizi sul letto, oppure scegli quelli che puoi fare in piedi o seduto.

STENDERSI A TERRA

- Se vuoi fare alcuni degli esercizi sul pavimento, cerca di stenderti e rialzarti con cautela, per evitare tensioni all'addome.
- Evita di tirarti su bruscamente o di fare sforzi con l'addome.
- Usa una sedia o il letto come sostegno e stenditi a terra procedendo per gradi, ovvero comincia inginocchiandoti, poi poggia a terra le mani e quindi lentamente girati sulla schiena.

Se hai dubbi o domande, prima di iniziare questo programma di esercizi, ti preghiamo di rivolgerti al medico, chirurgo, fisioterapista o stomaterapista che ti sta seguendo.



Allenamento per il busto con abbassamento laterale delle ginocchia

1



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio contribuisce a rinforzare e a controllare i movimenti di muscoli addominali e busto, ancor più di quanto non si sia fatto nella fase 1. Può essere eseguito a letto o a terra.

- **Distenditi sulla schiena** con le gambe piegate e i piedi appoggiati sul letto o sul pavimento.
- **Quindi contraì delicatamente** i muscoli dell'addome.
- **Mantieni questa contrazione** mentre continui a respirare normalmente.
- **Quindi (mantenendo le gambe piegate) fai lentamente cadere** un ginocchio di lato e poi lentamente riportalo al centro.
- **Arriva fin dove puoi.** Non appena senti che stai cominciando a perdere il controllo del bacino, riporta il ginocchio alla posizione di partenza.
- **Mantieni il bacino** molto stabile e cerca di evitarne qualsiasi spostamento.
- **L'obiettivo NON** è vedere fin dove puoi abbassare il ginocchio. La cosa più importante è abbassarlo mantenendo il perfetto controllo, anche se il movimento che fai è piccolissimo.
- **Ripeti** con l'altra gamba.
- **Ripeti per 10 volte, per ciascuna gamba.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio aiuta a rafforzarti e ad acquisire un maggior controllo dei muscoli di addome e busto. Rappresenta un bel passo avanti, in quanto svilupperai una buona capacità di controllo, muovendo al contempo le gambe.

- **Stenditi sulla schiena** con le gambe piegate.
- **Quindi contrai delicatamente** i muscoli dell'addome.
- **Mantieni questa contrazione** mentre continui a respirare normalmente.
- **Distendi lentamente** una gamba, facendo scivolare il tallone lungo il pavimento/letto.
- **Mantieni i muscoli** dell'addome contratti e in controllo.
- **Riporta la gamba** verso il petto nella posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba. Esegui il movimento lentamente e in maniera controllata.
- **Ripeti per 5-10 volte per ciascuna gamba.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Man mano che diventi più forte, puoi provare a sollevare il tallone dal pavimento quando stendi la gamba. Prima di provare il sollevamento, assicurati di riuscire a far scivolare il tallone lungo il pavimento quando allunghi la gamba.



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio aiuta a rinforzarti e ad acquisire un maggior controllo. È importante per la postura e la forza addominale.

- **Stenditi sulla schiena** e lentamente porta le ginocchia, una alla volta, verso il petto.
- **Quindi contrai delicatamente** i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Posiziona le mani** sulle rotule, rilassa le spalle e respira normalmente.
- **Mantenendo i muscoli addominali contratti**, fai una circonduzione MOLTO lenta e controllata con il ginocchio destro.
- **Non muovere il resto del corpo.** L'unica cosa che si deve muovere è il ginocchio.
- **Cerca di effettuare il movimento** in modo perfettamente controllato. Questo richiederà molta concentrazione. Non appena ti rendi conto di perdere il controllo, fai delle circonduzioni più piccole o riposati.

- **Ripeti per 5 volte** e poi fai altre 5 circonduzioni in direzione opposta. Quindi cambia gamba.
- **Quando hai finito l'esercizio**, appoggia i piedi a terra lentamente, uno alla volta.
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO:

Man mano che diventi più forte, sarai in grado di fare circonduzioni più ampie. Assicurati di non fare movimenti con il resto del corpo o dondolare da un lato all'altro.



Consiglio

Per stare più comodo, metti un cuscino sotto la testa.



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio aiuta ad acquisire forza e un maggior controllo dei muscoli del busto. Contribuisce inoltre a sciogliere i movimenti della zona lombare e può essere eseguito sul letto o sul pavimento.

- **Stenditi sulla schiena** e con le gambe piegate.
- **Quindi contrai lentamente** i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Schiaccia delicatamente** la parte inferiore della schiena nel pavimento, inclinando il bacino verso il petto. Man mano che porti il bacino verso il petto, il sedere comincia a sollevarsi da terra.
- **Continua a sollevare il fondoschiena** (vertebra dopo vertebra) fino a raggiungere la posizione del 'ponte'. Sali solo fin dove senti che ce la puoi fare agevolmente.
- **Evita di spingere** con le braccia o le gambe.
- **Esegui il movimento** molto lentamente, in maniera controllata.
- **Mantieni la posizione sollevata.** Contrai ancora i muscoli addominali, quindi lentamente abbassa il bacino, mantenendo sempre i muscoli contratti.

È importante controllare il movimento e continuare a respirare normalmente.

- **Una volta riportato il sedere a terra**, puoi rilassare i muscoli addominali e respirare normalmente.
- **Ripeti per 5-10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Solleva il bacino un po' più in alto e concentrati su una maggiore contrazione dei muscoli addominali.



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio aiuta a liberare la tensione nelle gambe e nella zona lombare e ti permette di muoverti più liberamente. È un ottimo esercizio da fare in cucina mentre stai aspettando che l'acqua sul fuoco bolla!

- **Poggia le mani** sulla seduta di una sedia (se inizialmente ti sembra troppo bassa, comincia mettendo le mani sullo schienale della sedia o sul piano di lavoro della cucina).
- **I piedi devono** essere rivolti verso la base di appoggio e le gambe devono essere tese, distanziate e in linea con le spalle.
- **Spingi lentamente il sedere** all'indietro (in direzione opposta alle mani), fino a quando non senti una 'tensione' nella parte posteriore delle gambe. Mantieni la posizione per un momento.
- **Quindi piega dolcemente le ginocchia** (fino a rimuoverla 'tensione') e poi lentamente distendi di nuovo le gambe (per riportare la 'tensione').
- **Ripeti dolcemente il movimento**, mantenendo controllo e fluidità.
- **Ripeti per 10-15 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Dopo l'intervento chirurgico e un lungo periodo di allettamento, è normale che i glutei si indeboliscano e perdano tono. Questo potrebbe influire sulla postura e causare dolori di schiena, per cui è importante che questi muscoli tornino a funzionare bene. Questo esercizio è davvero semplice e può essere eseguito in qualunque momento del giorno. Provalo quando sei in viaggio, seduto alla scrivania o mentre guardi la TV.

- **Siedi in posizione eretta** su una sedia rigida, con i piedi ben piantati sul pavimento.
- **Contrai i muscoli del sedere** stringendo le natiche.
- **Dovresti sentirti** sollevare dalla sedia.
- **Non spingere con le gambe** – sono solo i glutei a contrarsi.
- **Conta fino a 2** e poi rilassa i muscoli.
- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Mantieni la contrazione più a lungo o aumenta l'intensità della stretta o incrementa il numero delle ripetizioni fino a 15-20.



Consiglio

Se durante l'esercizio senti disagio nella zona rettale, fermati e aspetta qualche giorno prima di riprovarci.



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

È piuttosto comune sentire una certa rigidità nella parte centrale della schiena, dopo l'intervento. Questo esercizio aiuta a rimuovere la tensione e stimola la colonna vertebrale a muoversi normalmente.

È un esercizio davvero utile da fare in qualsiasi momento del giorno. Prova a farlo sul bordo del letto la mattina quando ti alzi, o in qualunque altro momento dopo essere stato seduto o sdraiato.

- **Siedi in posizione eretta** su una sedia o sul bordo del letto.
- **Unisci le mani chiuse** e mettile sotto il mento. Tieni le braccia rannicchiate sui fianchi.
- **Mantieni le spalle** basse e rilassate e il sedere attaccato alla sedia.
- **Lentamente ruota** il tronco da un lato, fino a che senti che non puoi andare oltre.
- **Mantieni il bacino** in posizione e cerca di ruotare la parte centrale della schiena.
- **Quindi passa** a fare la rotazione dall'altro lato.
- **Ripeti con fluidità questo movimento rotatorio** da un lato e dall'altro.
- **Comincia con 10 ripetizioni e arriva fino a 20-30.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Dopo l'intervento chirurgico è normale sentire molta rigidità nella zona lombare e a livello delle anche e del fondoschiena. Usare una pallina da massaggio o una palla da tennis per 'automassaggiarsi' è un metodo semplice, tuttavia efficace, per alleviare la tensione muscolare. Puoi utilizzare la palla su qualunque area del corpo, come le spalle, la zona dorsale e il petto. Chiedi ad un amico di aiutarti.

Con questo esercizio puoi massaggiare la zona che comprende le anche e il fondoschiena, dove di solito ci si sente maggiormente contratti. Puoi scegliere fra due tecniche diverse:

1. **Stando in piedi e posizionando la pallina fra te e il muro**
2. **Sdraiandoti a terra, con la schiena sulla pallina** (posizione un po' più difficile)

Cerca di concentrare il massaggio delicato sulle zone più dolenti e più rigide, in modo da alleviare la tensione muscolare e sbloccare la zona lombare e le anche.

TECNICA DELLA PALLINA SUL MURO

- **Posiziona la pallina da massaggio** (una palla da tennis va benissimo, ma ancora meglio una pallina specifica per l'automassaggio perché è un po' più dura) tra il fondoschiena e il muro.
- **Tieni le gambe larghe** e le ginocchia piegate, con i piedi un po' avanzati rispetto al muro. Assicurati di essere ben saldo sul pavimento e di non rischiare di scivolare.
- **Spingi delicatamente** la palla nel muro con i glutei. Muoviti lentamente, da un lato all'altro, verso il basso e verso l'alto, massaggiando le zone più dolenti e rigide.
- **Individua i punti maggiormente contratti.** Quando ne trovi uno, mantieni la pressione su quel punto per 10 secondi.
- **Ricorda** di continuare a respirare e di stare rilassato.
- **Puoi fare questo esercizio tutte le volte che vuoi, in qualunque momento. Cerca di fare un massaggio della durata di 1-2 minuti per ciascun lato della zona lombare.**



BLU - FASE 2: fare progressi

TECNICA DELLA PALLINA SUL PAVIMENTO

ZONA LOMBARE

- **Stenditi a terra** sulla schiena con le ginocchia piegate.
- **Posiziona una pallina da tennis** (o da massaggio) all'altezza dei muscoli lombari, proprio nello spazio fra le costole e il bacino.
- **Devi semplicemente rilassarti sulla pallina** e lasciare che la pressione distenda la tensione nei muscoli. Respira normalmente e rilassati.
- **Puoi far scorrere la schiena** sulla pallina con piccoli movimenti circolari oppure da un lato all'altro, in modo da massaggiare la zona. In alternativa puoi cercare di mantenere la pallina ferma e tirare un ginocchio al petto.
- **Prova a fare l'esercizio ogni giorno, per 1-2 minuti, per ciascun lato della zona lombare.**

MUSCOLI DELLE ANCHE E DEL FONDOSCHIENA

- **Nello stesso modo, puoi usare la pallina** anche per i glutei.
- **Distenditi su di un fianco**, sollevato sul gomito.
- **Poni la pallina** su un lato dell'anca o dei muscoli glutei.
- **Devi semplicemente distenderti** lateralmente sulla pallina e lasciare che questa massaggi le zone più rigide.
- **Ti renderai subito conto** di quali zone hanno più bisogno del massaggio.
- **Rilassati e respira** e delicatamente fai scorrere il fianco sulla pallina, con piccoli movimenti circolari, lavorando sui punti di maggiore tensione..
- **Cerca di farlo tutti i giorni, per 1-2 minuti.**



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio favorisce la coordinazione e l'equilibrio. Aiuta ad impiegare i muscoli del busto e a incrementare la forza muscolare.

- **Posizionati in piedi**, con postura eretta, e sosteniti ad una sedia o altro supporto.
- **Quindi contrai delicatamente** i muscoli addominali.
- **Stacca lentamente** un piede da terra sollevando il ginocchio e poi fallo con l'altro ginocchio, come se stessi lentamente marciando.
- **Alza i piedi solo** fino a dove ti senti (per cominciare basta che stacchi semplicemente il piede da terra).
- **Mantieni il bacino stabile** e i muscoli addominali contratti.
- **La chiave** di tutto è mantenere il controllo e fare movimenti lenti.
- **Comincia con 10 passi di marcia lenti e gradualmente aumenta fino ad arrivare a farne 20-30.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Come progressione puoi sollevare il ginocchio più in alto. Tuttavia la cosa più importante in questo esercizio è tenere i muscoli addominali contratti ed evitare movimenti oscillatori da un lato all'altro.

Se ti accorgi di oscillare o perdere l'equilibrio, allora fai il passo di marcia più piccolo.



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio rinforza i muscoli dell'addome e favorisce i movimenti della zona lombare. È un esercizio facile da inserire nella routine quotidiana, in quanto può essere eseguito in piedi. Prova ad effettuarlo mentre aspetti che l'acqua sul fuoco bolla o mentre guardi la TV.

- **Posiziona le mani** su un tavolo o sul piano di lavoro della cucina.
- **Tieni i piedi** leggermente distanziati e piega un poco le ginocchia.
- **Quindi contrai delicatamente i** muscoli addominali. Respira normalmente.
- **Ruota in avanti il bacino.** In questo modo eliminerai la curvatura della schiena nella zona lombare. Si tratta di un'inclinazione del bacino molto dolce.
- **Contrai di nuovo i muscoli** addominali, quindi riporta il bacino nella posizione iniziale e rilassati.

- **Questo movimento** è MOLTO piccolo e delicato.
- Si tratta di un movimento di rotazione del bacino quasi impercettibile, lento, controllato e delicato. Se provi fastidio alla schiena durante o dopo l'esercizio, allora interrompilo e prova a ripeterlo da sdraiato.
- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Questo esercizio è utile per l'equilibrio, la coordinazione e il controllo dei muscoli del busto. Aiuta altresì a sviluppare forza nei polpacci (che spesso sono indeboliti dal lungo periodo a letto) e migliora la circolazione sanguigna.

Può essere fatto in qualunque momento del giorno. Prova ad effettuarlo mentre aspetti che l'acqua sul fuoco bolla, o mentre stai guardando la TV.

- **Posizionati in piedi**, con la postura più eretta possibile, e sosteniti ad una sedia o altro ausilio di supporto.
- **Quindi contraì delicatamente** i muscoli addominali.
- **Lentamente sollevati sulle punte dei piedi.** Immagina di avere sulla testa un palloncino che ti tira verso il soffitto.

- **Abbassati** fino a far toccare nuovamente i talloni a terra e ripeti.
- **Mantieni le gambe tese** e non flettere le ginocchia.
- Mentre fai l'esercizio **sentirai i muscoli dei polpacci** lavorare.
- **Ripeti per 5-10 volte (fino a 20).**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



BLU - FASE 2: fare progressi

A COSA SERVE?

Dopo l'intervento chirurgico è molto comune che i muscoli anteriori di anche e cosce si irrigidiscano, causando dolore alla schiena e fastidio al bacino e alle anche. Questo è un bell'esercizio fluido per alleviare la tensione muscolare. Può essere eseguito in qualsiasi momento del giorno.

- **Posiziona un piede** su un gradino o su una sedia bassa.
- **Mantieni l'altra gamba rilassata**, con il piede rivolto in avanti.
- **Da questa posizione**, inclina il bacino in avanti così da sentire i muscoli della coscia tendersi. Mantieni la posizione.
- **Da qui fai lentamente un affondo** (piegando il ginocchio anteriore), sempre mantenendo il bacino inclinato.
- **Dovresti sentire** un aumento (leggero) della contrazione dei muscoli dell'anca e della coscia della gamba tesa.
- **Torna alla posizione di partenza** e ripeti.
- **È un movimento molto tenue e dolce.** Cerca di eseguirlo con una certa fluidità dinamica, piuttosto che tenere una posizione di stretching statica.
- **Ripeti per 5-10 volte per lato.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Man mano che progredisci nel percorso di riabilitazione, ma anche in seguito, cerca di continuare a fare questi esercizi come parte del tuo piano di riabilitazione quotidiano. Cerca di eseguire 2-3 esercizi ogni giorno, alternandoli a tuo piacimento, in base al tuo stile di vita e ai tuoi impegni. Scegli gli esercizi che ritieni siano più efficaci per te.

Se lo desideri, puoi passare alla **Fase 3 Viola** che prevede esercizi più impegnativi. Ma prima di farlo, assicurati di svolgere senza affaticarti gli esercizi della Fase 2 Blu, e di averli ripetuti più volte per diverse settimane.



convatec



convatec

me+
recovery

Programma di riabilitazione **Addome & busto**

Tornare a praticare attività fisica,
passo dopo passo

Programma **me+** Recovery

VIOLA - FASE 3: sempre più in forma



convatec

me+
recovery

VIOLA - FASE 3

Programma di riabilitazione Addome & busto

Sempre più in forma

VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

Dopo aver lavorato sulla fase 2 - blu per alcune settimane, se svolgi gli esercizi senza affaticarti e sei pronto ad andare avanti, allora puoi passare alla Fase 3 Viola.

- Puoi continuare a scegliere e variare gli esercizi da eseguire fra tutti quelli delle tre fasi, per tutto il tempo che desideri.
- Se ti accorgi che alcuni esercizi ti aiutano a sentirti meglio, continua a ripeterli, ogni volta che puoi.
- Considera ciascun programma come un menù dal quale scegliere ciò che più ti piace.
- Questo programma contiene molti esercizi, ma non devi farli tutti. Prova solo a fare qualche movimento ogni giorno. Fare poco, ma spesso è meglio che non fare niente.
- Continuare a fare esercizio è importante per ridurre il rischio di sviluppare un'ernia parastomale e migliorare il tuo stato di salute. Cerca di fare qualche movimento ogni giorno.
- Ricorda che ognuno ha i suoi tempi e procede al proprio ritmo, quindi è importante prestare attenzione a come reagisce il fisico e fare solo quello che ti senti di fare.
- Cerca di abituarti ad eseguire gli esercizi mentre stai facendo qualcos'altro, per esempio mentre guardi la TV, aspetti che l'acqua bolla, mentre sei al telefono con un amico, o sei in viaggio o sei seduto/in piedi alla tua scrivania.

Se hai dubbi o domande, prima di iniziare questo programma di esercizi, ti preghiamo di rivolgerti al medico, chirurgo, fisioterapista o stomaterapista che ti sta seguendo.



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio aiuta a sviluppare forza e controllo dei muscoli addominali ed è il completamento dei movimenti delle Fasi 1 e 2. Può essere eseguito a letto o a terra. La chiave per eseguire bene questo esercizio sta nel mantenere sempre il controllo e usare una buona tecnica.

- **Distenditi sulla schiena** con le gambe piegate e le braccia dritte sopra il petto.
- **Quindi contraì dolcemente** i muscoli profondi dell'addome.
- **Lentamente fai scivolare** una gamba lungo il pavimento/il letto (le prime volte allunga la gamba facendo scivolare il tallone a terra).
- **Allo stesso tempo**, porta il braccio opposto oltre la testa, abbassandolo in direzione del pavimento o del letto.
- **Fai una piccola pausa**, quindi riporta braccio e gamba nella posizione di partenza.
- **Mantieni ben contratti** i muscoli addominali durante tutti i movimenti, mentre continui a respirare normalmente.
- **Ripeti sull'altro lato**, mantenendo il controllo del busto/muscoli addominali.
- **Ripeti per 10-15 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Addominali con le gambe tese

2



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio aiuta a rinforzare i principali muscoli addominali ed è un po' più impegnativo dei precedenti. È una versione "rivisitata" dei classici esercizi per evitare contrazioni eccessive dell'addome.

- **Stenditi sulla schiena** con le gambe tese e con la punta dei piedi allungata.
- **Quindi contrai** i muscoli dell'addome.
- **Metti le mani** dietro la testa e incurva lentamente le spalle sollevandole dal pavimento – bastano pochissimi centimetri. Nel frattempo espira e contrai i muscoli addominali.
- **Lentamente torna** alla posizione iniziale e ripeti.
- **Cerca di evitare** di spingere in fuori la pancia e mantieni costantemente i muscoli contratti. Il movimento deve essere molto piccolo e controllato.
- **Ripeti per 10 volte (fino ad arrivare a 20).**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



"Superman"



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio aumenta la forza, il controllo dei movimenti, l'equilibrio e la coordinazione. Ma deve essere eseguito con una buona tecnica.

- **Comincia** posizionandoti a terra su mani e ginocchia.
- **Quindi contrai** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Lentamente allunga** SIA il braccio CHE la gamba opposta, contemporaneamente.
- **Distendi e alza** braccio e gamba fino a quando non sono entrambi sollevati da terra.
- **Mantieniti il più possibile stabile** evitando di ondeggiare da una parte all'altra.
- **Sforzati** di mantenere l'equilibrio contraendo bene tutto il busto.
- **Lentamente ritorna** alla posizione iniziale su mani e ginocchia, senza perdere il controllo.
- **Scambia e ripeti** dall'altro lato.
- **Ripeti per 10 volte (fino ad arrivare a 15-20).**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Se ti accorgi di oscillare molto, prova sollevando solo un arto alla volta. Comincia con le braccia. Quando ti senti maggiormente in controllo del movimento, passa a sollevare un braccio e la gamba opposta allo stesso tempo.

Alzata delle gambe in piedi

4



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio serve a migliorare l'equilibrio e il controllo del busto, rafforzando al contempo i glutei. È un esercizio che puoi eseguire facilmente durante il giorno, per esempio mentre ti lavi i denti o aspetti in fila.

- **Mettiti in piedi** vicino ad una sedia o altro supporto.
- **Quindi contrai** i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Lentamente solleva** con un piccolo movimento una gamba, portandola dietro, e stringi i glutei.
- **Mantieni il busto** e tutta la parte superiore del corpo dritta e stabile.
- **Contrai bene i glutei** e solleva la gamba facendo dei piccolissimi movimenti 'pulsanti'.

- **Ripeti per 5-10 volte.**
- **Ripeti per 2 volte per ciascun lato.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Per variare l'esercizio puoi sollevare la gamba lateralmente o posteriormente in diagonale, così da far lavorare diversi muscoli delle anche e i glutei.

Elevazione delle braccia

5



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio serve a rinforzare gli addominali, le braccia e mantenere un buon controllo.

- **Distenditi sulla schiena** con le gambe piegate.
- **Contrai** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Comincia** posizionando le mani sulle cosce. Porta le braccia all'altezza del petto, tendendole verso il soffitto.
- **Solleva lentamente** le braccia e poi portale oltre la testa, abbassandole in direzione del pavimento.
- **Mantieni il controllo** e non incurvare/sollevare la zona lombare e il costato.
- **Lentamente riporta** le braccia alla posizione iniziale.
- **Respira** sempre normalmente.
- **Ripeti per 5-10 volte (fino ad arrivare a 20).**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Mentre fai l'esercizio tieni in ciascuna mano una bottiglietta piena d'acqua, o qualunque altro oggetto casalingo che non pesi più di 1 chilo.



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio è perfetto per migliorare la forza nelle gambe, l'equilibrio, la coordinazione e la forma fisica in generale. L'azione di sedersi e alzarsi è un'importante funzione motoria ed è fondamentale recuperarla dopo l'intervento chirurgico. Questo movimento può anche essere eseguito come esercizio di 'fitness', in quanto, fatto ripetutamente, fa aumentare la frequenza cardiaca.

- **Siedi su una sedia** con i piedi puntati in avanti e distanziati parallelamente alle anche. Stendi le braccia in avanti.
- **Cerca di non usare** alcun supporto per tirarti su. Devi far leva il più possibile sulle gambe.
- **Sollevalti in posizione eretta** usando le gambe per alzarti. Assicurati che le ginocchia siano allineate con i piedi.
- **Fai una pausa** e poi lentamente torna a sederti sulla sedia. Mentre ti abbassi, mantieni il controllo, cerca di non lasciarti cadere e usa le gambe il più possibile.
- **Ripeti per 5-10 volte (fino ad arrivare a 20).**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

MODALITA' VELOCE

Fa lavorare cuore e polmoni come un esercizio di fitness

MODALITA' LENTA

Fa lavorare le gambe come un esercizio di forza

Ponte laterale

7



VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

A COSA SERVE?

Questo esercizio sviluppa forza e controllo attraverso i muscoli laterali del busto e delle anche. È un esercizio impegnativo quindi procedi con cautela e prova ad effettuarlo solo se te la senti.

- **Stenditi su un fianco** con le ginocchia piegate a 90°.
- **Appoggia il gomito** a terra, direttamente sotto la spalla.
- **Assicurati** che ginocchia, anche e spalle siano tutte ben allineate.
- **Quindi contrai** i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Solleva di poco** le anche dal pavimento. Se necessario usa l'altra mano per spingerti verso l'alto. Dovresti sentire lavorare i muscoli laterali all'altezza della vita (quelli sul lato pavimento). Se non ti senti abbastanza forte per eseguire l'esercizio, torna a terra e riprovaci dopo qualche settimana.
- **Se ti senti abbastanza forte** spingi in su le anche mantenendo tutto il corpo allineato.
- **Mantieni la posizione** solo per 5-10 secondi per iniziare. Continua a respirare.
- **Torna giù** e ripeti.
- **Cerca di respirare** normalmente e mantieni i muscoli addominali contratti.
- **Ripeti per 2-3 volte su ciascun lato.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Aumenta la tenuta fino a mantenere la posizione sollevata per 30 secondi e ripeti 3-4 volte per ciascun lato. Migliora la tecnica con un allineamento perfetto.



Man mano che diventi più forte, è importante eseguire con cautela determinati esercizi per gli addominali.

VIOLA - FASE 3: sempre più in forma

Non tutti gli esercizi per gli addominali sono consigliati: ci sono alcuni movimenti che vanno eseguiti con cautela, altri adattati e altri ancora evitati completamente.

I seguenti esercizi sono esempi di tipici lavori che vengono fatti durante le lezioni di gruppo in palestra, nei corsi di yoga e pilates o nei programmi di ginnastica che si trovano sui siti internet.

- **Crunch classico, specialmente con le gambe sollevate**
- **Sit up**
- **Plank frontale**
- **Piegamenti sulle braccia**
- **Esercizi di Pilates come il double leg lift (sollevamento di entrambe le gambe da terra), il 'cento' o la 'posizione del tavolino'**
- **Roll down (pilates) e Roll out (con l'impiego di una palla o di un rullo)**

Tutti questi esercizi possono causare un aumento della pressione intraddominale che può aumentare il rischio di sviluppare un'ernia parastomale. Per questo è meglio evitarli o effettuarli con molta cautela.

Se non conosci gli esercizi sopra menzionati, chiedi informazioni e consiglio ad un fisioterapista o ad un esperto di attività motorie.

In questi casi, meglio dedicarsi agli altri esercizi per rafforzare gli addominali illustrati in questo programma.



Chi sono le persone che hanno illustrato gli esercizi

I modelli utilizzati nel programma me+ recovery sono sostenitori del programma stesso e sono entrambi stomizzati.

MARIA

Corre per sport, ma pratica anche il ciclismo e il triathlon.

DEREK

È un cantante lirico e ama camminare ed essere attivo.

QUALI SONO I PROSSIMI PASSI?

Superata questa fase, dovresti essere ben avviato nel tuo percorso di riabilitazione. Complimenti per avere seguito il programma e per avere preso il controllo del tuo recupero e della tua salute. Hai fatto un ottimo lavoro.

COME RISULTATO DOVRESTI SENTIRTI:

PIÙ SICURO / PIÙ FORTE

PIÙ IN FORMA E IN GRADO DI MUOVERTI DI PIÙ / PIÙ IN SALUTE IN CONTROLLO DEL TUO RECUPERO

Ma il lavoro ben fatto non finisce qui. Per mantenere un buon controllo del busto e muscoli addominali forti, è fondamentale continuare a muoversi e fare gli esercizi di questi programmi. Man mano che fai progressi, potrai variare gli esercizi scegliendoli dai diversi programmi e alternandoli a tuo piacimento. Cerca di fare ogni giorno alcuni dei movimenti suggeriti, inserendoli nella tua routine quotidiana.

A questo punto, puoi cominciare ad essere più attivo e a fare esercizi più impegnativi per mantenerti in forma e in salute.

Se può esserti di stimolo, consulta un esperto specialista di scienze motorie, iscriviti ad un corso di gruppo o rivolgiti all'associazione dei pazienti per conoscere altre persone che affrontano il tuo stesso percorso.

Per ulteriori informazioni contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**



Appunti



convatec

me +
recovery

Siamo qui per te

Per ulteriori informazioni contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**,
dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00
o mandaci un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**



Royal College
of Nursing

ACCREDITATO PRESSO IL RCN