

Aktywność fizyczna pacjenta ze stomią

Barbara Bogacz

Coloplast®
Professional

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w naszym codziennym życiu. Pacjent z wylonioną stomią bardzo często wycofuje się z życia uważając, iż jego stan ogranicza w pewnym stopniu sprawność i aktywność. Wiąże się to bardzo często z obniżeniem jakości życia. Osoby z wylonioną stomią często boją się podjąć jakąkolwiek aktywność fizyczną obawiając się o własne zdrowie. Bardzo często obserwujemy u takich pacjentów przerażenie związane z życiem z woreczkami stomijnymi na brzuchu. Często pojawia się złość i pytanie „dlaczego ja?”. U dużej części chorych spotykamy się z uczuciem wstydu i okaleczenia. Taki pacjent nie powinien w żadnym wypadku być wykluczony z aktywności fizycznej.

W trakcie pobytu w szpitalu **mobilizujemy pacjenta** do wczesnej rehabilitacji i „uruchomienia”. Powinno mieć to miejsce już w 2-3 dobie po zabiegu. Uczymy go również ćwiczeń oddechowych. Zwracając uwagę, że w okresie poszpitalnym, kiedy wraca do domu, nie może tych ćwiczeń zaprzestać. Pacjent w czasie snu może używać wałka, który podłoży pod nogi. W początkowym okresie pooperacyjnym wskazana jest też lekko pochyłona do przodu pozycja ciała. Pełna pionizacja postawy może nastąpić w ciągu 5-6 tygodni po operacji. W następnych tygodniach powinniśmy zadbać o wzmocnienie mięśni brzucha. Jest to bardzo pomocne przy wypróżnianiu, ponieważ mięśnie te działają na zasadzie tłoczni.

Ćwiczenia wzmacniające te partie brzucha powinny być wykonywane systematycznie, przynajmniej 2 razy dziennie po około 30 minut. Takie treningi są tylko izometryczne i polegają na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni – nie wykonuje się podczas nich gwałtownych ruchów. Należy poinformować pacjenta, aby pamiętać o głębokich wdechach podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli jest on otyły, to warto zasugerować, że bardzo wskazane jest noszenie pasa z wycięciem na worek. Pozwoli

to ustabilizować stomię i zmniejszy ryzyko powstania przepukliny.



Oprócz rehabilitacji fizycznej bardzo ważna jest także **rehabilitacja psychospołeczna**. Pacjent, który opuszcza szpital, jest najczęściej osobą sprawną fizycznie, a jego problemy skupiają się na życiu codziennym. Pacjenci bardzo słabo oceniają własne możliwości społeczne, jak również funkcjonowanie w życiu osobistym. Rekonwalescent powinien mieć zapewniony spokój oraz możliwości decydowania o samym sobie. Często jednak przyjmuje postawę pewnego deficytu i poczucia trwałego defektu. Aby pielęgniarka mogła ustalić w jaki sposób usprawnić jego psychikę musi zgromadzić wiedzę na temat procesów myślowych pacjenta oraz jego ustosunkowania do sytuacji w jakiej się obecnie znajduje. Musi dowiedzieć się jak odnosi się on do zmian w swoim organizmie, jak reaguje na swoją chorobę i czy nie jest splątany myślowo czyli czy jego orientacja co do czasu, miejsca i bliskich osób jest prawidłowa.

Jeżeli poznamy naszego pacjenta, to możemy powoli zacząć rehabilitację psychospołeczną. Musimy rozmawiać o nurtujących problemach otwarcie. Wylonienie stomii nie oznacza jego wycofania się z życia codziennego. Pacjent powinien znaleźć w bliskich osobach wsparcie, które jest mu bardzo potrzebne. Powinien jak najwięcej korzystać z pomocy, a nie unikać jej.

Bardzo ważną rolę pielęgniarki jest to, aby pacjenta w tym uświadomić.

Jeżeli chodzi o posiadanie stomii to **pacjent nie musi rezygnować z uprawiania sportu**, a fakt jej posiadania nie powinien być przeszkodą dla osoby, która chce utrzymać dobrą kondycję i kontynuować aktywne życie.

Są jednak takie sporty, które nie są wskazane i należą do nich między innymi – karate, zapasy czy boks. Aby pacjent odzyskał pełną sprawność ruchową, wrócił do swoich codziennych czynności i miał odbudowaną pewność siebie, musi być poddany wczesnej rehabilitacji. Jednak powinien też pamiętać o kilku zasadach, które mogą być pomocne w ponownym uprawianiu sportu.

Należy pamiętać, aby **zaczynać ćwiczenia powoli** i w miarę swoich możliwości w danym momencie. We własnym tempie zwiększać ich intensywność, uwzględniając wykonywanie ćwiczeń, które sprawiają przyjemność, a nie trudność. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zwrócić uwagę czy mięśnie brzucha są dostatecznie wygojone po zabiegu operacyjnym. Pacjent z wyłonioną stomią może podróżować, spacerować, wykonywać prace domowe, pielęgnować rośliny albo relaksować się przy robotkach ręcznych (np. szydełkowanie). W celu poprawy pracy układu krążeniowo-naczyniowego może jeździć na rowerze. Zabawa i taniec z pewnością poprawią nastrój

pacjenta i pozwolą chociaż na chwilę zapomnieć o chorobie.

Bardzo ważne jest, aby **pamiętać o opróżnieniu woreczka stomijnego** lub jego wymianie przed planowaną aktywnością. Należy zwracać uwagę, aby płytka stomijna była założona na godzinę lub więcej przed pływaniem czy ćwiczeniami powodującymi nadmierne pocenie się. Ważną kwestią dla osób pływających jest też zakrycie filtra. Aby zapobiec jego zalaniu czy przedostaniu się wody do woreczka należy zastosować specjalne naklejki, które są dołączane do opakowań z workami stomijnymi.

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w życiu pacjenta ze stomią, ponieważ pozwala mu odzyskać równowagę zarówno fizyczną jak i psychiczną. Musimy jednak pamiętać, aby wszystko wykonywać po konsultacji z lekarzem czy pielęgniarką stomijną i po upewnieniu się, że nie ma przeciwwskazań medycznych do powrotu do różnego rodzaju aktywności fizycznych. Najważniejszą jednak rzeczą jest to, aby chory w miarę możliwości wrócił do pracy. Podbuduje to jego pewność siebie oraz pozwoli zachować codzienne rytuały takie jak wstawanie o konkretnej porze, wspólne śniadanie, przygotowanie ubrań do pracy itp. Jednym słowem pozwoli powrócić do tylko odrobinę zmienionej codzienności sprzed operacji.



mgr Barbara Bogacz

Specjalistka w dziedzinie chirurgii. Pracuje na stanowisku pielęgniarki opatrunkowej w szpitalu Św. Anny w Miechowie. Zajmuje się pacjentami ze stomią, jak również leczeniem ran.
