

Aktywnie ze stomią





Aktywność fizyczna to nie tylko ruch. To wolność, sprawczość i powrót do zaufania własnemu ciału. Dla wielu osób moment wyłonienia stomii wiąże się z pytaniami: „Czy będę mógł jeszcze ćwiczyć?”, „Czy sport jest dla mnie bezpieczny?”, „Czy moje życie będzie takie jak wcześniej?”.

Odpowiedź brzmi: tak – pod warunkiem, że podejdziesz do aktywności mądrze i świadomie.

„Poradnik dla aktywnych” powstał z myślą o osobach ze stomią, które chcą wrócić do ruchu lub dopiero odkryć jego zalety. Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest spokojny spacer, pływanie, jazda na rowerze czy regularne treningi – znajdziesz tu wskazówki, jak robić to bezpiecznie i komfortowo.

Powrót do sprawności sprzed operacji to proces. Wymaga cierpliwości, regularności i uważności na sygnały wysyłane przez organizm. Jednak odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może stać się nie tylko elementem rehabilitacji, ale także źródłem radości i nowej jakości życia.

Nie trzeba rezygnować z ruchu. Wystarczy wybrać mądrze, ćwiczyć systematycznie i pamiętać, że każdy krok – nawet ten najwolniejszy – przybliży do lepszego samopoczucia.

Dlaczego ruch jest tak ważny?

Stomia nie jest ograniczeniem – jest zmianą, do której można się zaadaptować. Ten poradnik ma być Twoim wsparciem w drodze do aktywnego, świadomego i satysfakcjonującego życia.

**Bo ruch to zdrowie.
A zdrowie to siła,
którą masz w sobie.**

Po upływie okresu rekonwalescencji, zwykle po 3–6 miesiącach od operacji wyłonienia stomii, za zgodą lekarza lub pielęgniarki stomijnej można stopniowo powracać do aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. W tym czasie rana pooperacyjna jest zazwyczaj wygojona, choć mogą pojawiać się delikatne dolegliwości, takie jak uczucie mrowienia czy niewielkie pobołowanie. To naturalny etap regeneracji organizmu.

Powrót do ruchu powinien być przemyślany i bezpieczny. Należy unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów, częstego schylania się oraz ćwiczeń silnie angażujących mięśnie brzucha. Niewskazane są również sporty kontaktowe, które mogłyby narazić stomię na uraz. Wybór odpowiednich ćwiczeń warto skonsultować z fizjoterapeutą, aby dopasować je do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia.

W tym okresie szczególnie polecane są dwie formy aktywności: Nordic Walking oraz ćwiczenia na basenie. Obie łączą bezpieczeństwo z wysoką skutecznością treningową i mogą stanowić ważny element powrotu do formy przed operacją.



Systematyczne ćwiczenia:

- ✓ ograniczają ryzyko wystąpienia depresji,
- ✓ poprawiają jakość snu,
- ✓ wspierają perystaltykę jelit,
- ✓ wzmacniają odporność,
- ✓ zwiększają poczucie sprawczości i kontroli nad własnym ciałem.





Nordic Walking

– bezpieczny marsz ku sprawności

Marsz z kijkami to jedna z najbezpieczniejszych i najczęściej rekomendowanych form aktywności w rehabilitacji pooperacyjnej. Bazuje na naturalnym ruchu, jakim jest chód, a jednocześnie angażuje znacznie więcej partii mięśni niż zwykły spacer.

Rozgrzewka, przykładowe ćwiczenia

1. Można zacząć od wymachów ramion, rozgrzewamy stawy dynamicznymi ruchami okrężnymi, najpierw stawy barkowe, łokciowe i nadgarstki.
2. Bierzemy kijek w obie ręce na wysokości klatki piersiowej i wykonujemy ruchy przypominające wiosłowanie.
3. W tej samej pozycji z kijkami na wysokości klatki piersiowej unosimy wyprostowane ręce i zginając je w łokciach umieszczamy kijek za głowę na karku, następnie unosimy nad głowę i z wyprostowanymi łokciami opuszczamy ręce, aż kijek dotknie ud.
4. Skręty i skłony tułowia – zalecane jest by nie pochylać się poniżej poziomu pasa. Stojąc podpieramy się o oparte o ziemię kije wykonujemy wymachy nóg w przód, tył i na boki.
5. Następne ćwiczenie w tej samej pozycji ze złączonymi nogami, wspinamy się na palce, następnie przechodzimy na pięty.



Dlaczego warto?

- ✓ wzmacnia mięśnie nóg, ramion, barków i pleców,
- ✓ poprawia kondycję i koordynację ruchową,
- ✓ zwiększa ruchomość w stawach,
- ✓ wspiera układ sercowo-naczyniowy,
- ✓ poprawia wydolność oddechową,
- ✓ odciąża kręgosłup oraz stawy kolanowe, skokowe i biodrowe,
- ✓ wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej i przemianę materii.

Regularny marsz pomaga również zredukować poziom hormonów stresu i zwiększa wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Dzięki temu aktywność staje się nie tylko treningiem ciała, lecz także formą terapii i relaksu.



O czym należy pamiętać?

- ✓ kijki powinny być dobrane do wzrostu – zbyt krótkie lub zbyt długie mogą przeciążać stawy,
- ✓ sylwetka powinna być wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie,
- ✓ ruch rąk i nóg musi być naprzemienny i skoordynowany,
- ✓ każdy trening rozpoczynamy rozgrzewką i kończymy rozciąganiem,
- ✓ intensywność marszu dostosowujemy do własnych możliwości.

Rozciąganie po treningu jest równie ważne jak sam marsz. Ułatwia regenerację mięśni, zmniejsza ryzyko przeciężeń i wspiera krążenie krwi, co przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii.

Nordic Walking można rozpocząć praktycznie w każdym wieku i w dowolnym miejscu – w parku, lesie czy na osiedlowej ścieżce. Wystarczy para wygodnych butów i dobrze dobrane kijki.

Przykładowe ćwiczenia rozciągające

1

Stoimy w lekkim rozkroku opierając się na obu kijkach. Wykonujemy skłon tułowia (do linii pasa) ręce proste, wytrzymujemy 10 sekund. Następnie powrót kocim grzbietem, głowę unosimy (broda do góry). Staramy się rozciągnąć cały kręgosłup, kręgosłup, kręgosłup, kręgosłup.

2

Stajemy obiema stopami na krawężniku lub stopniu schodów. Cofamy piętę prawej nogi poniżej krawędzi schodka. Obniżamy ją, aż poczujemy rozciąganie. Uginamy lekko kolana, żeby głębiej rozciągnąć łydkę. Następnie zmieniamy nogę.

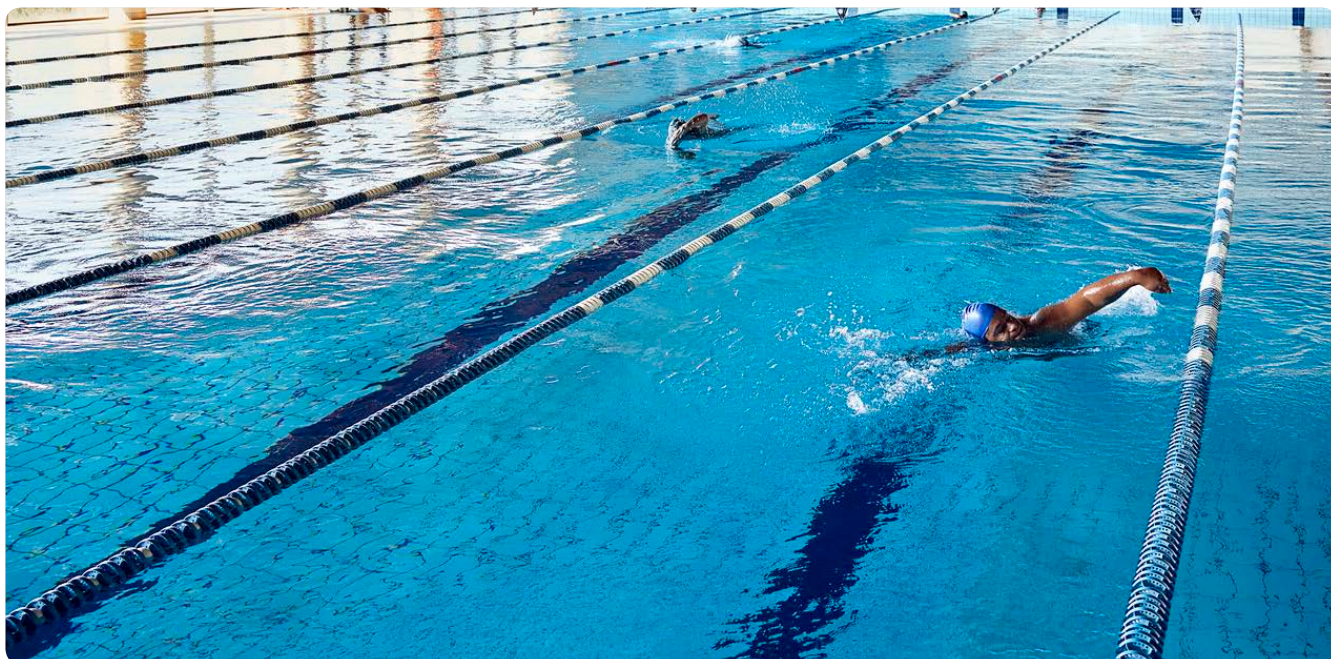
3

Wykonujemy wypad w przód raz na jedną raz na drugą nogę. Noga z tyłu wyprostowana, kąt co najmniej 90 stopni w kolanie nogi przedniej. Opieramy ręce na kolanie prostując plecy. Rozciągamy mięśnie nóg.

2

Opieramy się z jednej strony o kijek. Podciągamy nogę na wysokości biodra (przytrzymujemy nogę ręką), wracamy do stania, następnie odводим nogę do boku, wracamy, a na koniec chwytamy za stopę (noga zgięta tylko w kolanie) i dociągamy do pośladków. W każdej pozycji zastygamy kilka sekund, powtarzamy ćwiczenia na obu nogach. Rozciągamy mięśnie nóg.





Ćwiczenia na basenie – wsparcie i odciążenie

Środowisko wodne sprzyja bezpiecznemu powrotowi do aktywności. Woda rozluźnia mięśnie, zmniejsza obciążenie stawów, a jednocześnie stawia naturalny opór, który pozwala wzmacniać określone grupy mięśniowe.

Ćwiczenia na basenie:

- ✓ poprawiają siłę i wytrzymałość mięśni,
- ✓ zwiększają zakres ruchu w stawach,
- ✓ wspomagają koordynację,
- ✓ ułatwiają kontrolę oddechu,
- ✓ zmniejszają ryzyko przeciążeń i kontuzji.

Są szczególnie polecane osobom z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa i stawów. Każdy ruch wykonywany w wodzie jest łagodniejszy dla organizmu, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

Początkowo warto skupić się na ćwiczeniach oswajających z wodą – nauce prawidłowego oddychania, utrzymania równowagi i swobodnego unoszenia się na powierzchni. Z czasem można wprowadzać elementy marszu w wodzie, lekkiego pływania czy prostych ćwiczeń wzmacniających.

Podobnie jak w przypadku marszu z kijkami:

- ✓ trening zaczynaemy rozgrzewką,
- ✓ unikamy gwałtownych ruchów i nadmiernego angażowania mięśni brzucha,
- ✓ kończymy ćwiczeniami rozciągającymi.



Warto być aktywnym – ruch to zdrowie! Aktywności Stomika

Jest wiele różnorodnych form aktywności fizycznej, które mogą być stosowane przez osoby z wyłonią stomią.

W procesie podejmowania decyzji o rozpoczęciu aktywności fizycznych możemy być poddani jednej z dwóch motywacji: wewnętrznej lub zewnętrznej. Podstawą sukcesu jest motywacja wewnętrzna. Oznacza ona podejmowanie określonej aktywności w oparciu o nasze osobiste zainteresowania, chęć rozwoju lub chęć wprowadzenia zmian w życiu. Motywacja wewnętrzna to także warunek zaangażowania w codzienną aktywność fizyczną (robię coś, bo lubię) i źródło zadowolenia z wykonywanej pracy. Dzięki motywacji wewnętrznej swoje obowiązki, a w tym przypadku aktywność fizyczną, wykonuje się chętnie, a związany z nią trud nie męczy, lecz staje się źródłem przyjemności. Dlatego też nasze działania powinny przebiegać dwuetapowo:

etap I

– wpłatanie spontanicznej aktywności fizycznej w naturalny rytm dnia pracy i wypoczynku

etap II

– stopniowe wprowadzanie regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego, min. przez godzinę dziennie

Pierwszy etap ma na celu zarówno przyzwyczajenie organizmu do pracy o większej intensywności jak i kształtowanie nawyku codziennej, spontanicznej aktywności fizycznej. Do realizacji tego etapu należy wykorzystać możliwości, jakie niesie codzienne życie np. spacer zamiast jazdy samochodem.

Kolejny etap stanowi kontynuację, uzupełnienie pierwszego. Wstępnie przyzwyczajony już do codziennego wysiłku organizm potrzebuje coraz silniejszych bodźców, aby mógł rozwijać swoje zdolności wysiłkowe. Na tym etapie stopniowo wprowadza się wysiłek fizyczny o nieco większej intensywności.



i

Po upływie okresu pooperacyjnego i zakończeniu rekonwalescencji, pacjent powinien osiągnąć sprawność fizyczną, taką samą lub zbliżoną do tej z okresu przed leczeniem.

Przykłady form aktywności



Magda | użytkownik sprzętu stomijnego, Ambasador Coloplast



Gimnastyka poranna i ćwiczenia równoważne

Poranne ćwiczenia rozciągają mięśnie i rozgrzewają stawy, przygotowując je do aktywności w ciągu dnia. Nie wymagają wielkiego wysiłku, dlatego nie są wstrząsem dla organizmu. Rano organizm nie lubi gwałtownych ruchów, dlatego takie ćwiczenia są idealne, aby pozwolić mu budzić się stopniowo. Gimnastyka o poranku wpływa też pozytywnie na nastrój. W czasie ćwiczeń wyzwalają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia. To właśnie im zawdzięczamy przyływ energii i uczucie radości. Szybko więc pozbywamy się senności. Poranne ćwiczenia dają także poczucie, że zrobiliśmy coś dla siebie.



Siłownie plenerowe i tenis stołowy

W ciągu ostatniej dekady powstało wiele siłowni plenerowych na osiedlach mieszkaniowych, w pobliskich parkach, lasach i w miejscach wypoczynku. Treningi na siłowni zewnętrznej mają wpływ na poprawę koordynacji ruchowej oraz ogólnej kondycji fizycznej. Sprzęty, które wchodzi w skład siłowni plenerowej są przeznaczone dla dzieci, dorosłych i seniorów, osób początkujących i zaawansowanych sportowców. Ułatwieniem dla osób początkujących są instrukcje opisujące prawidłowy sposób korzystania ze sprzętu.

Sprzęty dedykowane stomikom to:

- ✓ orbitrek – aktywuje ruch bioder, barków, ramion oraz nóg;
- ✓ biegacz – wzmacnia mięśnie i stawy nóg, aktywuje ruch bioder, zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych, poprawia zmysł równowagi ciała, redukuje tkankę tłuszczową;
- ✓ wahadło – buduje mięśnie i wzmacnia koordynację ruchową, aktywuje mięśnie bioder oraz stawów biodrowych, wzmacnia mięśnie brzucha i pleców;
- ✓ wyciąg górny - buduje i wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnych partii pleców, szczególnie polecany dla osób z bólami pleców;
- ✓ prostownik grzbietu – wzmacnia mięśnie grzbietu boczne i przyśrodkowe, mięśnie dwugłowe ud i pośladków;
- ✓ drabinka – wzmacnia mięśnie grzbietu, ramion oraz biceps;
- ✓ motylek – wzmacnia mięśnie ramion, pleców, grzbietu, pomaga w utrzymaniu poprawnej postawy ciała;
- ✓ rowerek – wzmacnia mięśnie nóg i dolne partie ciała, poprawia ruchomość stawów kończyn dolnych, koordynację ruchową i ogólną kondycję.



Rower

Nie ma przeciwwskazań, aby osoby z wyłonią stonią mogły korzystać z tej formy aktywności. Jazda na rowerze przynosi nam wiele korzyści. Pozwala zachować funkcje stawu, poprawić jego ruchomość i wzmocnić okoliczne mięśnie, poprawia wydolność oddechową i krążenie krwi. Podczas dłuższych tras rowerowych warto jednak zastosować stabilizujący pas stomijny, który zapewnia bezpieczeństwo poprzez ustabilizowanie przylepca i utrzymywanie worka na miejscu.



Wspinaczka górska

Odminną, choć równie bogatą w walory przyrodnicze formą rekreacji jest wspinaczka górska. Podczas spacerów pod górę organizm jest lepiej dotleniony, a krew szybciej krąży w żyłach. Taka forma aktywności usprawnia pracę układu oddechowego i krwionośnego, wpływając na lepszą kondycję płuc oraz serca. Regularne spacer po górach obniżają ryzyko zawału serca, nadciśnienia tętniczego, a także nowotworów.



Kasia | użytkownik sprzętu stomijnego, Ambasador Coloplast



Żeglarstwo i kajaki

Kolejnym doskonałym pomysłem na aktywne spędzenie czasu jest żeglarstwo. Cisza, spokój i otoczenie pięknej przyrody pozwalają się głęboko odprężyć i pozbyć się towarzyszącego nam na co dzień napięcia. Głęboki relaks pozytywnie wpływa na nasze zdrowie: reguluje ciśnienie krwi, obniża cholesterol, pozytywnie wpływając na pracę i zdrowie naszego serca, zmniejszając ryzyko zawału i innych chorób związanych z układem krwionośnym. Wyciszenie i odprężenie wynikające ze spokojnej żeglugi nie jest bez znaczenia dla naszego zdrowia psychicznego – przynosi poczucie błogości, co znacząco poprawia kondycję psychiczną osób ze skłonnościami do wpadania w stany lękowe czy depresję.

Żeglarstwo jest również świetnym sposobem na spędzenie wolnego czasu, ponieważ poza

wyciszeniem i relaksem oferuje nam również sporą dawkę aktywności fizycznej, niezbędnej do utrzymania kierunku, sterowania jachtem, przybijania do brzegu i odbijania od niego. Dzięki temu wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej i wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu.

Planując wyjazd na kajaki musimy sobie odpowiedzieć na pytanie na jakich wodach zamierzamy pływać. Pływanie na niebezpiecznej górskiej rzece czy otwartym akwenie przy dużej fali nie jest dobrym pomysłem. Nie ma jednak właściwie żadnych przeciwwskazań do uprawiania kajakarstwa szuwarowego, wykorzystującego wody nizinne, spokojnie płynące i bezpieczne. Czas spływu powinien być również dostosowany do obecnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Planując dłuższą trasę warto zastosować pas stomijny.



Sprzęt stomijny a aktywność fizyczna

**Aktywność fizyczna ze stomią może być komfortowa i bezpieczna
– pod warunkiem odpowiedniego doboru sprzętu.**

To właśnie właściwie dopasowany system stomijny daje poczucie stabilności, swobody ruchu i pewności siebie podczas treningu. Warto pamiętać, że potrzeby osoby spacerującej będą inne niż osoby pływającej czy jeżdżącej na rowerze. Dlatego wybór sprzętu powinien być świadomy i dostosowany do rodzaju podejmowanej aktywności.



Jak dobrać system do rodzaju sportu?

Podstawą jest dopasowanie worka i płytki do kształtu stomii oraz skóry wokół niej. Sprzęt powinien:

- ✓ dobrze przylegać do skóry,
- ✓ być elastyczny i „pracować” razem z ciałem,
- ✓ zapewniać szczelność nawet podczas intensywniejszych ruchów,
- ✓ nie ograniczać swobody ruchów.

Przy aktywnościach dynamicznych (np. marsz z kijkami, jazda na rowerze, fitness) warto wybierać systemy o zwiększonej elastyczności przylepca, które dopasowują się do zmieniającego się napięcia mięśni. Przy sportach wodnych istotna jest odporność materiału na wilgoć oraz dyskretny wygląd sprzętu.

Przykładem rozwiązań projektowanych z myślą o osobach aktywnych są systemy z linii SenSura Mio, które dzięki elastycznej płytce i materiałowi tekstylnemu lepiej dopasowują się do ruchu ciała i nie przypominają klasycznego sprzętu medycznego. Produkty SenSura Mio zostały zaprojektowane z wykorzystaniem technologii BodyFit®, dzięki czemu dopasowują się do indywidualnych kształtów ciała wokół stomii. Niezależnie jednak od wybranego systemu, kluczowa jest konsultacja z pielęgniarką stomijną w celu doboru idealnego dopasowania.



Pasy i pasy stabilizujące

Podczas aktywności fizycznej, zwłaszcza bardziej dynamicznej, warto rozważyć stosowanie pasa stomijnego lub pasa stabilizującego.

Ich zadaniem jest:

- ✓ dodatkowe zabezpieczenie przylepca,
- ✓ zmniejszenie ryzyka odklejenia się płytki podczas ruchu,
- ✓ utrzymanie worka bliżej ciała,
- ✓ zwiększenie komfortu psychicznego podczas ćwiczeń.

Pasy stabilizujące są szczególnie polecane podczas jazdy na rowerze, biegania rekreacyjnego czy treningów na siłowni plenerowej. U osób z tendencją do przepukliny okołostomijnej mogą stanowić element profilaktyki (po wcześniejszej konsultacji medycznej).



Zabezpieczenie filtra w wodzie

Podczas kąpieli w basenie, jeziorze czy morzu należy pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu filtra w worku stomijnym. Filtr odpowiada za odprowadzanie gazów i neutralizację zapachu, jednak w kontakcie z wodą może ulec zawilgoceniu, co obniża jego skuteczność.

Przed wejściem do wody należy:

- ✓ zakleić filtr specjalną naklejką dołączoną do opakowania,
- ✓ upewnić się, że przyklepiec jest dobrze dociśnięty do skóry,
- ✓ po wysuszeniu worka usunąć zabezpieczenie filtra.

Nie należy zaklejać filtra poza środowiskiem wodnym – może to prowadzić do nadmiernego gromadzenia się gazów i rozszczelnienia worka.



Jak zapobiegać podciekaniu podczas wysiłku?

Wysiłek fizyczny powoduje wzrost temperatury ciała i pocenie się, co może wpływać na przyczepność przyklepca. Aby zminimalizować ryzyko podciekania:

- ✓ zakładaj nowy worek około godzinę przed planowaną aktywnością,
- ✓ zadбай o dokładne osuszenie skóry przed aplikacją,
- ✓ unikaj nakładania tłustych kosmetyków w okolicy stomii,
- ✓ zachowaj 2–3 godziny przerwy między posiłkiem a treningiem,
- ✓ opróżnij worek bezpośrednio przed rozpoczęciem ćwiczeń.

W przypadku nawracających problemów z podciekaniem konieczna jest konsultacja z pielęgniarką stomijną – czasem wystarczy zmiana rodzaju płytki, zastosowanie pierścienia uszczelniającego lub pasty stomijnej.



Pakiet „na trening” – co zawsze mieć przy sobie?

Aktywność poza domem wymaga przygotowania. Dobrze skompletowana kosmetyczka stomijna daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala szybko zareagować w razie potrzeby.

Świadomość, że jesteśmy przygotowani na każdą sytuację, znacząco obniża poziom stresu i pozwala w pełni skupić się na ruchu.

Odpowiednio dobrany sprzęt nie ogranicza aktywności – przeciwnie, daje swobodę i pewność siebie. To fundament bezpiecznego treningu ze stomią. Dzięki właściwemu przygotowaniu można ćwiczyć komfortowo, bez obaw i z poczuciem kontroli nad własnym ciałem.

Nie trzeba zatem rezygnować z aktywności. Trening ze stomią może być wygodny i bezpieczny, wystarczy odpowiednie przygotowanie i dobrze dobrany sprzęt.



Warto mieć przy sobie:

- zapasowy worek (najlepiej już docięty i przygotowany do założenia),
- małe woreczki na zużyty sprzęt,
- chusteczki do oczyszczania skóry lub mały spray do odklejania przylepca,
- środek ochronny do skóry (np. w formie chusteczki),
- niewielki ręcznik lub gaziki.

Coloplast® Care

Edukacja i wsparcie w życiu ze stomią

Program Coloplast Care – chcemy pomóc Ci lepiej żyć

Coloplast Care to Program dedykowany dla pacjentów stomijnych oferujący wsparcie od pierwszych dni po wyjściu ze szpitala. Zapewniamy jego uczestnikom całoroczną opiekę dostarczając informacje na temat różnych zagadnień związanych ze stomią oraz ugruntowując ich wiedzę, przekazaną przez pielęgniarkę w szpitalu. Przedłużamy opiekę świadczoną przez pielęgniarkę w szpitalu na okres pooperacyjny, kiedy pacjent wraca do domu i jest pozbawiony regularnej opieki medycznej.

Zapewniamy Uczestnikom:

- Dedykowanego Opiekuna w Programie
- Bezpłatny dostęp do Konsultantów z Telefonicznego Centrum Pacjenta
- Informacje dot. refundacji i produktów
- Rzetelne porady dotyczące aktywnego życia ze stomią, podróży i diety
- Pomoc w doborze idealnego rozwiązania

Dołącz do nas wypełniając
formularz na stronie:
<https://www.coloplast.pl/care/>

lub dzwoniąc do Telefonicznego
Centrum Pacjenta Coloplast
pod bezpłatny numer
800 300 300



Informacje zawarte w Poradniku stanowią ogólne wskazówki, które mogą pomóc w odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Zawsze należy postępować zgodnie ze wskazówkami przekazywanymi przez lekarza lub pielęgniarkę.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl.
Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.
© 02/2026. Wszystkie prawa zastrzeżone. 143/OC/EDU/PLBM/P/02/2026