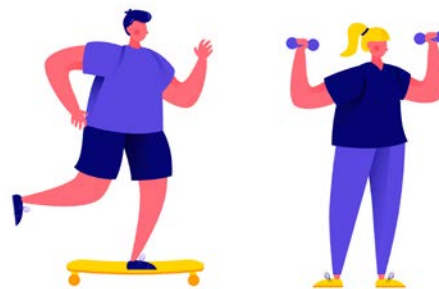


OKIEM FIZJOTERAPEUTY

Jak przygotować ciało do operacji?



Przygotowanie do operacji jest etapem procesu rehabilitacyjnego, który u każdego pacjenta może przebiegać inaczej i powinien być dostosowany do indywidualnej kondycji i stanu pacjenta. Poniższe wskazówki stanowią odpowiedź jak taki kompleksowy proces powinien wyglądać.

Okres przedoperacyjny to czas przygotowania swojego ciała do nadchodzącej operacji jak i czasu pooperacyjnego. Od momentu diagnozy do zabiegu operacyjnego przeważnie mija od 2 do 6 tygodni. Jest to optymalny czas na przygotowanie się do operacji. Zabieg jest obciążeniem dla organizmu i śmiało można go porównać do udziału w maratonie. Po operacji można stracić do 40% rezerw siły, jak i wydolności, dlatego ważne jest, aby odpowiednio się do niego przygotować dzięki czemu: zmniejsza się ryzyko powikłań pooperacyjnych i skraca czas hospitalizacji.

Pamiętaj, aby dostosowywać odpowiedni trening oraz ćwiczenia do aktualnego stanu zdrowia. Każda podjęta aktywność, niezależnie od czasu trwania oraz częstotliwości jest korzyścią dla organizmu.

**PAMIĘTAJ!
SŁABA WYDOLNOŚĆ
OPERACYJNA PRZED
OPERACJĄ OPÓŹNIA
POWRÓT
DO ZDROWIA.**

W jaki sposób się przygotować?

ĆWICZENIA OKRESU PRZEDOPERACYJNEGO

Każdy rodzaj ćwiczeń powinien być konsultowany z wykwalifikowanym personelem medycznym. Należy pamiętać, że nie tylko schorzenia układu ruchu wpływają na możliwość uprawiania niektórych rodzajów aktywności i ćwiczeń.

Przed treningiem zrób 5-10 minutową rozgrzewkę

1. Trucht w miejscu z unoszeniem kolan i wymachem rąk.
2. Naprzemienne krążenia ramion, nadgarstków, bioder, stawów skokowych.
3. Naprzemienne wymachy rąk w górę i dół.
4. Przysiady.
5. Wymachy nóg do przodu.

1.

1. Trening aerobowy

Częstotliwość 5 razy w tygodniu

- jazda na rowerze w plenerze lub rowerze stacjonarnym w domu
- spacer – tempo umiarkowane
- nordic walking
- bieganie
- pływanie



Dlaczego to takie ważne?

- wspomaga kondycję serca oraz układu krwionośnego
- pomaga utrzymać silne mięśnie, zdrowe stawy i kręgosłup
- poprawia wydolność
- poprawia samopoczucie – wydzielane endorfiny pomagają lepiej radzić sobie ze stresem

2.

Trening siłowy

Częstotliwość 3-4 razy w tygodniu

3 serie po 10 powtórzeń – może być więcej (do wykonania w pozycji stojącej lub siedzącej). Przygotuj butelki z wodą 0,5l lub 0,7l lub ciężarki 1-2 kg (sam dobierz odpowiedni ciężar).

**Dlaczego to takie ważne?**

- poprawia wytrzymałość
- redukuje stres
- wzmacnia mięśnie, ścięgna, chrząstki, torebki stawowe oraz więzadła
- wspomaga wzrost gęstości mineralnej kości
- zmniejsza ryzyko zwyrodnień stawów
- wpływa na regulację hormonalną organizmu

ĆWICZENIA GÓRNYCH PARTII CIAŁA

- Prostując i uginając łokcie unieś ciężarki nad głowę.
- Ramiona blisko tułowia, wykonaj zgięcia i wyprost w łokciach.
- Ręce odwodzimy wyprostowane w łokciach do boku i łączymy je z powrotem przy prostych łokciach.
- Ręce odwodzimy wyprostowane w łokciach do boku i łączymy je z powrotem przy zgiętych łokciach.
- Unosimy wyprostowane ręce do góry.
- Ręce wznosimy nad głowę przy wyprostowanych

- łokciach i odwodzimy je do boku przy prostych łokciach.
- Ręce zgięte 90 stopni w łokciach i barkach – „skrzydełka”. Odwodzimy ręce do boku i łączymy razem z przedramionami przed głową.
 - Pompki na ścianie.

ĆWICZENIA KOŃCZYN DOLNYCH

Tutaj dodatkowo wzmacniamy mięśnie pośladków, brzucha i kręgosłupa.

- Przysiady z pozycji stojącej, nogi w lekkim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz.
- Rower stacjonarny – regulujemy opór.
- Schody (2-3 razy dziennie robimy 3 piętra).
- Wstawanie i siadanie z krzesła – ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.

**PAMIĘTAJ!
TY DECYDUJESZ ILE
POWTÓRZEŃ
JESTEŚ W STANIE
WYKONAĆ.**



3.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

2-3 serie po 10-15 powtórzeń.

- Marsz na siedząco – siedząc na brzegu krzesła maszeruj naprzemiennie nogami przy jednoczesnej pracy rąk. Plecy utrzymuj proste, postaraj się nie odchyłać do tyłu. Mięśnie brzucha napięte. PAMIĘTAJ o regularnym oddechu podczas marszu.
- W pozycji leżącej napnij mięśnie brzucha i powoli przyciągnij kolano jednej nogi do klatki piersiowej, opuść i powtórz ćwiczenie drugą nogą.
- W pozycji leżącej – kolana ugięte i złączone razem, stopy na podłodze. Nie poruszając stopami postaraj się położyć kolana na jedną stronę, następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Pamiętaj, że podczas ćwiczenia brzuch pozostaje napięty, a łopatki przyklejone do podłoża. Nie wstrzymujemy oddechu podczas ćwiczeń.
- Leżąc na plecach, podeprzyj się na przedramionach. Wykonaj ruch nogami jak podczas jeżdżenia na rowerze, możesz również naprzemiennie przyciągać ugięte nogi do siebie

szurając piętami po podłodze. Pamiętaj o oddechu!

- Leżąc na plecach z ugiętymi nogami wykonaj przy jednoczesnym nabraniu powietrza wznos rąk ku górze, a następnie wydech z jednoczesnym zgięciem głowy (broda do mostka) i wyprostowaniem rąk w kierunku kolan.
- W pozycji leżącej odcinek lędźwiowy przylega do podłoża nogi ugięte w 90 stopniach w kolanach i biodrach, zgięcie ramion w 90 stopniach. Wykonujemy przy wydechu jednoczesny wyprost ręki i przeciwległej nogi. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.
- W pozycji siedzącej chwyć w dłonie butelki z wodą od 0,5 l do 1 l, a następnie wykonaj skręt tułowia raz w jednym raz w drugim kierunku. Pamiętaj o oddechu.

**PAMIĘTAJ!
PODCZAS ĆWICZEŃ
NIE WSTRZYMUJ
ODDECHU.**

4.

Ćwiczenia oddechowe

5 powtórzeń

Bardzo ważne ćwiczenia, pozwalające na świadomy i kontrolowany oddech.

Definiujemy 3 tory oddychania: piersiowy, brzuszny i mieszany.

Nazwy te pochodzą od aktywowanych podczas cyklu oddechowego partii ciała.

Dlaczego to takie ważne?

- wzmacniają mięśnie oddechowe
- zwiększają pojemność życiową płuc
- zwiększają ruchomość i pracę przepony oraz klatki piersiowej

ĆWICZENIA ODDECHOWE możesz wykonywać również w szpitalu w pierwszych dobach po zabiegu operacyjnym.

NAUKA PRAWIDŁOWEGO ODDECHU

Pozycja siedząca, półsiedząca i stojąca to pozycje ułatwiające aktywizację przepony. Natomiast pozycja leżąca utrudnia ruch przepony, należy o tym pamiętać podczas rekonwalescencji. Ćwiczenia oddechowe we wczesnym etapie rehabilitacji powinny być wykonywane przynajmniej w pozycji półsiedzącej. Podczas wykonywania ćwiczeń trzeba pamiętać, że oddechy mają być głębokie i spokojne. Można je wykonać jednorazowo w maksymalnie w 2-3 seriach, po 5 powtórzeń.

Nie należy wykonywać więcej ćwiczeń oddechowych, bo mogą one wywołać zawroty głowy. Takie ćwiczenia można powtarzać w ciągu dnia co godzinę. Każdy wdech robimy nosem, a wypuszczamy powietrze powoli przez zaciśnięte usta.

1. Nauka oddychania torem przeponowym

Położ jedną dłoń na brzuchu, a następnie spróbuj wziąć wdech (nabrać powietrze) do brzucha. Powinieneś poczuć, że brzuch się unosi. Klatka piersiowa nie może się ruszać. Jeżeli jest Ci wykonać to ćwiczenie w siadzie, spróbuj w pozycji leżącej. Na początek możesz poćwiczyć sam ruch „wypychania” brzucha, a dopiero potem połączyć to z oddechem.

2. Oddychanie torem dolnożebrowym

Ułóż dłonie na dolnych żebrach, a następnie weź głęboki wdech do swoich dłoni. W trakcie nabierania powietrza dłonie rozchodzą się do boków, w trakcie wydechu schodzą się do środka.

3. Oddychanie torem mieszanym (piersiowo-przeponowym)

Ułóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Postaraj się najpierw nabrać powietrze do klatki piersiowej 70 % (ruch klatki powinien być do przodu; nie unosimy barków do góry), a następnie w 30% do brzucha.

**ĆWICZENIE 1 – Unoszenie rąk do góry**

Dłonie splatamy na kolanach. Należy powoli unieść ręce na wysokość czoła z głębokim wdechem przez nos i opuścić ręce wraz z wydechem przez usta. Podczas unoszenia rąk należy skupić się na ruchu klatki piersiowej.

ĆWICZENIE 2 – Unoszenie rąk do boku

W pozycji wyjściowej nabieramy powietrze, ramiona są ustawione do boku („otwieramy” klatkę piersiową). Następnie robimy wydech, łączymy dłonie przed sobą, głowa schowana między ramionami („zamykamy” klatkę piersiową). Oddech musi być spokojny, wdech przez nos i wydech przez usta.

ĆWICZENIE 3 – Ćwiczenie oddechowe z oporem

Należy przygotować słomkę i butelkę z wodą. Do butelki należy włożyć słomkę, po głębokim wdechu nosem trzeba zrobić wydech ustami do słomki tak, aby na powierzchni wody stworzyły się bąbelki. Postaraj się spokojnym strumieniem powietrza jak najdłużej „robić bąbelki” na jednym wydechu. Kaszel po takim ćwiczeniu to coś naturalnego, a nawet pożądanego. Nie należy niepokoić się jego wystąpieniem.

ĆWICZENIE 4 – „Huff” – efektywny kaszel

Po okresie unieruchomienia w pozycji leżącej często u pacjentów występuje zaleganie wydzieliny w drzewie oskrzelowym. Zalegająca wydzielina to idealne warunki do rozwoju drobnoustrojów. Aby uniknąć związanych z tym powikłań należy wykonywać efektywną ewakuację wydzieliny. To co pacjent sam może zrobić to ćwiczenie „huff” czyli wzmożony wydech. Po czterech głębokich oddechach ostatni wydech należy wykonać mówiąc „H”. To ćwiczenie może spowodować kaszel.

4. Ćwiczenia wzmacniające dno miednicy

Podtrzymują narządy, czyli macicę, pęcherz moczowy i odbytnicę. Wraz z wiekiem, jak i zabiegiem operacyjnym zwiększa się ryzyko osłabienia mięśni dna miednicy co prowadzi co może prowadzić do obniżenia narządów, dochodzi do nietrzymania moczu i stolca oraz osłabienia przyjemności seksualnej. Ważne jest, aby nauczyć się prawidłowego aktywowania mięśni dna miednicy. Jeżeli na jakimkolwiek etapie zarówno przedoperacyjnym jak i pooperacyjnym zauważyłeś u siebie skutki osłabienia mięśni dna miednicy powinieneś udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który poprzez badanie oraz ocenę aktualnego stanu określi zakres terapii indywidualnej. Pamiętaj, aby przy pojawieniu się dolegliwości



ze strony osłabienia mięśni dna miednicy unikać nieprawidłowych nawyków takich jak:

- parcie w trakcie oddawania moczu i stolca,
- zrezygnować z aktywności fizycznych mogących zwiększać ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej (np. klasyczne brzuszki, podnoszenie ciężarów) oraz każdej innej, która wywołuje napięcie mięśni brzucha z jednoczesnym wstrzymaniem powietrza.

PAMIĘTAJ!
Lepiej zapobiegać niż leczyć. Przed planowanym zabiegiem możesz udać się na konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego w celu oceny mięśni dna miednicy.

5. Rozciąganie

Na końcu każdego ćwiczenia wykonaj rozciąganie. Jest to ważny element treningu.

Dlaczego to takie ważne?

- poprawia ukrwienie mięśni
- wspomaga regenerację
- zwiększa ruchomość w stawach
- wpływa na poprawę wytrzymałości
- minimalizuje ryzyko kontuzji



1. Klatka piersiowa

Oprzyj dłoń o futrynę, tak aby była skierowana do przodu, następnie wykonaj skręt tułowia rozciągając mięśnie klatki piersiowej. Wykonujemy kilkakrotnie, starając się pogłębiać stopień rozciągania. Zmieniamy stronę ciała.

2. Uda

Przytrzymaj się czegoś i podnieś jedną nogę. Chwyć podniesioną stopę wolną ręką i pociągnij ją do góry do momentu pełnego rozciągnięcia mięśnia z przodu uda. Możesz również wykonać ćwiczenie w pozycji leżącej na brzuchu. Zegnij nogę – pięta do pośladka, osoba towarzysząca dociska nogę w kierunku

pośladka. Czas rozciągania około 2 minuty. Zmień nogę.

3. Pośladki

Położ się na plecach, nogi wyprostowane, leżą na podłożu. Przyciągnij kolano jednej nogi do klatki piersiowej i trzymaj rękoma za łydkę, druga noga pozostaje wyprostowana. Wytrzymaj tak ok 2 minut. Zmień nogę.

4. Łydki

Oprzyj jedną lub dwie nogi na lekkim podwyższeniu, tak aby pięta wystawała poza nie. Obniżamy piętę, aż poczujemy rozciąganie.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.
Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.



Zachęcamy do zapoznania się z informacjami dla osób z wylonioną stomią w artykułach na naszej stronie magazynu „Kolory Życia”
– www.koloryzycia.com.pl