

Fare progressi nel "riconnettere" il busto

Puoi "riconnettere" i muscoli del busto in posizione seduta o in piedi. Quando ti eserciti, puoi farlo davanti alla TV e, perché no, quando sei in auto, in treno, o seduto alla scrivania.





Col tempo, quando la contrazione dei muscoli diventa inconsapevole, saranno i tuoi movimenti quotidiani a fare il resto: sollevare, spostare, spingere e tirare oggetti, o anche tossire, ridere o starnutire. Tuttavia, all'inizio è necessario effettuare degli esercizi appositi per riattivare la muscolatura.



"Questi esercizi di respirazione sono facili da capire. Si possono effettuare da seduti, in piedi, o da sdraiati. Insegnarli fin dalla fase preoperatoria aiuta i pazienti a prepararsi all'intervento e a mettere le basi per rinforzare i muscoli dell'addome."

Mary W Quigley, Infermiera Stomaterapista University College Hospital Galway, Ireland

Con che frequenza vanno effettuati gli esercizi?

-  Poco e spesso sarebbe l'ideale. L'obiettivo è eseguirli 2-3 volte al giorno o di più, se te la senti.
-  Le linee guida ASCN¹ e i fisioterapisti raccomandano di iniziare questi esercizi subito dopo l'intervento. Effettuali per prepararti ad eseguire l'intero programma "me+™ recovery" che potrai iniziare a seguire 3-4 giorni dopo l'operazione o, comunque, quando ti senti pronto.
-  Inizia con movimenti delicati e lenti, impara ad "ascoltare" come reagisce il tuo corpo e come lavorano i muscoli. Prenditi del tempo per guardare i video e capire come effettuare gli esercizi correttamente.
-  È normale sentire un leggero affaticamento muscolare o sentirsi deboli quando si effettuano gli esercizi per la prima volta. Diventeranno semplici con il tempo. Se avverti dolore o fastidio, interrompi gli esercizi e riprendili dopo un paio di giorni, riduci il numero di ripetizioni ed esegui più dolcemente e lentamente. Confrontati con il tuo operatore sanitario di fiducia per qualsiasi esigenza.

Chiama il Servizio me+™ per conoscere l'operatore certificato all'insegnamento del programma

me+ 800.930.930

Il programma me+™ recovery si compone di 3 fasi, pensate per aiutarti a rafforzare i muscoli addominali e a ridurre il rischio di sviluppare un'ernia. Ti aiutiamo a recuperare più velocemente e tornare a vivere la tua vita.

Prima di effettuare gli esercizi del programma me+™ recovery completo, ricordati di consultare il tuo operatore sanitario di fiducia.



Per ricevere maggiori informazioni sul programma me+™ recovery, visita il sito <https://www.convatec.com/it-it/> o contattaci al numero verde gratuito 800.930.930, all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com o inquadra e scansiona il QR code

Bibliografia

1. Association of Stoma Care Nurses UK. ASCN Stoma care: National clinical guidelines. 2016. https://ascnuk.com/_userfiles/pages/files/national_guidelines.pdf
2. Colostomy UK. Active Ostomates®: Sport and fitness after stoma surgery. 2019. <https://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Active-Ostomates-Sport-and-Fitness-after-stoma-surgery-2019.pdf>
3. Thompson, Mary-Jo, and Bernie Trainor. "Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme." *Gastrointestinal Nursing*. vol. 2, 2005, pp. 23-27.
4. Hamasaki, Hidetaka. "Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review." *Medicines*. vol. 7, 2020, pp. 1-19.

©2022 Convatec Inc.
#™ indicano i marchi registrati del gruppo di società Convatec.
AP-55540-ITA-ITA



Preparati

PER L'INTERVENTO • PER LA RIABILITAZIONE • PER LA VITA

Esercizi essenziali per prepararsi all'intervento e alla riabilitazione



Siamo qui per aiutarti a riprendere la vita che ami

Preparati si compone di due semplici esercizi da fare prima dell'intervento o nell'immediato postoperatorio per prepararti alla riabilitazione. Gli esercizi si concentrano sui muscoli del busto e sulla respirazione.

Puoi iniziare dopo l'intervento o non appena ti senti pronto. Rappresenta la fase "fondamentale" prima di iniziare il programma 'me+™ recovery'.

Questi esercizi costituiscono una parte vitale del tuo processo di riabilitazione, per aiutarti a rafforzare la parete addominale, i muscoli del busto e del pavimento pelvico.

I movimenti si basano su fisioterapia e sulle Linee guida infermieristiche ASCN e sono sicure e appropriate.¹⁻⁴

Si basano sulle seguenti aree:



RESPIRAZIONE



MUSCOLI



BUSTO

"Quando ho affrontato l'intervento d'urgenza per il confezionamento di stomia nel 2010, ho trovato poche informazioni sull'attività fisica e la riabilitazione. Prima dell'intervento ero una maratoneta, ma ricordo benissimo che l'operazione mi aveva messo ko."

Sarah Russell, ideatrice del programma me+™ recovery di Convatec



DOMANDA IN PRIMO PIANO

Chi può fare questi esercizi?

La serie di esercizi Preparati è pensata per le persone che si trovano nel loro percorso di riabilitazione dopo l'intervento di stomia:

- Tutti
- Prima dell'intervento
- Nell'immediato postoperatorio
- Mesi/anni dopo l'intervento
- In presenza di ernia parastomale

1. Respirazione 'Diaframmatica'

Questo esercizio di respirazione riguarda i muscoli del busto e il diaframma e ti insegna come allargare la gabbia toracica.



01

Sdraiati sul letto con le ginocchia piegate o siediti in posizione eretta su una sedia o sul letto.

02

Appoggia le mani sulla gabbia toracica e rilassa il corpo.

03

Inspira dolcemente e profondamente dal naso e conta fino a 4. Senti il respiro espandersi nelle costole, come un'apertura ad ombrello. Anche le mani dovrebbero allontanarsi.

04

Quindi espira dolcemente e lentamente dalla bocca e conta fino a 4. Senti le costole "chiudersi" e scendere, come un ombrello che si chiude. Le mani torneranno nella posizione iniziale.

05

Evita di trattenere il respiro. Ripeti per 5-6 volte.



ESERCITATI TUTTE LE VOLTE CHE VUOI DURANTE LA GIORNATA.

SUGGERIMENTO

Senti il respiro muoversi lateralmente nelle costole piuttosto che nella pancia o fino alle spalle. Tieni le spalle rilassate.



Per saperne di più, guarda i video del programma me+™ recovery e confrontati con il tuo stomaterapista su quando iniziare ad effettuare gli esercizi.

2. Connetti il busto

Questo esercizio ti insegna a "riconnetterti" con i muscoli del busto. Lo scopo è percepire la sensazione di questi muscoli che lavorano e si contraggono, portandoli delicatamente verso l'interno. Allo stesso tempo, anche il pavimento pelvico si contrae delicatamente verso l'interno e verso l'alto. Puoi fare questo esercizio sdraiandoti sulla schiena o su un fianco, a letto o in terra. Scegli la posizione più comoda per te e segui questi passaggi in sequenza.



01

Sdraiati con le ginocchia piegate. Per maggior comodità puoi mettere un cuscino sotto le ginocchia.

02

Poggia le mani sulla parte inferiore dell'addome e rilassati. Rilassa le spalle, l'addome, le costole e il collo. Immagina di avere una cintura che avvolge i fianchi.

03

Inspira dolcemente dal naso. Senti la pancia spostarsi verso le mani, ma non spingerla verso l'esterno.

04

Espira dolcemente dalla bocca. Mentre stai per terminare l'espirazione, contrai i muscoli addominali verso l'interno. Immagina di stringere un po' la cintura intorno ai fianchi.

05

Resta contratto per un secondo, poi rilassati di nuovo completamente.



SUGGERIMENTO

La sensazione non dovrebbe essere quella di essere "risucchiati", ma di avvertire la contrazione dei muscoli quando espiri. Allo stesso tempo cerca di sentire la contrazione del pavimento pelvico verso l'interno e verso l'alto.

Ripeti per 2-3 volte inizialmente con movimenti molto delicati. Man mano che ti senti più forte ripeti per 5-10 volte mantenendo la contrazione più a lungo.

All'inizio, (soprattutto nell'immediato postoperatorio) esegui l'esercizio contraendo delicatamente i muscoli per pochi secondi prima di rilasciarli. Con il tempo, mantieni la contrazione più a lungo poi, allo stesso tempo provare a respirare normalmente per 5 volte.

"Ho assistito a una bellissima conferenza di Sarah Russell e ad un seminario sull'attività fisica. La sua esperienza è stata di ispirazione, incoraggiamento e semplice da seguire. Conosce i problemi che affrontiamo. Adesso sto seguendo il programma me+™ recovery."

Edna Podmore, persona stomizzata che segue il programma me+™ recovery