

Fizjoterapeutyczny poradnik dla stomików



Spis treści

Autorzy	3
Słowo wstępu	5
Rozdział 1	
Okres przedoperacyjny	6
Rozdział 2	
Okres szpitalny	19
Rozdział 3	
Okres poszpitalny	25
Rozdział 4	
Okres powrotu do formy sprzed operacji	29
Rozdział 5	
Warto być aktywnym – ruch to zdrowie! Aktywności Stomika	39
Rozdział 6	
Zalecenia przeciwprzepuklinowe – pas stomijny	45
Rozdział 7	
Operacja zespolenia stomii	47
Rozdział 8	
Najczęściej pojawiające się pytania	48
Notatki	50

Zdjęcie na okładce:
Magdalena Rumińska,
Ambasador Coloplast w Polsce

Patronat merytoryczny nad Poradnikiem objęta:



Natalia Sychalska

Magister fizjoterapii, absolwentka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

„Moja wiedza teoretyczna i praktyczna poparta jest doświadczeniem zawodowym poprzez pracę z pacjentem onkologicznym na każdym etapie leczenia takim jak operacja, radioterapia, i chemioterapia. Zdołyłam ją w Gdyńskim Centrum Onkologii. Pracując z pacjentami widzę jak ogromny jest problem braku wiedzy, świadomości dotyczącej usprawniania i aktywności fizycznej. Osobiście lubię ruch i spędzam aktywnie czas wolny poprzez wspinanie się na ściance wspinaczkowej, górskie wycieczki, pływanie na supie, podróżowanie i zarażam tym moje dzieci. Aktywność fizyczna w różnych dziedzinach sportu towarzyszy mi od dziecka”.



Audrey Lubuku

Magister fizjoterapii

Koordynator Dostaw Sprzętu Medycznego Coloplast

„Wierzę, że dzielenie się moim doświadczeniem i wiedzą zmniejsza strach przed nieznanym. Podnoszenie poziomu świadomości osób chorych oraz ludzi z ich otoczenia, pozwala na podjęcie prewencyjnych kroków, optymalizujących zarówno czas jak i jakość rekonwalescencji, a także jest gwarantem większej samodzielności w przyszłości”.



Emilia Biłyj

Magister fizjoterapii

Koordynator Dostaw Sprzętu Medycznego Coloplast

„Jako fizjoterapeuta i wieloletni pracownik firmy Coloplast wiem, jak ważna jest aktywność fizyczna w rekonwalescencji pacjenta ze stomią. Pozwala ona uzyskać równowagę zarówno fizyczną jak i psychiczną”.



Monika Kośla

Fizjoterapeutka,

Specjalista ds. Produktów Coloplast

„Ten poradnik powstał po to, by odpowiedzieć na wszystkie trudne pytania. Nawet drobny, codzienny nawyk może znacznie poprawić jakość życia. Teraz Twój ruch – zastosuj wiedzę w praktyce i zacznij czerpać pełną radość z życia”.

„Nic nie jest szczególnie trudne do zrobienia, jeśli tylko rozłożyć to na etapy”.

Henry Ford

Poradnik ten powstał z myślą o Tobie!

Jest przeznaczony dla każdego pacjenta niezależnie od wieku, u którego planowana jest operacja wyłonienia stomii lub jej zamknięcia oraz dla osoby, która żyje ze stomią. Poradnik jest kompleksowy, a zarazem uniwersalny, dzięki czemu będzie pomocny w najbliższych tygodniach, miesiącach i latach.

Przejdziemy z Tobą przez każdy etap rehabilitacji, zaczynając od przygotowania do operacji. Miej go zawsze pod ręką i wprowadzaj zalecenia indywidualnie do swoich potrzeb i możliwości.

Pokaż poradnik rodzinie, aby wspomogła Ciebie w procesie usprawniania i powrotu do aktywnego życia.

Pamiętaj, że proces ten może wymagać czasu i cierpliwości. Jesteśmy tutaj dla Ciebie i Twoich potrzeb, aby przywrócić Ci zaufanie do własnego ciała.

Natalia Spsychalska



Poradnik ma charakter informacyjny.

Zawsze, w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem.

Jeżeli występują u Ciebie dodatkowe choroby współistniejące takie jak wady i choroby serca, niestabilne nadciśnienie tętnicze, ostra postać choroby infekcyjnej, nadmierna otyłość – BMI>40, choroby nerek, choroby naczyń obwodowych kończyn, tętniak, niewydolność układu oddechowego, stany zapalne, choroba wrzodowa przewodu pokarmowego w fazie zaostrzenia, przed przystąpieniem do treningu aerobowego jak i siłowego musisz koniecznie SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

AUDREY LUBUKU

Okres przedoperacyjny

Przygotowanie do operacji jest etapem procesu rehabilitacyjnego, który nie u wszystkich pacjentów jest możliwy do zrealizowania. Czasami operacje wyłonienia stomii są operacjami wykonywanymi „na cito” w celu ratowania życia. Pacjent nie ma możliwości przygotowania się do nowej sytuacji. 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. Drogi czytelniku musisz wiedzieć, że 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 jak i skraca czas hospitalizacji.**



SŁABA WYDOLNOŚĆ OPERACYJNA PRZED OPERACJĄ OPÓŹNIA POWRÓT DO ZDROWIA.

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

W jaki sposób się przygotować?

Ćwiczenia okresu przedoperacyjnego

1. Trening aerobowy.
2. Trening siłowy.
3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
4. Ćwiczenia oddechowe.
5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy.
6. Rozciąganie.

Każdy rodzaj ćwiczeń powinien być konsultowany z wykwalifikowanym personelem medycznym. Jeśli występują schorzenia współistniejące nie zawsze pacjent jest do końca świadomy jak one wpływają na organizm. 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. Trening aerobowy

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

Częstotliwość
5 razy
w tygodniu

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

2. Trening siłowy

Częstotliwość
3-4 razy
w tygodniu

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 górnej partii ciała

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).



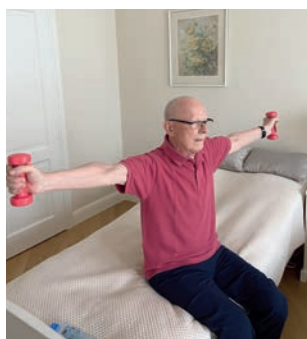
a) Prostując i uginając łokcie unieś ciężarki nad głowę.



PAMIĘTAJ!
Ty decydujesz ile powtórzeń jesteś w stanie wykonać.



- b) Ramiona blisko tułowia, wykonaj zgięcia i wyprost w łokciach.



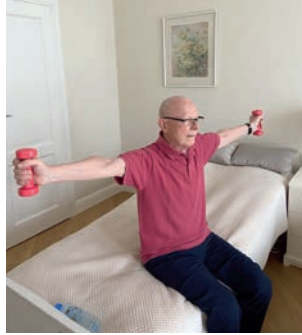
- c) Ręce odwodzimy wyprostowane w łokciach do boku i łączymy je z powrotem przy prostych łokciach.



- d) Ręce odwodzimy wyprostowane w łokciach do boku i łączymy je z powrotem przy zgiętych łokciach.



- e) Unosimy wyprostowane ręce do góry.



f) Ręce wznosimy nad głowę przy wyprostowanych łokciach i odwodzimy je do boku przy prostych łokciach.



g) Ręce zgięte 90 stopni w łokciach i barkach – „skrzydełka”. Odwodzimy ręce do boku i łączymy razem przedramionami przed głową.



h) Pompki na ścianie.

Ćwiczenia kończyn dolnych

Tutaj dodatkowo wzmocniamy mięśnie pośladków, brzucha i kręgosłupa.

- a) Przysiady z pozycji stojącej, nogi w lekkim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz.



- b) Rower stacjonarny – regulujemy opór.

- c) Schody (2-3 razy dziennie robimy 3 piętra).



- d) Wstawanie i siadanie z krzesła – ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.

3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

2-3 serie po 10-15 powtórzeń.



- a) 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.



- b) W pozycji leżącej napnij mięśnie brzucha i powoli przyciągnij kolano jednej nogi do klatki piersiowej, opuść i powtórz ćwiczenie drugą nogą.



- c) 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.



- d) 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!



- e) 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.



- f) 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.

- g) 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, aby podczas ćwiczeń nie wstrzymywać oddechu.

4. Ćwiczenia oddechowe

Bardzo ważne ćwiczenia, pozwalające na bardziej świadomy i kontrolowany oddech. Definiujemy 3 tory oddychania: piersiowy, brzuszny i mieszany. Nazwy te pochodzą od aktywowanych podczas cyklu oddechowego partii ciała.



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

Dlaczego to takie ważne?

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

W trakcie ćwiczeń oddechowych możesz włączyć relaksującą, wyciszającą muzykę taką jak odgłosy natury lub śpiew ptaków. Pozwoli Ci to dodatkowo się wyciszyć i odprężyć.

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)

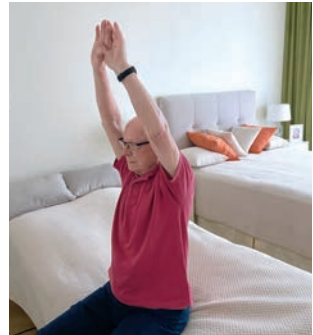
Ułóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Postaraj się najpierw nabrać powietrze do klatki piersiowej 70 % (ruch klatki powinien być do przodu; nie unosimy barków do góry), a następnie w 30% do brzucha.



Każde
ćwiczenie
powtarzamy
5 razy

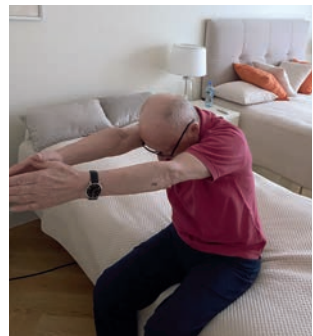
Ćwiczenie 1 – Unoszenie rąk do góry

Dłonie spleatamy 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 związanym 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, leżąc 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.



NATALIA SPYCHALSKA

Okres szpitalny

1-2 doba po operacji

W pierwszej dobie po operacji możesz odczuwać:

- zawroty głowy,
- nudności,
- wzmożone pocenie się,
- zmęczenie,
- niepewność.



Ważnym aspektem jest proces gojenia pooperacyjnego, który może być dodatkowo niekorzystnie wzmacniany przez efekt leżenia. Ćwiczenia, jak i również uruchamianie – siadanie i chodzenie rozpoczynamy już w pierwszej dobie.

Dlaczego to takie ważne?

- zapobieganie zapaleniu płuc
- polepszenie ukrwienia w obszarze trzewnym
- wzmacnianie czynności jelit jak i układu pokarmowego
- wzrost syntezy włókien kolagenowych
- **skrócenie czasu hospitalizacji**
- **zapobieganie komplikacjom pooperacyjnym jak i również tym wynikającym z unieruchomienia**

1. Ćwiczenia izometryczne

Ćwiczenia te polegają na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśniowych bez wykonania ruchu. Pozwalają one na pobudzenie, wzmocnienie oraz odżywienie poszczególnych grup mięśni. Często są zalecane osobom po długim okresie unieruchomienia, ze względu na ich skuteczność i prostotę.

Ćwiczenie 1 – Zaciskanie pośladków.

W pozycji leżącej należy spiąć pośladki i utrzymać napięcie przez 3-5 sekund, a potem rozluźnić. Aby te ćwiczenia były prawidłowo wykonane należy pamiętać o prawidłowym oddechu. Nie wolno wstrzymywać oddechu podczas wykonywania ćwiczeń. W pozycji rozluźnionej należy wykonać głęboki wdech nosem, a podczas napięcia mięśni wydech ustami.

Ćwiczenie 2 – Prostowanie kolan

2 serie po 5 powtórzeń na nogę, dwa razy dziennie.

Należy przyjąć pozycję półsiedzącą lub leżącą z wyprostowanymi nogami. Najpierw należy wziąć głęboki wdech przez usta, a z wydechem „wbić” kolano w łóżko. To ćwiczenie wzmocni mięśnie nóg i poprawi przepływ krwi w kończynach dolnych. Tak jak w powyższym ćwiczeniu należy pamiętać, że czas napięcia mięśni na tak wczesnym etapie to maksymalnie 5 sekund i jest uzależniony od samopoczucia pacjenta. Napięcie w przypadku tego ćwiczenia to maksymalny wyprost kolana.

2. Ćwiczenia przeciwzakrzepowe

Ćwiczenia przeciwzakrzepowe to podstawa podczas terapii. Każda operacja niesie ze sobą pewne ryzyko. Ze względu na środki anestetyczne, jak i unieruchomienie podczas oraz po zabiegu wzrasta ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Te ćwiczenia wykonywane regularnie pozwolą na prawidłowe pobudzenie układu krwionośnego po przebytej operacji. Tempo ćwiczeń jest dość energiczne – około 16 ruchów na minutę. Jest to średnie tempo oddychania.

1. Kółeczka – krążenie stopami na zewnątrz i do wewnątrz.
2. „Pływanie” – naprzemiennie zginanie i prostowanie w stawach skokowych.

3. Asekuracja rany pooperacyjnej

Asekuracja rany pooperacyjnej jest to, najprościej mówiąc, zabezpieczenie jej podczas ruchów. Podczas czynności takich jak kaszel, kichanie układamy dłoń na ranie delikatnie ją dociskając. Wykonujemy to w pozycji siedzącej i lekko zgiętej lub leżącej na boku (pozycja embrionalna). Przyjęcie takich ułożeń wraz z asekuracją spowoduje mniejszy dyskomfort podczas kaszlu i kichania.

4. Nauka prawidłowej zmiany pozycji i pionizacja

Jeśli pozycją wyjściową jest leżenie na plecach to należy położyć się na bok. Najpierw trzeba ugiąć nogi w kolanach, NIGDY OBIE NA RAZ. Następnie trzeba położyć je w stronę, po której chcemy wstać. Rękę bliżej łóżka kładziemy w pozycji do podparcia na przedramieniu, a rękę od strony „wolnego” boku opieramy dłońią o łóżko przed klatką piersiową. Z tej pozycji należy odepchnąć się rękami i jednocześnie spuścić obie nogi na podłoże.

Ten sposób przyjmowania pozycji siedzącej pozwala na zmniejszenie obciążenia dla mięśni brzucha oraz grzbietu i jest wskazany dla osób w każdym wieku.



W pierwszej dobie staramy się siadać co 2h, na jak długo? – zależy od własnych odczuć. Jeżeli czujemy zmęczenie to kładziemy się i odpoczywamy. Jest to bardzo ważne, aby często przyjmować tę pozycję i unikać biernego leżenia w ciągu dnia.

5. Chodzenie

Dlaczego to takie ważne?

- poprawia krążenie
- poprawia perystaltykę jelit oraz pracę układu pokarmowego
- zapobiega zapaleniu płuc
- lepsze dotlenienie mięśni
- **szybsza rekonwalescencja organizmu**

- a) Pionizację jak i chodzenie rozpoczynamy już w pierwszej dobie.
- b) Staramy się od początku przyjmować pozycję wyprostowaną (unikamy garbienia się).
- c) Pierwsze kroki stawiamy w obecności personelu medycznego.
- d) Na początku staramy się robić krótkie spacery w sali np. trzymając się łóżek w ramach asekuracji.
- e) W pierwszej dobie staramy się chodzić co 2-3h naprzemiennie z odpoczynkiem.

Okres od 3 doby do wyjścia ze szpitala

W tym okresie kontynuujemy ćwiczenia z 1 i 2 doby, ale jesteśmy już bardziej aktywni. Głównie siedzimy i co godzinę wychodzimy na spacer po korytarzu. Kładziemy się tylko wtedy, kiedy czujemy zmęczenie i chęć drzemki. Jeżeli nie śpimy to 30 min-1h w zupełności wystarczy na odpoczynek w pozycji leżącej w ciągu dnia.

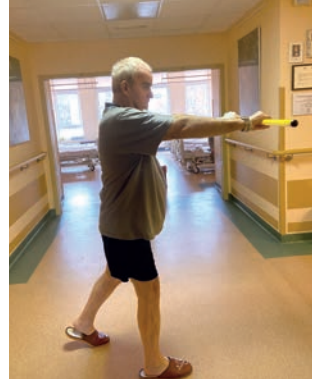


Dodatkowo włączamy ćwiczenia ogólnousprawniające mające na celu angażowanie do pracy mięśni brzucha oraz kończyn dolnych i górnych. **Wykonując te ćwiczenia mamy pewność, że sprzęt stomijny został odpowiednio dopasowany, dzięki czemu wychodząc do domu czujemy się bardziej komfortowo i pewnie.** W tym okresie również w ramach aktywności chodzimy po szpitalnych schodach.

Ćwiczenia

Jeżeli nie masz laski na oddziale, wykonaj te same ćwiczenia ze zwiniętym ręcznikiem.

W trakcie marszu:



- a) wznos do góry wyprostowanych ramion z laską,
- b) ręce wyprostowane na wysokości barków, następnie przyciągamy laskę do klatki piersiowej,
- c) zgięcie i wyprost do góry nad głowę (ruch podobny do unoszenia sztangi),
- d) krążenia laską przed sobą,



- e) ręce wyprostowane z laską na wysokości bioder lub trochę niżej, w trakcie chodzenia dotykamy naprzemiennie udem do laski.

W trakcie siedzenia:



a) chodzenie w siadzie – unosz naprzemiennie nogi zgięte w stawie biodrowym i kolanowym, możesz dotaczyć pracę rąk,



b) wznos do góry wyprostowanych ramion z laską.

Wstawanie

W ramach ćwiczenia wstawjemy z łóżka, z rękoma skrzyżowanymi na klatce piersiowej. Zrób głęboki wdech nosem, a podczas wstawania wypuść powietrze ustami. Jeżeli nie masz na tyle siły w nogach, wykonaj to ćwiczenie z pomocą rąk.



NATALIA SPYCHALSKA

Okres poszpitalny

2 tygodnie do 3 miesięcy po operacji

Jest to bardzo ważny okres, w którym będziesz nabierał sił. Może wydawać Ci się, że aktywność fizyczna nie jest priorytetem, natomiast jest wiele dowodów na jej korzystny wpływ. Pomimo zmęczenia i braku sił, które mogą Ci towarzyszyć na tym etapie, postaraj się dopasować aktywność do swoich możliwości, unikaj biernego trybu życia, a przekonasz się, że z tygodnia na tydzień będziesz miał więcej siły i energii.

Korzyści wynikające z aktywności fizycznej

- wzmacnia układ odpornościowy
- wpływa na zwiększenie siły i wydolności tlenowej
- wzrost syntezy włókien kolagenowych
- poprawia ukrwienie w obszarze trzewnym
- poprawia funkcje trawienne oraz perystaltykę jelit
- poprawia wydolność narządów znajdujących się w jamie brzusznej i miednicy
- wzmacnia czynności żołądka, nerek, jelit i wątroby
- wzrost wentylacji, pojemności dyfuzyjnej płuc
- wzrost stabilizacji i zdolności decydujących w trudnych sytuacjach
- podnosi endorfiny, czyli hormony szczęścia – ogranicza wystąpienie depresji
- zmniejsza wystąpienie innych chorób takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca czy udar
- **pomaga w przetrwaniu leczenia choroby nowotworowej oraz zmniejsza ryzyko jej nawrotu**
- odpowiednie wzmocnienie mięśni powłok brzusznych minimalizuje ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej
- pomaga w redukowaniu skutków choroby takich jak uczucie zmęczenia, utrata masy mięśniowej lub przyrost masy ciała
- pomaga w utrzymaniu równowagi, koordynacji i siły mięśni, dzięki czemu zapobiega upadkom i urazom

W tym okresie możesz podjąć się poniższych aktywności

- a) Spacerowanie w tempie umiarkowanym:
 - zacznij od krótkich, trwających 10 minut spacerów,
 - na pierwsze spacerowanie zabierz ze sobą osobę towarzyszącą oraz nie oddalaj się za daleko od domu; ważne, abyś czuł się bezpiecznie,
 - noś wygodne buty,
 - maszeruj we własnym tempie, ale z czasem nie obawiaj się go zwiększać,
 - jeżeli masz taką możliwość, używaj krokomierza abyś mógł śledzić, swoje postępy, stopniowo zwiększaj ilość kroków,
 - jeżeli pogoda na zewnątrz nie sprzyja spacerom, zastąp je chodzeniem po mieszkaniu.
- b) Rower stacjonarny w domu.
- c) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy pod nadzorem fizjoterapeuty uroginekologicznego.
- d) Ćwiczenia wzmacniające kończyny górne z butelkami wody 0,5 l-0,7 l lub ciężarkami nie przekraczającymi łącznie 2 kg (omówione w okresie przedoperacyjnym).
- e) Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne (omówione w okresie przedoperacyjnym) oraz trening na schodach.
- f) Ćwiczenia oddechowe + relaksacja.
- g) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, najlepiej z fizjoterapeutą, gdzie nauczysz się prawidłowego ich wykonania tak, aby podczas ćwiczeń nie wywoływać tłoczni brzusznej, co może przyczynić się do powstania przepukliny okołostomijnej.

Jak często wykonywać ćwiczenia?

Częstotliwość
3-4 razy
w tygodniu

Trening aerobowy taki jak spacer czy rower stacjonarny

– staramy się dążyć do wykonywania **5h tygodniowo**

– według rekomendacji WHO. Na początku możesz zacząć

od kilkuminutowych treningów. Ważne jest to, aby ćwiczyć systematycznie i z tygodnia na tydzień wydłużać czas ich trwania.

Ćwiczenia wzmacniające wykonujemy 3-4 razy w tygodniu.



UNIKAMY:

- bezczynności
- dźwigania ciężarów powyżej 2 kg
- sportów narażających nas na kontuzje (np. jazda na rolkach, łyżwach, nartach, kajaki, ścianka wspinaczkowa, rower w terenie)
- zwiększania ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej (tłocznia brzuszna)

Tłocznia brzuszna

Najprościej rzecz ujmując, aktywujemy ją podczas głębokiego wdechu z jednoczesnym wstrzymaniem powietrza i napięciem mięśni brzucha, co powoduje zwiększenie ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej.

Uruchamiamy ją podczas:

- parcia w trakcie oddawania stolca i moczu,
- kaszlu, kichania,
- porodu.

Unikamy wszystkich czynności, gdzie występuje ryzyko tłoczni brzusznej ponieważ może doprowadzić to do powstania przepukliny okołostomijnej:



- wszelkie ćwiczenia typu „brzuski” oraz powodujące uwypuklenie brzucha,
- jednoczesne unoszenie nóg,
- ćwiczenia typu „deska”,
- pełne pompki,
- pełne podciąganie się na drążku,
- prawidłowe dźwiganie i podnoszenie ciężarów.



Jeśli nie jesteś pewien czy dane ćwiczenia, bądź podjęta aktywność fizyczna jest odpowiednia dla Ciebie skonsultuj się z fizjoterapeutą lub trenerem personalnym.

Bezpieczne podnoszenie przedmiotów i poruszanie się

Staramy się minimalizować zwiększania ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej oraz nadmiernego obciążania brzucha.

Wskazówki

- Podczas podnoszenia przedmiotów, przesuwania ciężkich elementów staraj się „wydychać powietrze” (unikamy wstrzymywania oddechu) technika podnoszenia jest bardzo ważna, dlatego postaraj się używać siły nóg, podnosząc przedmiot z podłogi.
- Podczas wykonywania codziennych aktywności takich jak podniesienie czajnika czy garnka z wodą, staramy się, aby nie napełniać dużej objętości wody, podnosimy trzymając blisko tułowia, używając siły rąk.
- Przy podnoszeniu dzieci na ręce należy pamiętać, aby nie wstrzymywać powietrza i nie wykonywać tej czynności z pozycji pochylonej. Możemy zrobić przysiad i podnieść dziecko przy pomocy pracy nóg.

EMILIA BIŁYJ

Okres powrotu do formy sprzed operacji

Okres 3-6 miesięcy po operacji

Jest to ważny okres, w którym będziesz uczył się żyć na nowo ze stomią na każdej płaszczyźnie. Na tym etapie możesz już śmiało zwiększyć swoją aktywność.

Za zgodą lekarza bądź pielęgniarki stomijnej po 3-6 miesiącach od operacji wyłonienia stomii można zacząć podejmować średniej intensywności wysiłek fizyczny. W tym okresie rana jest całkowicie wygojona, może pojawiać się delikatne pobołowanie bądź uczucie mrowienia. Trzeba unikać podnoszenia ciężarów, częstego schylania się, ćwiczeń i aktywności angażujących mocno mięśnie brzucha. Rezygnujemy też ze sportów kontaktowych, ponieważ istnieje ryzyko uszkodzenia stomii. Dobór ćwiczeń należy wcześniej skonsultować z fizjoterapeutą. W tym okresie po operacji polecamy Nordic Walking i ćwiczenia na basenie. Są to aktywności przynoszące wiele korzyści dla zdrowia. Marsz kijkami jak i ćwiczenia w basenie nie tylko wzmacniają mięśnie nóg, ale i rąk, barków, pleców oraz brzucha. Pobudzają układ sercowo-naczyniowy.

Treningi poprawiają:

- kondycję,
- ruchomość w stawach,
- koordynację,
- doskonale dotleniają organizm,
- zwiększają wydolność oddechową.

Zarówno dzięki chodzeniu z kijkami w Nordic Walking jak i wyporowi wody w basenie odciążamy kręgosłup, stawy skokowe, kolanowe i biodrowe, a dzięki regularnemu treningowi wpływamy na redukcję tkanki tłuszczowej i poprawę przemiany materii. W obu aktywnościach mamy pomoc w utrzymaniu

równowagi i ochronić organizm przed ewentualnymi upadkami. Wysiłek fizyczny w formie treningów usuwa z organizmu hormony stresu, z kolei podnosi endorfiny, czyli hormony szczęścia. Jest formą terapii, relaksu.



Systematyczne ćwiczenia ograniczają wystąpienie depresji.

Jeśli odczuwasz strach przed rozszczelnieniem się worka stomijnego podczas aktywności proponujemy kilka wskazówek

- Sprzęt należy dobrze dobrać do kształtu ciała wokół stomii, jeśli zdarzają się incydenty podciekania, konieczna jest konsultacja z pielęgniarką stomijną w celu dopasowania odpowiedniego rozwiązania stomijnego.
- Kolostomiccy mogą przed wybraniem się na basen, lub spacer zrobić irygację stomii, pamiętając by wcześniej skonsultować to ze swoim lekarzem.
- Polecamy założyć worek stomijny godzinę przed aktywnością i zadbać o „dobre” przyleganie płytki stomijnej do skóry.
- Aby uniknąć wypełnienia się worka podczas treningu należy zachować odpowiednie przerwy czasowe w posiłkach (2-3 godziny przed), jeśli worek napętnił się przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy go opróżnić.
- Pamiętaj o zabezpieczeniu filtra przed wejściem do wody. Należy go zakleić dołączonymi do opakowania naklejkami, pamiętaj o zdjęciu nalepki po wysuszeniu. (Proszę nie zaklejać filtra poza środowiskiem wodnym, grozi to rozszczelnieniem worka).
- Warto zawsze mieć przygotowaną kosmetyczkę z dodatkowym sprzętem.
- Po aktywności dobrze jest skontrolować przyklejony worek i w razie konieczności zmienić sprzęt. Pamiętaj, aby zabrać z sobą w saszetce małe worki na zużyty worek.

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

Nordic Walking

Jedną z najbezpieczniejszych form aktywności fizycznej, szeroko stosowaną w rehabilitacji pacjentów po operacjach, jest marsz z kijkami podobnymi do kijków narciarskich, czyli Nordic Walking. Jest prostym treningiem dla osób w każdym wieku, niezależnie od kondycji i wagi. Chodzić można wszędzie niezależnie od pory roku zarówno w mieście, lesie, parku, czy po górach.

ROZGRZEWKA, PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

1. Można zacząć od wymachów ramion, rozgrzewamy stawy dynamicznymi ruchami okrężnymi, najpierw stawy barkowe, łokciowe i nadgarstki.
2. Bierzymy 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 głową 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.

Zanim rozpocznie się treningi trzeba wybrać wygodne sportowe ubranie, które nie krępuje ruchów i jest dopasowane do pogody. Buty powinny być wygodne, lekkie i mieć dobrą amortyzację dopasowaną do podłoża twardego (chodnik) lub miękkiego (trawa).

Istotna jest wysokość kijków do Nordic Walking. Źle dobrane kijki utrudniają poprawne ćwiczenia i mogą wpływać negatywnie na stawy – nawet jeśli znasz prawidłową technikę chodzenia z kijkami. Polecamy przy zakupie sprzętu skorzystać z porady sprzedawcy w doborze odpowiedniej wysokości. Technika chodzenia jest prosta, ponieważ bazuje na naturalnej formie ruchu jaką jest marsz. Jednakże dzięki kijkom ma bardziej dynamiczny i sportowy charakter niż tradycyjne spacer. Trzeba pamiętać, że każdy trening trzeba

rozpocząć rozgrzewkę. Ćwiczenia powinny się koncentrować na tych partiach ciała, które są szczególnie zaangażowane podczas treningu. Każde ćwiczenie, wykonywane w łagodnym tempie, należy powtarzać 10-20 razy. Rozgrzewkę można zacząć od nóg lub rąk.

Zaczynając przygodę z treningami Nordic Walking, polecamy najpierw spotkanie z trenerem, który pokaże prawidłową technikę, pomoże dobrać odpowiednią długość kijków i opowie, jak zaangażować całe ciało do ćwiczeń i unikać przeciążeń stawów. Jeśli nie ma możliwości konsultacji, rozpoczynając trening trzeba wiedzieć o kilku zasadach.

Pamiętamy aby wyprostować się i patrzeć przed siebie, a nie pod nogi. Kijki powinny być zawsze ustawione skośnie do tułowia pod kątem 45 stopni. Nie stawiamy ich przed stopą, a w połowie kroku, ponieważ głównie służy on do odepchnięcia, a nie podparcia. Łokcie trzymamy blisko ciała. Stopa powinna dotykać podłoża od pięty do palców.

Dłonie powinny być rozluźnione, zaciskamy je na rękojeści tylko w czasie kontaktu kijka z ziemią. Umożliwia to specjalna konstrukcja pasków mocujących na dłoń.

Pierwszym etapem jest złapanie odpowiedniego rytmu, najlepiej poćwiczyć na prostej, równej ścieżce początkowo bez kijków. Chód musi zmienić się w maszerowanie, kroki stają się nieco dłuższe niż zwykle. Trzeba zwrócić uwagę na naprzemienną pracę nóg i rąk. Gdy poczuje się odpowiedni rytm i wymachy rąk też są skoordynowane, można założyć kijki. Paski zakładamy na nadgarstki, zasada jest taka, że w chwili, gdy dłoń zaczyna swój ruch do tyłu, zaciskamy rękojeść, dociskamy stopkę kijka do podłoża i się delikatnie odpychamy, gdy dłoń zaczyna swój ruch do przodu rozluźniamy uchwyt, puszczać kijek. Po paru krokach proces stanie się naturalny.

Intensywność marszu jest indywidualna. Można urozmaicić trening, poprawiając ogólną kondycję organizmu, stosując naprzemienne tempo, wydłużając krok bądź wprowadzając dodatkowe ćwiczenia.

Rozciąganie to często pomijany element treningu. Wiele osób zapomina, że choć trening marszu wydaje się łatwy, pozostaje treningiem, przy którym pracują mięśnie. Jeśli ich nie rozciągniemy, będą gorzej się regenerować i mogą stać się bolesne. Takie łagodne zakończenie aktywności wpływa

też korzystnie na więzadła oraz przyczepy mięśniowe, niweluje możliwość urazów.

Po marszach z kijami Nordic Walking ważne są ćwiczenia uspokajające i rozciągające nóg, okolicy lędźwiowo-krzyżowej oraz barków, czyli skupiamy się na tych partiach, które były najbardziej obciążone, aby ułatwić zmęczonemu organizmowi powrót do wypoczynku. Nie należy zapominać o stopach, których rozciąganie może przynieść przyjemne odczucia rozluźnienia. Należy wytrzymywać każde ćwiczenie rozciągające przez 10-15 sekund. Odpowiednio wykonane powodują, że proces odnowy odbywa się szybciej i efektywniej, ponieważ krążenie krwi jest bardziej aktywne podczas lekkiego wysiłku niż podczas zupełnego wypoczyniania. Bardziej aktywne krążenie krwi oznacza sprawniejsze usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, zatem ćwiczenia uspokajające i rozciągające powinny być integralną częścią każdego treningu.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

1. Stoimy w lekkim rozkroku opierając się na obu kijach. 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 po kręgu.
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.
4. 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.



Nordic Walking można rozpocząć dosłownie w każdym momencie. Ten sport jest dla początkujących i bazuje na naturalnych ruchach naszego ciała. Do treningu potrzeba tylko pary dobrych butów i pary kijków i już można zająć się swoim nowym hobby.

Ćwiczenia na basenie

Basen jest wspaniałym środowiskiem do rozpoczęcia ćwiczeń rehabilitacyjnych. Dzięki swoim właściwościom woda wpływa na rozluźnienie mięśni, a jednocześnie zapewnia odciążenie dla stawów. Równoczesny opór pozwala na wzmacnianie określonych grup mięśniowych przy odpowiednio dobranych ćwiczeniach, od siłowych, wytrzymałościowych, przez rozciągające, normalizujące napięcie mięśni, koordynacyjne, aż po oddechowe. Polecamy basen dla pacjentów bólowych, w szczególności z problemami bólowymi stawów i kręgosłupa. Basen sprawia, że każdy wykonywany ruch jest po prostu dużo prostszy, jest też dużo trudniej o wszelkiego rodzaju przeciążenia, naciągnięcia mięśni, czy kontuzje stawów.

Zanim wybierzemy się na basen trzeba przygotować nie tylko czepek, kłapki, ręcznik i kosmetyki do kąpeli, ale i strój do pływania oraz dobrze przemyśleć zawartość kosmetyczki stomijnej.

- Pamiętajmy aby w kosmetyczce znalazły się dodatkowe worki na zmianę, najlepiej już z wyciętym otworem, przydatny będzie spray do odklejania, zamiast butelki ze zmywaczem, można wybrać chusteczki zmywające, spray ochronny można zastąpić odpowiednikiem w chusteczkach. Nie zapomnijmy o woreczkach do kosza, by zabezpieczyć zużyty worek.

- Strój kąpielowy należy dobierać tak aby nie powodował ciągnięcia za worek stomijny, polecamy stroje jednoczęściowe, bądź dwuczęściowe z dołem o wysokim stanie dla pań, a dla panów wysokie szorty.
- Na basen polecamy worki pokryte materiałem tekstylnym, które nie chłoną wody, takie jak SenSura Mio, ich szary kolor nie przyciąga uwagi, ponieważ nie wygląda jak sprzęt medyczny.
- Gdy woda jest nową formą aktywności, wybieramy na początku ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i nauki równowagi, to też dobry moment aby się oswoić z wodą i poczuć się pewnie. Trzeba dać sobie chwilę aby poczuć się bezpiecznie i przejść do ćwiczeń. Pierwszą wizytę proponujemy poświęcić na ćwiczenia osławajające.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W WODZIE OSWAJAJĄCE

1. Stajemy przodem do ściany basenu trzymając się za brzeg. Zanurzamy się do poziomu linii sutków, a następnie wykonuje głęboki wdech i zanurzamy się. Pod wodą wykonuje wydech, a na bezdechu powoli wynurzamy się z wody.
2. Ćwicząca osoba stoi w wodzie, trzyma się brzegu basenu, następnie wykonuje głęboki wdech, kładzie się na brzuchu i prostuje się. Ciało zostaje wypchnięte na powierzchnię wody, dzięki powietrzu w płucach. Ćwiczenie można wykonać z deską. Pacjent łapie deskę pływacką i unosi ją do góry (kończyny górne wyprostowane). Następnie wykonuje wdech oraz delikatny opad tułowia do przodu i zanurza się w wodzie. Ciało unosi się na wodzie.
3. Teraz można spróbować położyć się na wodzie na plecach, Trzeba rozluźnić mięśnie, spokojnie oddychać, przy braku poczucia bezpieczeństwa trzeba ćwiczenie wykonywać z asekuracją.
4. Wolny marsz w wodzie z dodaniem ruchów rąk jak przy pływaniu żabką.
5. Resztę czasu wykorzystujemy na powolne pływanie raz stylem klasycznym (żabką), raz grzbietem – na plecach, koordynujemy oddech. Jeśli nie potrafimy pływać, kontynuujemy naukę utrzymywania się na wodzie, oddychania i równowagi.

Zalecamy zajęcia w grupie z instruktorem, który dobierze ćwiczenia, będzie pilnował powtórzeń, tempa i prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Przy wybraniu zajęć aqua aerobiku, należy zwrócić uwagę na poziom zaawansowania grupy, należy unikać ćwiczeń angażujących mocno mięśnie brzucha. Natomiast przy pływaniu rekreacyjnym, stopniowo zwiększamy wysiłek, pod koniec treningu należy zwolnić. Zalecamy zmieniać style. Jeśli samodzielnie przystępujemy do ćwiczeń w wodzie, pamiętajmy o konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą, aby pomogli w indywidualnym doborze ćwiczeń

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W WODZIE

1. Przez minutę biegniemy w miejscu. Kolana staramy się unosić wysoko. Pilnujemy równowagi.
2. Stajemy w lekkim rozkroku, uginamy kolana skaczemy raz na lewą, raz na prawą stopę.
3. Chwytając za krawędź basenu, kładziemy się na brzuch. Wykonujemy ruch nogami pionowo robiąc nożyce (jak przy kraulu).
4. Stajemy bokiem do krawędzi basenu, asekurujemy się, unosimy wyprostowaną nogę w bok, 15 powtórzeń na prawą i lewą nogę.
5. Stajemy w lekkim rozkroku i wykonujemy przysiad (na który w wodzie śmiało można sobie pozwolić, dzięki odciążeniu, pamiętajmy aby jednak poziom wody był odpowiedni) przysiad można zakończyć wyprostowaniem się, bądź przy prostowaniu podskokiem.
6. Stajemy w rozkroku, ręce wyciągamy przed siebie (można chwycić brzegu basenu), podskakując rotujemy/skręcamy biodra.
7. Opieramy plecy o ścianę basenu, nogi zgięte w biodrach i kolanach. Wykonujemy unoszenie rąk przodem do góry i z powrotem, pamiętając o prawidłowym oddechu. Dłonie formujemy w łódeczki by zwiększyć opór wody. Następnie wykonujemy unoszenia rąk bokiem.
8. W wodzie na głębokości do ramion stajemy w rozkroku. Prostujemy ręce przed sobą trzymając w nich piłkę. Rytmicznie zakreślamy piłką ósemki – raz trzymając ją na wodzie, raz pod wodą.
9. Pajacyki – wykonujemy ćwiczenie „pajacyki” podnosząc ręce na wysokości barków, ćwiczenie wykonujemy rytmicznie z zachowaniem równowagi.
10. Na koniec wyciszamy organizm kładąc się na plecach i chwilę dryfując, można pomóc sobie deską, makaronami, bądź przytrzymując brzeg basenu.

i wykazaniem tych ćwiczeń, których nie należy wykonywać. Będzie wiązało się to z istniejącymi chorobami i dolegliwościami, na przykład przy nadciśnieniu, pojawiających się infekcjach uszu, chorobach zatok i dróg oddechowych nie powinno się zanurzać głowy.

Jeśli pływanie ma przynieść efekty, trzeba zacząć od 5 minutowej rozgrzewki. Robimy kilka przysiadów, skłonów (do linii bioder), skrętów tułowia (z nieruchomymi biodrami), wymachów rękami, żeby rozruszać wszystkie mięśnie. Pamiętać należy o zachowaniu ostrożności, nie wykonujemy ćwiczeń w miejscu zagrożonym poślizgnięciem, wybieramy suchą podłogę najlepiej z możliwością podparcia się. Rozgrzewkę można też wykonać w wodzie, jednak taka rozgrzewka będzie z oporem wody.

Po wyjściu z basenu należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających. Po wysiłku mięśnie, torebki stawowe, powięzi są obkurczone, więc trzeba je rozciągnąć,

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

1. Stojąc wyprostujemy jedną rękę przed sobą, dłońią drugiej ręki chwytamy obszar w okolicach łokcia i przyciągamy wyprostowaną rękę do ciała, aż poczujesz lekkie napięcie (łokieć prawej ręki w kierunku barku drugiej i na odwrót).
2. 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, krąg po kręgu.
3. Ugiętą rękę w łokciu opieramy na biodrze, druga ręka pozostaje w górze. Wykonujemy skłon boczny w kierunku ugiętej ręki. Następnie zmieniamy strony Wykonujemy wypad w przód raz na jedną raz na drugą nogą. Noga z tyłu wyprostowana, kąt co najmniej 90 stopni w kolanie nogi przedniej. Opieramy ręce na kolanie prostując plecy. Rozciągamy mięśnie nóg.
4. Opieramy się z jednej strony brzeg basenu/ścianę/barierkę. Podciągamy nogę do wysokości biodra (przytrzymujemy nogę ręką), wracamy do stania, następnie odwodzimy 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.

żeby uniknąć przykurczy. **Należy wytrzymywać każde ćwiczenie rozciągające przez 10-15 sekund.** Odpowiednio wykonane powodują, że proces odnowy odbywa się szybciej i efektywniej, ponieważ krążenie krwi jest bardziej aktywne podczas lekkiego wysiłku niż podczas zupełnego wypoczynku. Bardziej aktywne krążenie krwi oznacza sprawniejsze usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, zatem ćwiczenia uspokajające i rozciągające powinny być integralną częścią każdego treningu. Rozciąganie polecamy stosować nie tylko na treningach, ale także w domowym zaciszu.



***PAMIĘTAJ!** Wykonując ćwiczenia rozciągające pamiętaj o bezpieczeństwie. Nie wykonuj ich w warunkach, które mogą powodować poślizgnięcie, jeśli nie wykonujesz ich w płytszej części basenu pamiętaj o suchych stopach i podłożu.*

Pomimo szerokiej gamy korzyści wynikających z Nordic Walking i ćwiczeń na basenie istnieją też przeciwwskazania do ich wykonywania. Dlatego podkreślamy jak ważna jest konsultacja z lekarzem. Ćwiczenia zalecamy wykonywać w towarzystwie, łatwiej jest się zmotywować i osiągnąć zamierzone cele. Nie bez znaczenia jest także obecność instruktora, który udziela wskazówek i pomaga prawidłowo ćwiczyć.

Ćwiczyła z nami:
Magdalena Rumińska

MONIKA KOŚLA

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 i 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

– wplatanie
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. 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

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.



Dlaczego
to takie
ważne?

Poranne ćwiczenia:

- świetnie przygotowują do aktywnego dnia,
- pomagają utrzymać dużą siłę, zwinność, szybkość i zręczność,
- wzmacniają nasze mięśnie, stawy i kości,
- pomagają utrzymać prawidłową postawę ciała,
- poprawiają przemianę materii,
- dodają energii i pozytywnego nastroju na cały dzień.



Rower

Nie ma przeciwwskazań, aby osoby z wylonioną stomią 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.

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.

Równie często spotykanym sprzętem plenerowym są stoły do ping-ponga. W przypadku tenisa stołowego przed rozpoczęciem gry należy wykonać rozgrzewkę oraz kilka ćwiczeń oddechowych. Intensywność podczas aktywności

powinna być dostosowana do stanu zdrowia i indywidualnych możliwości pacjenta.

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 akwenu 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.

Wspinaczka górską

Odminną, choć równie bogatą w walory przyrodnicze formą rekreacji jest wspinaczka górską. 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 spacerunki po górach obniżają ryzyko zawału serca, nadciśnienia tętniczego, a także nowotworów.

Tai Chi

Tai Chi to stara, chińska sztuka poruszania się, która poprzez ćwiczenie harmonijnych ruchów ciała w połączeniu z koncentracją umysłu ma pozytywny wpływ na kondycję fizyczną i zdrowie psychiczne ćwiczących.

Pierwotnym celem ćwiczenia Tai Chi było opanowanie zręczności w walce, ale współcześnie większość praktykujących zainteresowana jest głównie zdrowotnym aspektem tej sztuki. Regularne praktykowanie Tai Chi pozwala utrzymać zdrowie, ale również pomaga w leczeniu i łagodzeniu objawów między innymi takich chorób jak nadciśnienie tętnicze, reumatyzm czy osteoporoza.

Tai Chi nie kładzie nacisku na siłę mięśni, ale na sprawność obrotową stawów, którą możemy rozwijać w każdym wieku. Obciążenia w treningu Tai Chi zależą od wysokości i szerokości postaw przyjmowanych w trakcie ćwiczenia. Można ćwiczyć z szeroko rozstawionymi stopami i nogami mocno ugiętymi w kolanach, lub w postawach węższych, z lekko ugiętymi kolanami. Możemy zatem poprzez wybór wysokości i szerokości postaw, indywidualnie dostosować obciążenia treningowe do swojego wieku, stanu zdrowia, kondycji fizycznej czy też chęci, przy jednoczesnym zachowaniu wszystkich zasad poruszania się w Tai Chi. Nauka Tai Chi odbywa się zwykle w mniejszych lub większych grupach. Zajęcia grupowe dają możliwość nawiązania nowych znajomości oraz poczucia przynależności do grupy o wspólnych zainteresowaniach.

Ćwiczyła z nami:
Magdalena Rumińska

NATALIA SPYCHALSKA

Zalecenia przeciwprzepuklinowe – pas stomijny

Przepuklina jest to nieprawidłowe wybrzuszenie wokół stomii, gdzie dodatkowa pętla jelita przechodzi pomiędzy stomią, a ścianą jamy brzusznej i wnika do przestrzeni pomiędzy skórą i mięśniem w powłokach brzusznych. Wybrzuszenie objawia się w postaci miękkiego guza z czasem utrudniając aplikację sprzętu.



Ryzyko powstania przepukliny istnieje tak długo jak mamy stomię

Jak zminimalizować ryzyko?

1. Bądź aktywny!
2. Dbaj o siłę mięśni kończyn dolnych i górnych.
3. Odpowiednio i bezpiecznie podnoś przedmioty.
4. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
5. Wzmacniaj mięśnie brzucha w prawidłowy sposób.
6. Rzuć palenie tytoniu.
7. Uważaj aby poprzez różne aktywności nie zwiększać ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej (TŁOCZNIA BRZUSZNA).

Pas stomijny stabilizujący

Jego zadaniem jest stabilizować powłoki brzuszne, zapobiegając powstaniu worka przepuklinowego.

Kiedy używamy?

1. Jeżeli mamy mocno osłabione mięśnie powłok brzusznych.
2. Przy otyłości i dużym brzuchu.
3. Kiedy mamy już przepuklinę.
4. Kiedy jesteśmy mocno osłabieni chorobą, przez co mamy dużo zmniejszoną aktywność.
5. Według zaleceń lekarza.

Jak długo nosimy pas?

1. Do 3 miesięcy od zabiegu w ciągu dnia, chyba że lekarz zaleci inaczej.
2. Ewentualnie zakładamy go tylko do cięższych czynności takich jak np. dźwiganie, przenoszenie, przesuwanie ciężkich przedmiotów.

Podczas noszenia pasa szczególną uwagę zwracamy na to, aby wykonywać ćwiczenia oddechowe ze względu na ograniczoną pracę przepony.



PAMIĘTAJ, że pas odciąża pracę mięśni brzucha, a Twoim celem jest je wzmacniać więc nie zakładaj go jeśli nie masz wskazań do jego noszenia.

NATALIA SPYCHALSKA

Operacja zespolenia stomii

Stomia nie zawsze towarzyszy człowiekowi przez całe życie

Stomia czasowa (protekcyjna) może być wyłoniona w celu ochrony rany po operacji jelita grubego. Gdy zagoją się operowane rany lub ustąpią objawy choroby, chirurg może przywrócić ciągłość układu pokarmowego.

Czas jaki musimy odczekać do momentu „likwidacji” stomii jest różny – średnio jest to około 6 miesięcy, w przypadku chorób nowotworowych może być to rok. Przeciwwskazaniem do zabiegu zespolenia są poważne zaburzenia kardiologiczne i układu oddechowego. Wiek metrykalny nie jest kryterium, bierze się bardziej pod uwagę wiek biologiczny i ogólny stan pacjenta dlatego tak ważne jest aby pozostać przy aktywności fizycznej, dzięki której możemy wypracować zarówno wydolność tlenową organizmu oraz siłę mięśniową i utrzymać prawidłowe BMI.

Operacji nie powinno się przeprowadzać gdy zwieracze są słabe. Jeżeli odczuwasz osłabienie tych mięśni to koniecznie udaj się do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Przeciwwskazaniem są także trudne warunki w jamie brzusznej takie jak przepukliny, liczne zrosty, czy nawrót choroby nowotworowej. Przy operacji wykonanej metoda laparoskopową do pełnej aktywności możemy wrócić już po miesiącu. Przy operacji klasycznej do pełnej aktywności możemy wrócić zazwyczaj po 6 tygodniach. Operację zespolenia pod kątem przygotowania się do zabiegu i wracania do aktywności fizycznej traktujemy tak samo jak przy wyłonieniu stomii.

Po operacji

1. Przez pierwsze 7-8 tygodni nie dźwigamy więcej niż 2 kg.
2. Postępuj według programu rehabilitacyjnego tego poradnika.
3. Po zespoleniu jest ryzyko powstania przepukliny w bliźnie po zabiegach lub w miejscu po stomii dlatego zalecenia przeciwprzepuklinowe, bezpieczne podnoszenie przedmiotów oraz uważanie aby nie wytworzyć tłoczni brzusznej dalej będą nas obowiązywały.

NATALIA SPYCHALSKA

Najczęściej pojawiające się pytania

1. Czy w pierwszych dobach po operacji mogę się schylać i podnosić ręce do góry?

Tak! A wręcz jest to wskazane. Dzięki temu będziesz mieć również pewność, że sprzęt stomijny jest dobrze dopasowany.

2. Na którym boku mogę leżeć i spać?

W pierwszych dobach (mniej więcej do 3-4 doby) śpimy i leżymy na boku, gdzie została wyłoniona stomia. Potem poprzez zwiększenie aktywności, perystaltyka jelit się poprawia i możemy leżeć na każdym boku. Jeżeli worek jest w większej ilości wypełniony, leżymy na stronie gdzie jest wyłoniona stomia.

3. Czy będę mógł wrócić do aktywności i formy przed zachorowaniem?

Twoja stomia nie powinna Cię ograniczać. Osoby ze stomią wykonują wiele zawodów związanych z aktywnością fizyczną, uprawiają sporty. Naprawdę możesz robić co tylko chcesz: pracować w ogrodzie, tańczyć na balu, ćwiczyć zumbę.

4. Kiedy próbuję się wyprostować po operacji to czuję mocne ciągnięcie w brzuchu, czy mogę się prostować?

Tak! Unikamy „garbienia się” po zabiegu. Już w pierwszej dobie przyjmujemy postawę wyprostną, dzięki czemu tkanki będą lepiej się rozciągać, ułatwi to oddychanie i unikniesz bólu w kręgosłupie.

5. Co zabrać ze sobą do szpitala?

Na pewno wygodne obuwie (nie klapki) ponieważ będziesz dużo chodzić co ułatwi aktywność, nasz poradnik rehabilitacyjny, 2-3 pizamy najlepiej góra rozpinana na guziki, wodę niegazowaną w małych butelkach, ręcznik, dokumenty, ładowarka do telefonu, szlafrok, książkę/krzyżówki.

6. Czy już zawsze będę musiał uważać na dźwiganie?

Niestety tak, ponieważ niezależnie ile czasu minęło od zabiegu to ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej się nie zmniejsza. Dlatego, aby minimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia przepukliny trzeba zadbać o wzmocnienie mięśni brzucha.

7. Czuję duże zmęczenie, nie mam sił na nic. Jak zacząć ćwiczenia?

Na początku staraj się unikać leżenia, które niestety potęguje objaw zmęczenia i prowadzi do utraty sił i masy mięśniowej. Postaraj się zacząć wykonywać krótsze, a częstsze czynności takie jak spacer, schody, rozgrzewka. Dostosuj ćwiczenia do swoich możliwości. Na początku trzeba aktywność potraktować jako zadanie do wykonania, a z czasem zauważysz, że masz więcej energii, sił i chęci do jej wykonywania.

8. Jeżeli planuję wybrać się np. w góry, bądź też inne miejsce, gdzie może być utrudniony dostęp do toalety jak mam się do tego przygotować?

W takiej sytuacji warto mieć spakowaną kosmetyczkę, a w niej kilka worków na zmianę oraz kosmetyki umożliwiające łatwą i szybką zmianę worka. Przydatne będą również worki na śmieci. W miejsca, gdzie jest utrudniony dostęp do wody, np. szlaki górskie, warto także zapakować rękawiczki lateksowe bądź nitylowe.

9. Czy muszę dodatkowo zabezpieczyć sprzęt stomijny podczas aktywności, w miejscu gdzie moje ciało może się spocić?

Zabezpieczenie zależy od rodzaju aktywności. Doskonałym rozwiązaniem jest w tym przypadku skorzystanie z dostępnych na rynku metod dodatkowego uszczelnienia, właściwych dla danego rodzaju aktywności.

10. Zanim wybiorę się na basen jak mogę sprawdzić szczelność rozwiązania stomijnego aby mieć pewność, że się nie odklei?

Na basen warto wybrać worki z okienkiem, przez które można podejrzeć, czy nic przy samej stomii się nie odkleja. Na rynku są też dostępne wyroby produkowane z materiału tekstylnego podobnego do tych, które nosimy na sobie. Dzięki temu wyrób jest miękki i przyjazny dla skóry, nie powoduje silnego tarcia o ubranie i nie pozostaje zbyt długo wilgotny po kąpiel. Co więcej, użycie materiału tekstylnego sprawia, że worek stomijny przypomina bardziej element ubioru niż produkt medyczny. Warto również rozważyć zastosowanie dodatkowego uszczelnienia.

Moja aktywność

Zapisuj swoją aktywność i postępy. Notując czas i ilość powtórzeń w danym dniu, będziesz mieć większą motywację do dalszych treningów widząc jakich postępów dokonałeś. **Będzie to też informacja dla lekarza** zarówno przed operacją, jak i po zabiegu na jakim poziomie jest Twoja aktywność. W poradniku pozostawiamy miejsce na Twoje notatki, abyś miał wszystko w jednym miejscu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Firma Coloplast opracowuje produkty i usługi, które ułatwiają życie ludzi cierpiących na bardzo intymne i prywatne schorzenia. Dzięki ścisłej współpracy z osobami, które korzystają z naszych produktów, tworzymy rozwiązania, które są odpowiednie dla ich szczególnych potrzeb. Nazywamy to intymną opieką zdrowotną.

Nasza działalność obejmuje opiekę stomijną, opiekę nad pacjentem z nietrzymaniem moczu oraz pielęgnację ran i skóry. Działamy na całym świecie i zatrudniamy ponad 10 000 pracowników.



Telefoniczne
Centrum Pacjenta
Coloplast
800 300 300

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast opracowuje produkty i dostarcza usługi ułatwiające życie osobom z dolegliwościami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej. Bliska współpraca z użytkownikami daje nam możliwość ich dopasowania do osobistych potrzeb. Nasze rozwiązania dostarczamy osobom ze stomią, z nietrzymaniem moczu oraz ranami trudno gojącymi. Pracujemy na całym świecie, zatrudniając około 12 000 osób.

Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S. © 07/2023.
Wszystkie prawa zastrzeżone. Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa. 98/OC/EDU/PLBM/P/07/2023



Coloplast Sp. z o.o.
ul. Inflancka 4
00-189 Warszawa
tel. (22) 535 60 00
fax (22) 535 60 74

www.coloplast.pl