



Prehabilitacja

- zalecenia do kompleksowego przygotowania pacjenta przed operacją



convatec

— forever caring —



Zalecenia chirurga

prof. dr hab. n. med. Tomasz Banasiewicz

Przygotowanie do zabiegu chirurgicznego - lepsze wyniki leczenia, szybszy powrót do sprawności

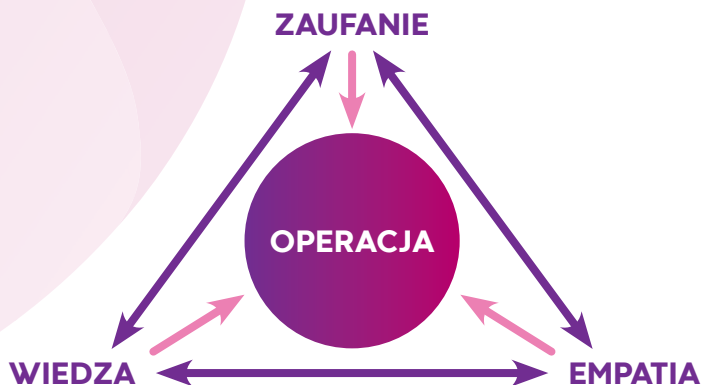
Zabieg operacyjny stanowi wielkie wyzwanie dla każdego pacjenta. Jest często kluczowym momentem, w którym przychodzi mu zmierzyć się nie tylko z chorobą, lecz także z lękiem, niepewnością, świadomością potencjalnych powikłań. Musi zmierzyć się też z pytaniem, które pojawia się najczęściej już w momencie diagnozy: co będzie dalej, jak będę funkcjonował? To zupełnie naturalna sytuacja, w której trzeba wspólnie znaleźć odpowiedź na te pytania i stworzyć pacjentowi poczucie bezpieczeństwa. Warto mieć świadomość, iż coraz częściej zwraca się uwagę nie tylko na sam zabieg, lecz także na to co przed nim - na okres przed- i pooperacyjny. To od ich przebiegu również zależy ostateczny wynik leczenia [1].

Każde leczenie, nie tylko operacyjne, jest bowiem interakcją pomiędzy lekarzem a pacjentem, w której poza elementami merytorycznymi musi

znaleźć się miejsce i czas na rozmowę. Na wyjaśnienie pacjentowi, czemu operacja ma służyć i dlaczego jest niezbędna. Na wytłumaczenie, co może dziać się po zabiegu oraz, co niezwykle ważne, jak do tego zabiegu można się przygotować.

Przekazane informacje dają pacjentowi wiedzę na temat leczenia, ale też świadomość, że lekarz prowadzący podejmuje uzasadnione decyzje. Ta wiedza, rozwianie wątpliwości, odpowiedzi na pytania to wyraz tak ważnej empatii. Empatia z wiedzą budują wzajemne zaufanie. Wzajemne, gdyż pacjent oddaje się w ręce lekarza i ufa jego umiejętnościom, lekarz zaś liczy na współpracę ze strony pacjenta i ma nadzieję na realizację zaleceń.

Dziś wiemy zdecydowanie więcej o tym, jak wiele zależy od przygotowania do zabiegu, od tego, by operować pacjenta w jak najlepszym możliwym stanie zdrowia, by poprawić warunki gojenia, zmniejszyć ryzyko powikłań



[2]. Kompleksowe przygotowanie do zabiegu nosi nazwę prehabilitacji, co oznacza rozpoczęcie szeroko rozumianego procesu usprawniania pacjenta i poprawy jego stanu ogólnego (rehabilitacji) już przed zabiegiem operacyjnym [3].

Podstawowe elementy tego przygotowania to wsparcie dietetyczne, fizjoterapeutyczne, psychologiczne i eliminacja nałogów [4]. Zostały one szerzej omówione w niniejszym poradniku.

Warto pamiętać, że prawidłowy stan odżywienia to jeden z głównych czynników uniknięcia powikłań i zaburzeń gojenia, a lepsza wydolność fizyczna to szybszy powrót do sprawności [5, 6]. Według aktualnych polskich zaleceń dotyczących prehabilitacji [4] optymalny czas przygotowania do zabiegu to 4-6 tygodni, ale nawet krótsze przygotowanie jest celowe i uzasadnione [7]. Warto podkreślić, iż zazwyczaj od postawienia wstępnej diagnozy do operacji, oprócz przy-

padków pilnych, leczonych w trybie ostrego dyżuru, czas ten jest zbliżony do rekomendowanego w zaleceniach. Wynika to z konieczności wykonania badań dodatkowych, często konsylium, koniecznych konsultacji. Warto pamiętać, iż każdy dzień może zostać wykorzystany efektywnie dla lepszych wyników leczenia. Pacjenci często poświęcają wiele czasu i energii na organizację przyjęcia, weryfikują kompetencje zespołu lekarskiego, który ma ich operować, zapominając lub nie wiedząc, że tak naprawdę bardzo wiele zależy od nich. Warto podkreślić podstawowe, często banalne kwestie dotyczące przygotowania do przyjęcia do szpitala i operacji:

- zabierz ze sobą na każdą wizytę oraz do szpitala dokumentację medyczną,
- jeśli nie miałeś w ostatnim czasie - zrób podstawowe badania w uzgodnieniu z lekarzem POZ (morfologia, cukier, funkcja nerek, wątroby, tarczycy - zależnie od choroby),

mierz również ciśnienie co najmniej raz dziennie w okresie poprzedzającym przyjęcie do szpitala. Zdarza się, że schorzenia takie jak cukrzyca, anemia czy nadciśnienie rozpoznawane są tuż przed zabiegiem i zabieg trzeba przesunąć, co naraża pacjenta na ponowny stres i wydłuża czas do zabiegu;

- jeśli chorujesz przewlekle (cukrzyca, choroby układu krążenia, choroby ogólnoustrojowe), skonsultuj się z lekarzem (POZ lub specjalistą), jeśli zażywasz leki wysoce specjalistyczne - miej je przy sobie;

- nie odwołuj wizyt u anestezjologa - tzw. wizyty kwalifikacyjnej wykonywanej przed dużym zabiegiem.

Dobrze zaplanować ją tak, by w razie konieczności wykonać dodatkowe badania czy konsultacje. Okres 4-6 tygodni przed doskonale koreluje z przeprowadzeniem prehabilitacji. Warto zapytać anestezjologa o sposób przygotowania do zabiegu;

- jeśli masz taką możliwość, skorzystaj z konsultacji poradni prehabilitacyjnej i/lub dietetycznej, fizjoterapeutycznej czy psychologicznej. Coraz więcej szpitali ukierunkowanych na efektywne, dobre leczenie otwiera w ramach własnych działań takie poradnie i pacjenci są do nich kierowani przez chirurgów i anestezjologów;

- bezwzględnie zrezygnuj z palenia i alkoholu, to czynniki bardzo niekorzystne dla procesów gojenia, znacznie zwiększające ryzyko powikłań.

Pamiętaj: jeśli oczekujesz dobrego leczenia, nie możesz sam zmniejszać swoich szans na dobry efekt operacji;

- wyjaśniaj wątpliwości, jeśli je masz, zapytaj chirurga o szczegóły zabiegu i możliwe powikłania, nie bój się pytać. Im więcej wiesz, tym łatwiej będzie Ci przejść przez okres operacji i czas po niej. Najgorsza jest niepewność. Pamiętaj, że nawet po najlepiej przeprowadzonym zabiegu może dojść do powikłań, są one w pewnym odsetku nieuniknione. Lepsze przygotowanie do zabiegu zmniejszy to ryzyko, świadomość możliwości ich wystąpienia pozwoli łatwiej sobie z nimi poradzić.

To podstawowe, bardzo ogólne zalecenia, w których nie powielano szczegółów dotyczących zaleceń dietetycznych czy fizjoterapeutycznych. Zabiegi w zakresie jelita grubego (choroby nowotworowe, choroby zapalne jelit) niosą dodatkowo pytanie, czy konieczne może być wyłonienie stomii. Stomia to wyprowadzenie jelita przez powłoki brzuszne i odprowadzenie stolca do worka stomijnego, sytuacja dla większości pacjentów całkowicie nieznaną i często stresującą. Należy przede wszystkim mieć świadomość, że stomia, czasowa lub stała, jest wyjściem niekiedy koniecznym, by uratować życie i zapewnić jak najlepsze zdrowie pacjenta. To często wstęp do dalszego leczenia, obciążony mniejszym ryzykiem groźnych powikłań i umożliwiający szybszy

powrót do normalnego życia. Wiedząc o możliwości, a czasem mając pewność, wyłonienia stomii, warto się do tego przygotować. Kompleksowa prehabilitacja, czyli przygotowanie przed zabiegiem, w obrębie jelit powinna objąć również edukację i przygotowanie do wyłonienia stomii [6]. Wizyta w poradni stomijnej, rozmowa z pielęgniarką stomijną, z pacjentami z wyłonioną stomią to ważny, wciąż chyba niedoceniany element przygotowania. Opublikowane dane wskazują, że grupa wielospecjalistycznych przedoperacyjnych interwencji obejmujących ćwiczenia fizyczne, wsparcie żywieniowe i edukację stomijną może w okresie pooperacyjnym poprawić wczesny powrót do aktywności fizycznej, poczucie własnej wartości i jakość życia [8].

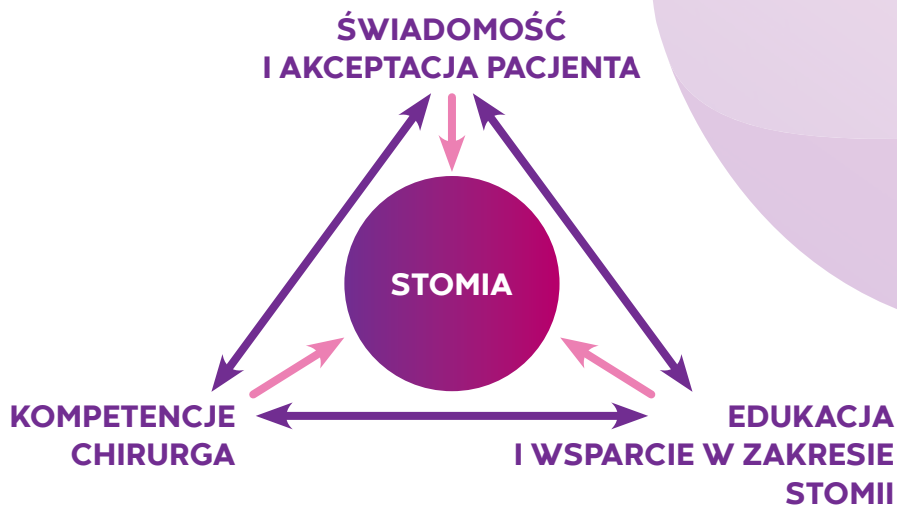
Wykazano również, że rehabilitacja w zakresie obsługi potencjalnej stomii, ze wskazaniem jej miejsca, pokazaniem sprzętu i podstaw obsługi ułatwia samoopiekę stomijną

i zmniejsza predyspozycje do stanów lękowych i depresyjnych [9]. W procesie tego przygotowania bardzo ważne jest wsparcie rodziny, która często opiekuje się pacjentem po zabiegu i wspomaga go w obsłudze stomii [10]. Dla wielu pacjentów ważne będzie również poruszenie kwestii aktywności seksualnej po zabiegu, uświadomienie, że wyłonienie stomii nie oznacza jej wykluczenia [11]. Warto i można przed zabiegiem „oswoić” stomię, warto pytać o taką możliwość, zarówno w szpitalu, w którym prowadzone będzie leczenie, jak i licznych grupach wsparcia pacjentów ze stomią, którzy nie tylko chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami, lecz także są najlepszym przykładem aktywnego, pełnego życia, do którego stomia była przepustką, a nie przeszkodą.

Odpowiednia edukacja i przygotowanie pacjenta to podstawa do zaakceptowania przez niego stomii.

Piśmiennictwo

1. Klek S., Rymarowicz J., Sobocki J. et al.: Recommendations for modern perioperative care for elective surgery: consensus of panel of experts. *Pol Przegl Chir.*, 2023; 95(4): 1-5. doi:10.5604/01.3001.0016.2732.
2. Jeske P., Wojtera B., Banasiewicz T.: Prehabilitation - Current Role in Surgery. *Pol Przegl Chir.*, 2022; 94(3): 64-72.
3. Hanna D. N., Hawkins A. T.: Colorectal: Management of Postoperative Complications in Colorectal Surgery. *Surg Clin North Am.* 2021 Oct;101(5):717-729. doi:10.1016/j.suc.2021.05.016. Epub 2021 Jul 30. PMID: 34537139.
4. Saur N.M., Davis B.R., Montroni I., Shahrokni A., Rostoft S., Russell M.M., Mohile S.G., Suwanabol P.A., Lightner A.L., Poylin V., et al.: The American Society of Colon and Rectal Surgeons Clinical Practice Guidelines for the Perioperative Evaluation and Management of Frailty among Older Adults Undergoing Colorectal Surgery. *Dis. Colon Rectum.* 2022;65:473-488.
5. Van der Hulst H.C., Bastiaannet E., Portielje J.E.A., van der Bol J.M., Dekker J.W.T.: Can Physical Prehabilitation Prevent Complications after Colorectal Cancer Surgery in Frail Older Patients? *Eur. J. Surg. Oncol.* 2021;47:2830-2840.
6. De Klerk M., van Dalen D.H., Nahar-van Venrooij L.M.W., Meijerink W.J.H.J., Verdaasdonk E.G.G.: A Multimodal Prehabilitation Program in High-Risk Patients Undergoing Elective Resection for Colorectal Cancer: A Retrospective Cohort Study. *Eur. J. Surg. Oncol.* 2021;47:2849-2856.



Akceptacja wraz z odpowiednimi kompetencjami zespołu leczącego to sytuacja, w której pacjent, widząc po zabiegu wyłonioną stomię, będzie na nią w pełni przygotowany. Na przygotowanie do zabiegu składa się wiele elementów, dlatego warto dobrze wykorzystać ten czas. Jak wiadać, można zrobić bardzo wiele, by operacja i powrót do zdrowia przebiegały jak najlepiej. Warto o tym mówić, uświadamiać, zarówno personel

medyczny, jak i osoby odpowiedzialne za organizację systemu opieki nad pacjentem, ale przede wszystkim pacjentów.

Bo to oni muszą również o to zadbać, stosować się do zaleceń i dobrze przygotować do zabiegu. Zaś my, cały personel medyczny, możemy i powinniśmy pomóc na każdym etapie leczenia pooperacyjnego.

7. Banasiewicz T., Kobiela J., Cwalinski J. et al.: Rekomendacje w zakresie stosowania prehabilitacji, czyli kompleksowe przygotowania pacjenta do zabiegu operacyjnego. *Pol Przegl Chir* 2023; 95(4): 61-91. doi: 10.5604/01.3001.0053.????

8. Jensen B.T., Lauridsen S.V., Jensen J.B.: Prehabilitation for major abdominal urologic oncology surgery. *Curr Opin Urol.* 2018 May;28(3):243-250.

9. Koc M.A., Akyol C., Gokmen D., Aydin D., Erkek A.B., Kuzu M.A.: Effect of Prehabilitation on Stoma Self-Care, Anxiety, Depression, and Quality of Life in Patients With Stomas: A Randomized Controlled Trial. *Dis Colon Rectum.* 2023 Jan 1;66(1):138-147.

10. Alenezi A., McGrath I., Kimpton A., Livesay K.: Quality of life among ostomy patients: A narrative literature review. *J Clin Nurs.* 2021 Nov;30(21-22):3111-3123.

11. Barsky Reese J., Porter L.S., Regan K.R., Keefe F.J., Azad N.S., Diaz L.A. Jr, Herman J.M., Haythornthwaite J.A.: A randomized pilot trial of a telephone-based couples intervention for physical intimacy and sexual concerns in colorectal cancer. *Psychooncology.* 2014 Sep;23(9):1005-13. doi: 10.1002/pon.3508. Epub 2014 Feb 26. PMID: 24615831; PMCID: PMC4618456.

Jak odżywić organizm, by w optymalny sposób przygotować się do zabiegu operacyjnego?

Kilka słów o samej prehabilitacji w ujęciu metaboliczno-żywniowym.

Prehabilitacja to wielospecjalistyczne postępowanie - przygotowanie do planowanego leczenia, polegające na jak największej poprawie stanu pacjenta i m.in. zbudowaniu rezerw metabolicznych.

Operacja zawsze stanowi ogromne wyzwanie pod kątem wymagań metabolicznych, nie tylko ze względu na samą interwencję chirurgiczną, lecz także ogólny stan pacjenta związany z chorobą podstawową.

Korzyści, jakie wiążą się z odpowiednim przygotowaniem żywieniowym oraz poprawą stanu odżywienia, to przede wszystkim zmniejszenie ryzyka powikłań po operacji, skrócenie pobytu w szpitalu, lepsze gojenie się ran oraz szybszy powrót do pełnej sprawności.

Właściwe odżywienie ma kluczowe znaczenie i bezpośredni wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu oraz właściwy przebieg wszystkich procesów. To szczegól-

nie ważne, gdy chorujesz lub jesteś w trakcie intensywnego leczenia (w tym chirurgicznego), które wymagają zwiększonych nakładów metabolicznych/energetycznych.

Właściwe przygotowanie organizmu, poprzez zbudowanie swego rodzaju rezerw (m.in. masy mięśniowej), dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie oraz indywidualnie dopasowanej aktywności fizycznej, jest kluczowe dla właściwej odpowiedzi organizmu na leczenie i powrót do zdrowia.

W wyniku leczenia chirurgicznego, bezpośrednio po operacji dochodzi w organizmie do nasilonego katabolizmu, a więc tzw. stanu hipermetabolicznego. Powoduje to m.in. wzrost zapotrzebowania na białko i energię. Istotne jest więc właściwe i indywidualizowane postępowanie żywieniowe, które uwzględni trzy etapy wpływające na skuteczność leczenia oraz umożliwiające szybki powrót do zdrowia: **przed leczeniem (tzw. pre-**

habilitacja), w trakcie leczenia (bezpośredni okres okołoperacyjny), jak również po prowadzonym leczeniu (kompleksowa rehabilitacja).

Należy pamiętać, iż zaburzenia stanu odżywienia stanowią niezwykle szeroki problem, obejmują zarówno stan związany z niedożywieniem, niedoborem masy ciała, jak i nadwagą czy otyłością, co przekłada się na zwiększone ryzyko wystąpienia powikłań pooperacyjnych.

Kiedy przygotowujesz się do zabiegu i chcesz właściwie zaplanować swoją dietę, powinieneś przede wszystkim indywidualnie określić całkowitą kaloryczność oraz zawartość składników odżywczych (białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin oraz składników mineralnych). Istotne jest także odpowiednie dostosowanie konsystencji diety oraz objętości jednorazowej porcji. **Przed planowanym zabie-**

giem chirurgicznym warto skonsultować się z dietetykiem, który Ci w tym pomoże.

Doustne suplementy odżywcze

Po konsultacji z zespołem terapeutycznym (lekarz / dietetyk), jeśli jest konieczność zwiększenia wartości odżywczej diety doustnej, warto zastosować dodatek produktów naturalnych o zwiększonej gęstości kalorycznej bądź posłużyć się tzw. doustnymi suplementami pokarmowymi (ONS - ang. oral nutritional supplements), a więc jedno- lub wieloskładnikowymi preparatami, przygotowywanymi przemysłowo. Pozwalają one wzmocnić wartość kaloryczną diety podstawowej oraz wzbogacić posiłki o konkretne składniki odżywcze, jak białko (szczególnie ważne w przypadku pacjentów chirurgicznych).

Produkty te mogą być również do-



datkowo wzbogacane o składniki wykazujące działanie przeciwzapalne - tzw. immunomodulujące. Te ostatnie są szczególnie polecane pacjentom w okresie okołoperacyjnym i/lub gdy pojawi się problem trudno gojącej rany po zabiegu. Składniki o działaniu immunomodulującym to m.in. glutamina, arginina, kwasy omega-3, nukleotydy, ponadto pierwiastki śladowe: miedź, cynk, żelazo oraz witaminy: A, B2, B6, C i E.

Zastosowanie złożonych mieszanin o działaniu immunomodulującym zmniejsza ryzyko infekcji i skraca całkowity czas hospitalizacji. Immunozwyczenie jest zalecane w przygotowaniu do rozległych zabiegów chirurgicznych, szczególnie w przypadku chorych niedożywionych. **Odpowiednio i indywidualnie dobrane preparaty nie powinny nasilać dolegliwości poposiłkowych.**

Zadbaj o swój sposób żywienia przed zabiegiem w 8 prostych krokach:

1. Twoja dieta powinna uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie organizmu m.in. na energię i białko. Zadbaj o to jak najwcześniej jeszcze przed operacją.
2. To bardzo ważne, byś możliwie szybko ocenił swój stan odżywienia - rozpoznał niedożywienie lub zwiększone ryzyko jego rozwoju.

W tym celu odpowiedz na 2 pytania:


- Czy w ciągu ostatnich 3-6 miesięcy zauważyłeś niezamierzoną utratę masy ciała?
- Czy zauważyłeś utratę apetytu, zmniejszone spożycie posiłków? Albo odczuwasz ograniczenia w zakresie możliwości spożywania pokarmów w okresie ostatniego tygodnia lub dłuższym?


Jeśli przynajmniej jedna odpowiedź jest twierdząca, koniecznie zwróć się do dietetyka i/lub lekarza po odpowiednie wsparcie żywieniowe.


BMI, czyli wskaźnik masy ciała, pomoże również w pewnym zakresie ocenić wstępnie Twój obecny stan odżywienia, choć pamiętaj, że nie jest on wyznacznikiem stanu odżywienia organizmu.

3. Stosuj zasady zbilansowanej diety dobranej do potrzeb Twojego organizmu oraz obecnego stanu - poproś o konsultację dietetyka.
4. Dbaj o najwyższą jakość produktów, z których przygotowujesz posiłki, staraj się, by były one pożywne i pełnowartościowe.

wzrost w cm	200	7,5	8,8	10,1	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0	26,3	27,5	28,8	30,0
	195	7,9	9,2	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6
	190	8,3	9,7	11,1	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2
	185	8,8	10,2	11,7	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1
	180	9,3	10,8	12,3	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0
	175	9,8	11,4	13,1	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2
	170	10,4	12,1	13,8	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5
	165	11,0	12,9	14,7	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1
	160	11,7	13,7	15,6	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9
	155	12,5	14,6	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9
	150	13,3	15,6	17,8	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3
	145	14,3	16,6	19,0	21,4	23,8	26,2	28,5	30,9	33,3	35,7	38,0	40,4	42,8	45,2	47,6	49,9	52,3	54,7	57,1
	140	15,3	17,9	20,4	23,0	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51,0	53,6	56,1	58,7	61,2
	masa ciała w kg																			
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120		

 BMI <18,5
niedożywienie

 BMI 18,5-20
zagrożenie
niedożywieniem

 BMI >20
niskie zagrożenie
niedożywieniem

- Jeśli stwierdzono u Ciebie zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze lub niepełne ich pokrycie pokarmami naturalnymi, po konsultacji z zespołem terapeutycznym rozważ zastosowanie dostępnych suplementów odżywczych.
- Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, zadбай o zmianę nawyków żywieniowych i normalizację masy ciała. Racjonalnie prowadzona redukcja już o 10 %, pozwala na zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań związanych z nadmierną ilością tkanki tłuszczowej.
- To ważne, abyś wyeliminował alkohol i rzucił palenie.
- Pamiętaj: im wcześniej przed zabiegiem zadbasz o odpowiednie odżywienie swojego organizmu, tym bardziej zwiększysz szanse na szybszy powrót do zdrowia.

To właśnie Ty - dzięki podejmowaniu odpowiednich i świadomych wyborów żywieniowych oraz prowadzeniu zdrowego stylu życia - masz wpływ na przebieg procesu leczenia.

Unikaj jednak stosowania restrykcyjnych diet.

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej

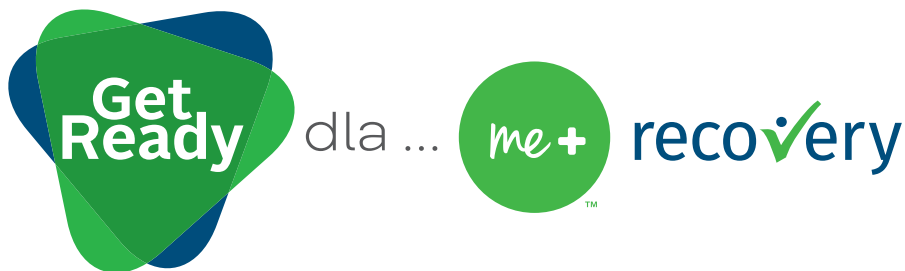
Podstawowe ćwiczenia przygotowujące do operacji wyłonienia stomii i późniejszej rekonwalescencji

**Get
Ready**

Przygotuj
się do
operacji

Przygotuj
się do
rekonwalescencji






Program Get Ready to zestaw **dwóch prostych ćwiczeń** wykonywanych przed operacją lub bezpośrednio po niej, jako przygotowanie do następnej fazy powrotu do zdrowia. **Ćwiczenia te koncentrują się na mięśniach głębokich brzucha i oddychaniu.** Możesz do nich przystąpić po operacji, gdy tylko poczujesz się na siłach, lub w dowolnym momencie w późniejszym okresie. Stanowią fazę przygotowawczą do rozpoczęcia głównego programu „**me+recovery**”.

Ćwiczenia te to bardzo ważny element procesu rehabilitacyjnego, pomagają w przywróceniu prawidłowego funkcjonowania i siły mięśni ściany brzusznej, centrum ciała i dna miednicy.

Wykonywane ruchy są zgodne z zasadami fizjoterapii i z wytycznymi dla pielęgniarek klinicznych ASCN. Są bezpieczne, odpowiednie i łagodne.

Koncentrują się na następujących obszarach:



Zeskanuj kod QR i sprawdź, w jaki sposób wykonywać ćwiczenia w programie Get Ready. Obejrzyj je, aby mieć pewność, że stosujesz techniki we właściwy sposób.



Oddychanie



Grupy mięśniowe



**Sprawność
mięśni
głębokich**

Sposób na powrót do zdrowia

ZASTRZEŻENIA: Porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą lub ze swoją pielęgniarką stomijną przed przystąpieniem do wykonywania tych ćwiczeń i poproś ich, aby ci pokazali, jak robić to prawidłowo. Osoby po bardzo skomplikowanych operacjach, z niestabilną przepukliną lub z innymi powikłaniami powinny uzyskać pomoc w prawidłowym i bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń - należy zwrócić się z taką prośbą do lekarza lub poprosić go o skierowanie do specjalisty fizjoterapeuty.

1. Świadome oddychanie torem przeponowym - dolnożebrowym



To ćwiczenie oddechowe pomaga w uruchamianiu mięśni głębokich centrum ciała i przepony. Uczy również prawidłowej pracy żebrami.

Dla kogo są przeznaczone te ćwiczenia?

- Dla każdego
- Dla osób przed operacją
- Dla osób zaraz po operacji
- Dla osób po operacji przed kilkoma miesiącami/latami
- Dla osób z przepukliną okołostomijną

01

Położ się na tóżku na plecach ze zgiętymi kolanami albo usiądź prosto na krześle lub na brzegu tóżka.

02

Położ ręce na dolnych żebrach i rozluźnij ciało.



03

Wykonaj spokojny, głęboki wdech przez nos, licząc do 4. Poczuj, jak oddech powoduje rozszerzenie żeber, tak jakby otwierała się parasolka. Twoje ręce powinny się rozsuwać.

04

Następnie wykonaj spokojny, powolny wydech przez usta, licząc do 4. Poczuj, jak żebra się „zamykają” i ponownie zwężają, tak jak składa się parasolkę. Twoje ręce zblżą się teraz ponownie do siebie.

05

Staraj się, aby w żadnym momencie nie wstrzymać oddechu. Powtórz 5 lub 6 razy.

WSKAZÓWKA:

Oddech powinien rozchodzić się na boki do żeber, zamiast do brzucha czy w górę w kierunku ramion. Ramiona powinny być rozluźnione.

Ćwicz tak często, jak uznasz to za właściwe, w trakcie całego dnia.

2. Integracja centrum ciała

To ćwiczenie uczy, jak być w lepszym kontakcie ze swoimi mięśniami głębokimi. Postaraj się poczuć, jak mięśnie te napinają się i kurczą, kiedy łagodnie je wciągasz.. Jednocześnie dno miednicy łagodnie unosi się do środka i w górę.

Ćwiczenie to można wykonywać, leżąc na plecach lub na boku, w łóżku lub na podłodze. Wybierz miejsce, które najbardziej Ci pasuje. Wykonuj każdy krok po kolei.

01

Położ się na plecach lub na boku ze zgiętymi kolanami. Dla wygody możesz podłożyć sobie pod kolana poduszkę.

02

Delikatnie utóż dłonie na dolnej części brzucha i odpręż się. Rozluźnij barki, brzuch, zębra i szyję. Wyobraź sobie, że masz założony pas owijający biodra.

03

Wykonaj spokojny wdech przez nos. Poczuj, jak brzuch staje się miękki i przesuwa się w kierunku twojej ręki, jednak jej nie wypycha.

04

Wykonaj spokojny wydech przez usta. Na końcu wydechu ściągnij do środka mięśnie dołu brzucha i poczuj, jak się kurczą.

Wyobraź sobie, że zaciskasz pas wokół dolnej części brzucha o kilka dziurek.

05

Utrzymaj skurcz przez sekundę, a następnie znowu całkowicie się rozluźnij.

WSKAZÓWKA:

Nie jest to uczucie zasysania, tylko skurczu i integracji mięśni podczas wydechu. Jednocześnie spróbuj poczuć, jak dno miednicy wciąga się do środka i unosi w górę.

Powtórz ćwiczenie 2-3 razy, początkowo delikatnie i krótko ściągając mięśnie. Gdy nabierzesz siły, powtarzaj 5-10 razy i utrzymuj skurcz dłużej.

Gdy przystępujesz pierwszy raz do tego ćwiczenia (zwłaszcza tuż po operacji), wystarczy tylko delikatnie ściągnąć mięśnie przez sekundę i je puścić. W miarę dochodzenia do wprawy będziesz w stanie utrzymywać skurcz dłużej - postaraj się jednocześnie oddychać normalnie, wykonując 5 oddechów.

Postępy w integracji centrum ciała



Ćwiczenia integracji centrum ciała można wykonywać również na siedząco lub na stojąco. Gdy nabierzesz już wprawy, będziesz mógł je wykonywać podczas oglądania telewizji, w samochodzie, w pociągu, podczas pracy przy biurku.

Z czasem ta aktywacja mięśni staje się procesem podświadomym i włączają się głębokie mięśnie centrum ciała, które będą ci pomagać podczas podnoszenia przedmiotów, poruszania się, pchania i ciągnięcia, a nawet w trakcie kaszlu, śmieiania się lub kichania. Na początku musisz jednak dokonać integracji i aktywacji tych mięśni podczas wykonywanego świadomie ćwiczenia przywracającego sprawność.



Kiedy wykonano u mnie operację w trybie pilnym z wyłonieniem stomii w 2010 roku, dostępnych było bardzo mało informacji na temat aktywności fizycznej oraz rehabilitacji. Przed operacją byłam zawodową biegaczką, ale pamiętam, że operacja całkowicie mnie przytłoczyła.

SARAH
POMYSŁODAWCZYNI I TWÓRCZYNI
PROGRAMU ME+ RECOVERY

Jako chirurg jelita grubego doskonale zdaję sobie sprawę z tego, jaki problem stanowi operacja wyłonienia stomii dla moich pacjentów. Wiem też, jak ważne jest dla nich odzyskanie pełnej sprawności fizycznej oraz powrót do normalnego życia.

PROFESOR SINA DORUDI

Wzięłam udział w znakomitym wykładzie Sarah Russell, a później w warsztatach ćwiczeniowych. Mówiła w sposób inspirujący, zachęcający i przejrzysty. Rozumiała, z jakimi problemami musimy się borykać. Teraz realizuję program me+ recovery.

EDNA PODMORE
PACJENTKA I UCZESTNICZKA PROGRAMU ME+ RECOVERY

Jak często i kiedy należy wykonywać te ćwiczenia

- W przypadku tych ćwiczeń obowiązuje zasada „umiarkowanie intensywnie, ale często”. Postaraj się je wykonywać 2-3 razy dziennie lub częściej, jeśli będziesz w stanie.
- Według wytycznych dla pielęgniarek klinicznych ASCN¹ i zaleceń fizjoterapeutów najlepiej jest przystąpić do wykonywania tych ćwiczeń jak najwcześniej po operacji. Należy je wykorzystać do przygotowania się do głównego programu „me+recovery”, który możesz rozpocząć 3-4 dni po operacji lub w dowolnym momencie w przyszłości, gdy poczujesz, że jesteś gotów.
- Rozpocznij łagodnie i zwiększaj intensywność powoli, słuchając własnego ciała i dostrajając się do pracy mięśni i własnego samopoczucia. Poświęć trochę czasu na obejrzenie wideo, które pozwolą ci zrozumieć, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia.
- Po pierwszej sesji normalne jest odczuwanie niewielkiego zmęczenia lub niewielkiej bolesności mięśni. Dolegliwości te ustąpią, gdy już przyzwyczaisz się do ćwiczeń. Jednak jeśli po sesji poczujesz nasilony ból lub dyskomfort, odpocznij przez kilka dni, zmniejsz liczbę powtórzeń i wykonuj ćwiczenia z mniejszą intensywnością, powoli ją zwiększając. W razie pojawienia się niespodziewanych problemów należy zwrócić się do lekarza lub pielęgniarki stomijnej.

Co dalej?

Po opanowaniu tych ćwiczeń możesz już przejść do głównego programu me+ recovery

Istnieją kolejne 3 fazy w programie rekonwalescencji, które mają na celu wzmocnienie mięśni i zmniejszenie ryzyka powstania przepuklin.

Pomogą ci w szybszym powrocie do zdrowia i do codziennych zajęć.



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę: www.convatec.pl lub zadzwoń pod numer bezpłatnej infolinii Działu Pomocy Convatec:

800 120 093




Piśmiennictwo:

¹ASCN Clinical Nurse Guidelines 2016

Autorka: Sarah Russell, MSc, specjalistka kliniczna ds. ćwiczeń/instruktorka kliniczna pilatesu © 2021 ConvaTec Inc. TM Wszystkie znaki towarowe należą do ich odpowiednich właścicieli.

Otaczamy opieką i wspieramy na każdym kroku.

Już od ponad 30 lat Convatec dostarcza w Polsce stomikom wysokiej jakości sprzęt i akcesoria. Misją firmy jest także otaczanie osób ze stomią codzienną opieką i troską, dlatego powstał edukacyjny program me+, którego celem jest wspieranie stomików i ich rodzin.

Program  to dostęp do szerokiej gamy informacji, usług, serwisów i narzędzi poświęconych tematyce stomijnej, takich jak:



EDUKACJA:

- materiały edukacyjne dla pacjentów i ich rodzin dostępne:
 - ✓ w formie ulotek, broszur, książeczek
 - ✓ na stronach www.stomia.pl oraz www.convatec.pl
 - ✓ w mediach społecznościowych - na Facebooku i Instagramie
- spotkania promocyjno-edukacyjne z Przedstawicielami Medycznymi Convatec oraz pielęgniarkami/pielęgniarzami stomijnymi
- nauka podstawowych ćwiczeń przygotowujących do operacji wyłonienia stomii „Get Ready” (program ćwiczeń oddechowych dla stomików)
- program rehabilitacji po zabiegu wyłonienia stomii „me+ recovery”
- prenumerata czasopisma dedykowanego stomikom „Nasza Troska”
- udział w organizowanych online spotkaniach dla stomików
- działania edukacyjne na rzecz podnoszenia jakości opieki stomijnej we współpracy z Polskim Towarzystwem Pielęgniarek Stomijnych (PTPS)



NOWOCZESNE PRODUKTY:

- wysokiej jakości i sprawdzone przez setki tysięcy użytkowników
- unikalne technologie (płytki plastyczne, materiał hydrokoloidowy Durahesive® i Stomahesive®)
- innowacyjne rozwiązania (płytki akordeonowe, płytki typu convex)
- wyjątkowe akcesoria do pielęgnacji stomii i skóry wokół niej



REALIZACJA ZLECEŃ NA SPRZĘT STOMIJNY I AKCESORIA:

- przez platformę www.stomia.pl z szybką dostawą do domu
- w 35 sklepach medycznych Convatec w całej Polsce w ponad 500 partnerskich sklepach medycznych oferujących produkty Convatec



WSPARCIE:

- dedykowane konsultantki bezpłatnej infolinii Działu Pomocy dla osób ze stomią (pielęgniarki stomijne, dietetyczki, fizjoterapeutki), które:
 - ✓ prawidłowo dobiorą sprzęt stomijny i akcesoria
 - ✓ pomogą zrealizować zlecenie na sprzęt stomijny i akcesoria
 - ✓ przekażą informację o aktualnych zasadach refundacji
 - ✓ udzielą informacji na temat sklepów medycznych oferujących sprzęt Convatec
 - ✓ udzielą wsparcia w zakresie podstawowych zasad prawidłowej diety i rehabilitacji (me+ recovery)



OPIEKA:

- zespół doświadczonych pielęgniarek i pielęgniarzy stomijnych - Przedstawicieli Medycznych Convatec - oferujących:
 - ✓ dedykowaną opiekę
 - ✓ wizyty domowe w domu pacjentów i ich rodzin
 - ✓ pomoc w dobrze odpowiedniego sprzętu i akcesoriów
 - ✓ naukę i edukację pacjentów oraz ich rodzin w zakresie stosowania sprzętu stomijnego oraz akcesoriów
 - ✓ niezbędną informację o sposobie uzyskania i realizacji zlecenia
 - ✓ informację, jak sobie poradzić w razie pojawienia się powikłań lub problemów związanych ze stomią
 - ✓ wsparcie w zakresie podstawowych zasad prawidłowej diety i rehabilitacji (me+ recovery)



SPOŁECZNOŚĆ

- zaproszenie i przynależność do kont Convatec w mediach społecznościowych pozwala na udział w dyskusjach, nawiązywanie relacji i komunikacji z innymi stomikami, jak również gwarantuje dostęp do aktualnych informacji i nowinek związanych ze stomią i nie tylko:
 - ✓ Facebook - [convatecstomia.pl](https://www.facebook.com/convatecstomia.pl)
 - ✓ Instagram - pod tą samą nazwą
- udział w webinarach, sesjach pytań i odpowiedzi ze specjalistami w dziedzinie stomii, organizowanych przez Convatec



Dołącz do programu me+!



Czeka Cię operacja wyłonienia stomii, masz jakiegokolwiek pytania?
Zawsze możesz na nas liczyć, zadzwoń pod poniższy numer:

Bezpłatna Infolinia Działu Pomocy Convatec

800 120 093

Numer czynny pon.-pt. 8:00-17:00

„Dyżurny” Numer Działu Pomocy Convatec

608 555 536

Numer czynny pon.-pt. 17:00-20:00 oraz sob. 10:00-14:00
(opłata za minutę połączenia zgodna z cennikiem operatora)

Infolinia platformy stomia.pl

662 623 000

Numer czynny pon.-pt. 9:00-17:00
(opłata za minutę połączenia zgodna z cennikiem operatora)

Podane infolinie są nieczynne w dni ustawowo wolne od pracy.

Convatec Polska Sp. z o.o.
al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa
tel. 22 579 66 50, faks 22 579 66 44
www.convatec.pl, www.stomia.pl, dzial.pomocy@convatec.com
®/TM oznacza zastrzeżony znak towarowy Convatec Inc.
© Convatec Polska Sp. z o.o., listopad 2023

OC/147/11/2023, AP-65658-POL-POL-v1 (v1.0)



Dowiedz się więcej
o produktach
stomijnych Convatec
na: stomia.pl

