

S RADIMEM V KONDICI



me+



ConvaTec

POMÁHAT NÁS BAVÍ

ZAVOLEJTE NÁM!

S NÁMI SI O STOMII MŮŽETE POVÍDAT TŘEBA CELÝ DEN.

ZEPTEJTE SE NÁS NA COKOLIV.

PORADÍME

POMŮŽEME

ZNÁME

VYŘEŠÍME

VYSLECHNEME

POCHOPÍME VÁS

O stomii víme vše. V našem týmu pracují zdravotní profesionálové i samotní stomici. Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.



800 122 111
pro volajícího zdarma

Obsah

1/ Úvod	5	7/ Bezpečný pohyb	11	
2/ Zdraví máme ve svých rukou	6	8/ Držení těla	12	
3/ Onkologické onemocnění	7	9/ Pánevní dno	13	
4/ Parastomální kýla	8	10/ Dýchání a relaxace	14	
5/ Před operací	9	11/ Chůze	15	
6/ Bezpečné vstávání z postele	10	12/ Znovu v pohybu	16	
13/ Program „S Radimem v kondici“	16			
I. Zelená fáze – základy				18
1. Zatínání břišních svalů	18	4. Zvedání paží vsedě	22	
2. Podsazení pánve	20	5. Zvedání kolén vsedě	23	
3. Vytáčení kolén do stran	21	6. Houpání vestoje	24	
		7. Vstávání ze židle s oporou	25	
II. Modrá fáze – děláme pokrok				26
1. Zatínání břišních svalů s vytáčením kolén do stran	27			
2. Zatínání břišních svalů s natažením nohou	28			
3. Kroužení kolénem	29			
4. Most	30			
5. Protahování v předklonu	31			
6. Zatínání hýždí vsedě	32			
7. Vstávání ze židle s oporou	33			
8. Masážní techniky – bedra a hýždě	34			
Masáž vestoje	34			
Masáž vleže	35			
9. Pochodování na místě	36			
10. Podsazování pánve ve stoji	37			
11. Protahování kyčlí	38			
12. Zvedání na špičky	39			
III. Fialová fáze – dostáváme se do dobré kondice				40
1. Brouk	41			
2. Přitažení hlavy k hrudi vleže	42			
3. Superman	43			
4. Zakopávání nohou	44			
5. Vzpažování	45			
6. Zvedání ze sedu	46			
7. Most na boku	47			
Čemu se vyhnout?	48			
Jak dál?	48			
Literatura	49			

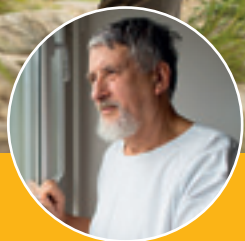


Dobrý den,

Dobrý den, jmenuji se Radim, je mi 59 let a jsem stomikem. Před zákrokem jsem rád chodil na dlouhé procházky a občas vyjel na výlet na kole. Báł jsem se, že se stomíí toho již nebudu schopen. Zjistil jsem, že i tak se dá žít plnohodnotný život, a pokud kolem sebe máte podporu a kvalitní zdravotnický personál, tak lze velmi brzy vplout do běžného života. V tom vám pomůže i tento program vytvořený speciálně pro nás, stomiky, ale i pro ty, kterým byla stomie zanořena.

Provedu vás krok za krokem obdobím těsně po operaci i dále a ukážu, jaké cviky vás dostanou zpět do kondice. Mně program pomohl získat zpátky sebedůvěru, a i díky němu jsem brzy zase mohl vyrazit do přírody a být samostatný. Rád se s vámi podělím o rady a tipy, jak toho také dosáhnete.

Program s Radimem v kondici slouží jako návod, jak být po založení stomie opět aktivním. Každý z nás má své individuální potřeby, lišíme se diagnózou, přidruženými chorobami a tělesnou zdatností před samotným zákrokem. Proto je důležité abyste postupovali vlastním tempem, naslouchali svému tělu a předem se poradili se svou stomickou sestrou nebo lékařem.



”

Když jsem se po operaci poprvé setkal s jinými stomiky, překvapilo mě, jak málo informací měli o správné rehabilitaci a vhodných cvicích. Spoustu z nich ztratilo sebejistotu a fyzické aktivity i cvičení se obávali ze strachu před zraněním nebo, že si způsobí tolik obávanou kýlu. Uvědomil jsem si, jak velké štěstí jsem měl, že mě stomasestra Adéla o programu s Radimem v kondici informovala. Stomie není překážkou. Je to výzva, kterou společně se mnou zvládnete.

Přeji vám hodně štěstí. Váš Radim

“

1 Úvod

V prvních dnech po operaci toho bylo hodně, co jsem musel vstřebat. Odevšad se na mě valily nové informace a bylo to pro mě velmi náročné a složité. Ale fakt, že mám stomii, mě nezastavil před úplně normálním životem, ať už je to práce, cestování, starost o děti či vnučata nebo sport. Ze začátku jsem si nebyl jistý, co mě čeká, ale po plném uzdravení jsem se opět vrátil ke svým koníčkům a zájmům. Řada mých známých a příbuzných byla překvapena, jak rychle jsem si na stomii zvykl. A dnes mohu říct, že když to srovnám s obtížemi, které jsem dříve zažíval, tak teď žiji šťastnější život.

Cvičení dle programu „S Radimem v kondici“ je prospěšné pro kohokoliv bez rozdílu. Zkuste přesvědčit manžela, manželku nebo příbuzné, aby cvičili s vámi. Ve dvou se to vždy lépe táhne.



POMÁHAT nás baví

2] Zdraví máme ve svých rukou



Je řada věcí, které vám při uzdravování mohou pomoci. Rád vám předám mnoho rad a zkušeností, které jsem získal od své stomické sestry Adély, která mi ve všem velmi pomohla. **Nejvíce mě překvapilo, že úplný klid na lůžku po operaci nemusí být vždy tím nejlepším.** Odpočinek je samozřejmě důležitý, ale vhodně zvolený pohyb neméně.

Klíčové je poznat svoje možnosti a způsobit jim cvičení. Sestra Adéla mi doporučila, abych program vyzkoušel cvik po cviku a sledoval, co je pro mě příjemné, co mi nejvíce pomáhá a co už je třeba příliš náročné. Z vlastní zkušenosti vám radím, abyste byli na sebe hodní a dopřáli si tolik času, kolik budete potřebovat. Zároveň se ale pohybu neobávejte a snažte se být aktivní, jak vám to vaše tělo dovolí.

Cvičil jsem vždy jen chvíli, ale za to několikrát denně. Znovu jsem získal duševní pohodu a lékař mě pochválil, že se uzdravuji opravdu rychle.



Speciální cviky jsou přínosné z dlouhodobého hlediska a proces zotavování je díky nim rychlejší.^[1, 2]

Adéla mi poradila, abych se v počáteční fázi po operaci věnoval zejména:

- chůzi
- lehkým cvikům posilujícím břišní svaly a hluboký stabilizační systém
- cvikům pro mobilitu, rovnováhu a koordinaci

Dále dodala, že je důležité hlídat si množství spánku a odpočinku, které tělo potřebuje, aby se s novou situací vyrovnalo.



Pamatujte, že každý z nás je jiný, a proto je důležité naslouchat svému tělu a nechat se vést tím, jak se cítíte.



Některé dny jsem se cítil výborně a jiné jako bych se znovu vrátil na začátek. Ale zjistil jsem, že je to naprosto normální. Budte trpěliví a neočekávejte od sebe příliš brzy příliš mnoho. Trvalo mi něko-

lik týdnů, než se mi pooperační rány zcela zahojily. Mému stavu velmi prospělo pravidelné, lehké cvičení. Již pár dnů po operaci jsem do svého denního režimu zařadil cviky z I. zelené fáze (str. 18).



Nic se nemá uspěchat. Nastavil jsem si malé, ale splnitelné cíle, což mi velmi pomohlo tímto obdobím projít. Nesoustředte se na to, co nemůžete, ale na to, čeho schopni jste. Věřte si a zvládnete to!



3] Onkologické onemocnění

Pokud bylo důvodem k založení stomie onkologické onemocnění a zvláště pokud je váš zdravotní stav sužován dalšími komplikacemi, je možné, že se pohyb nezdá být tak důležitý. Existuje ovšem mnoho důkazů, že méně sedavý způsob života, jak před samotnou léčbou, tak i po ní, je přínosný a vřele doporučován. **Pohyb může pomoci zvládnout a zmírnit vedlejší účinky léčby jako jsou únava, ztráta svalů či přibírání na váze.** Dále také upevňuje duševní a fyzické zdraví.^[10] Publikace Asociace stomických sester Velké

Británie z roku 2016 nabádá onkologické pacienty, aby se snažili být co nejvíce aktivní.^[12] Dříve tak často doporučovaný klid na lůžku se ve světle nových důkazů jeví jako zastaralé doporučení. Chápu, že ne vždy je to jednoduché a zvláště během léčby se člověk může cítit opravdu vyčerpaný, ale i jen malé množství pohybu – procházka, krátké protažení nebo lehká domácí práce může napomoci rychlejšímu uzdravování. Nejvhodnější aktivity během léčby a rekonvalescence konzultujte se svým onkologem.

POMÁHAT
nás baví

4] Parastomální kýla

Již když mi stanovili termín operace, jsem hodně o parastomické kýle slyšel, neboť se jedná o nejčastější komplikaci, která stomiky postihuje. Z dostupných materiálů jsem zjistil, že se jedná o **vychlípení pobřišnice mezi místem vyvedení stomie a břišní**

stěnou. Vychlípění vytvoří vak, který nejčastěji obsahuje tuk, ale může v něm být i skříplá střevní klička. Předpokládá se, že kolem 20 až 30 % stomiků má parastomální kýlu a čtvrtina z nich vyžaduje chirurgický zákrok. ^[11, 12]

Co můžeme udělat pro snížení rizika vzniku kýly? ^[15]

- **Kontrolujte si váhu:** nadváha je jednou z hlavních příčin, protože vyvolává zvýšený tlak, který je vyvíjen na břišní stěnu. Po vyvedení stomie se snažte udržet si přiměřenou váhu nebo zkuste zhubnout, pokud již nadváhu máte.
- **Přestaňte kouřit.**
- Při kašli či smíchu položte dlaně na břicho, to poskytne břišní stěně oporu.
- **Posilujte břišní svaly:** Ochablé břišní svalstvo přispívá k riziku vzniku kýly, proto je důležité provádět cílené cviky na tuto partii těla.
- **Posilujte paže:** Silné paže vám pomohou při zdvihání předmětů.
- **Noste podpůrné prádlo se zvýšeným pasem:** Takové prádlo dodá břišní stěně oporu, ale samotné nestačí. Je důležité ho kombinovat s vhodným cvičením, bez něho totiž naopak může přispívat k ochabování svalů.
- Při zdvihání či přenášení předmětů dělejte pouze pomalé a kontrolované pohyby.
- **Nenoste těžká břemena.**

StomaLinka  **ConvaTec**
800 122 111
pro volajícího zdarma



5] Před operací

Pokud je vaše operace plánovaná, tak jako jsem ji měl plánovanou já, můžete začít cvičit už před jejím termínem. Sestra Adéla mi řekla, že **lepší fyzický stav a zdatnost prokazatelně ovlivňuje hojení tkání a urychluje proces uzdravování.** Než jsem se tedy dostavil na operační výkon, tak jsem se snažil být aktivní a chodil na svižné procházky, jezdil na kole a občas si zašel zaplavat.

Místo toho, abych seděl doma a trápil se nad tím, jak vše dopadne, jsem byl v pohybu, což mi velmi pomohlo se od všeho odreagovat. I když mi zrovna nebylo nejlépe, zkusil jsem udělat jeden nebo dva cviky z programu. Dělal jsem prostě to, co bylo v mých silách, a snažil jsem se vyhnout dlouhému sezení nebo polehávání. To totiž může vést k ochabnutí svalů. Každopádně se poraďte se svým lékařem, co je pro vás vhodné.

“

Moje cíle jsou relativně jednoduché. Chci se udržet v kondici a užívat si času s vnoučaty, jak nejvíce to jde. Jednou týdně chodím na skupinové lekce, kde se věnujeme protahování a balančním cvikům. Nechci se vzdát pohybu, a proto se snažím vytrvat a cvičit pravidelně.

“



6] Bezpečné vstávání z postele

Sestra Adéla mě poučila, že **po jakékoliv operaci břicha je velmi důležité dbát na správný postup při vstávání z postele a uléhání.** Je třeba se vyhnout přepínání břišních svalů tím, že si přímo z lehu sednete. Při tomto pohybu vzniká v břišní dutině příliš velký tlak.

SPRÁVNÉ POSTUPY:

Jak do postele?



- Posadte se na okraj postele a pomalu se pokládejte přes bok, celou dobu se podpírejte pažemi.



- Poté až se položíte na bok...



- ...opatrně zvedněte nohy na postel jednu po druhé.



- Potom se opatrně otočte na záda.

Jak z postele?

- Lehněte si na kraj postele na bok a pokrčte kolena.
- Pomozte si pažemi zvednout se přes bok.
- Pomalu spouštějte nohy přes okraj postele, až se dostanete do sedu.



Postup naleznete i na DVD „S Radimem v kondici“ nebo videu na stránkách www.convatec.cz.

7] Bezpečný pohyb

V prvních týdnech jsem musel být velmi opatrný při zvedání, nošení, tlačení nebo tahání jakýchkoliv věcí. Těžkým břemenům jsem se zcela vyhýbal. **Opatrnost je na místě,** neboť vše výše zmíněné způsobuje zvýšení nitrobřišního tlaku, a tedy riziko vzniku kýly, což je nejčastější komplikace stomiků.



- Při zvedání lehčích věcí myslete na dobrou formu a vyhněte se trhavým a nekontrolovaným pohybům.
- Předměty vždy zdvihejte s výdechem a blízko u těla.
- Pár týdnů po operaci nevysávejte podlahu a nesekejte trávnik. K těmto činnostem jsem se vrátil, až když jsem byl silnější a jistější.
- Pokud máte psa, dávejte pozor, aby vás netahal za vodítko.
- Buďte obezřetní při domácích pracích a zahradničení. Začněte s těmi nejjednoduššími a nepřepínejte se. Postupem času můžete dělat víc a víc.

“

Těsně po operaci jsem se bál, že již nikdy nebudu soběstačný. Pozitivním přístupem a pravidelným cvičením jsem se brzy vrátil k aktivitám, na které jsem byl zvyklý. Důležité je se nevzdávat.“

“

8] Držení těla

Všiml jsem si, že po operaci jsem měl tendence se hrbít. Nevědomě jsem si tím totiž chránil břicho. Sestra Adéla mě na to ovšem ihned upozornila a řekla mi, že si tím mohu způsobit bolesti zad. I když to bylo ze začátku náročné, trénoval jsem správné držení těla a snažil se stát vzpřímeně a s rovnou páteří.

Vzpřímený postoj usnadňuje dýchání a podporuje správnou funkci břišních svalů. Představte si, že od temene vám vede nafukovací balonek, který vás tahá vzhůru. Páteř se vám vytahuje a vy se prodlužujete. Současně zhluboka dýchejte a uvolněte se. Pokuste se si tuto formu osvojit i během chůze.



Jak posílit pánevní dno?

Tyto cviky provádějte vleže na zádech v posteli nebo na podlaze. V této poloze ty správné svaly snadněji ucítíte pracovat. Časem můžete praktikovat i vsedě nebo vestoje.

- Lehněte si na záda, pokrčte nohy a uvolněte se.
- Představte si, že se snažíte uzavřít vstup do pochvy (ženy), konečníku a močové trubice; muži, že jemně vtahují varlata. Při zatnutí svalů pánevního dna mohou mít stejný pocit, jako když se snaží zadržet větry.

9] Pánevní dno

Pánevní dno je velmi důležitá skupina svalů, která tvoří oporu močovému měchýři, konečníku, děloze u žen a je součástí hlubokých stabilizačních svalů.

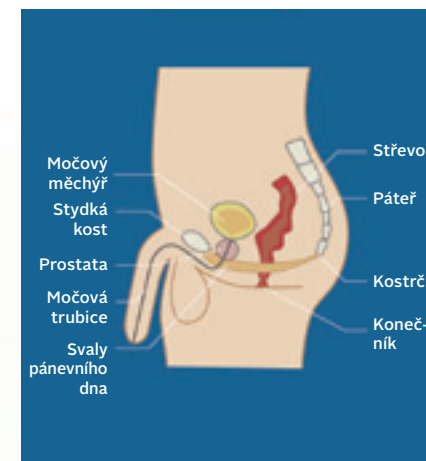
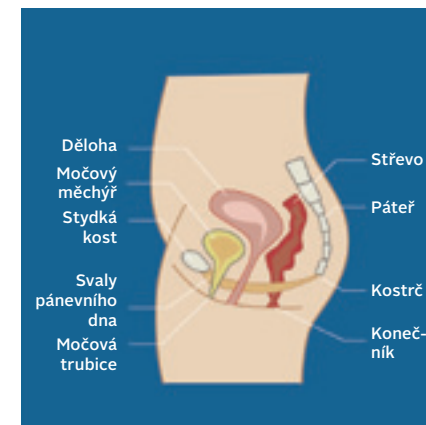
Správně fungující pánevní dno je důležité pro ovládání střev a je stejně významné jak pro ženy, tak i pro muže.^[5]

Pokud máte stomii dočasně, je velmi důležité udržet svaly pánevního dna aktivní. Jejich ochabnutí by totiž po zanoření mohlo vést k problémům s únikem moči a neschopnosti udržet stolici.

Pokud je ve vašem případě stomie trvalá, pak vám posílení těchto svalů pomůže při správném držení těla.

Tyto cviky je vhodné provádět i před samotným zákrokem, při kterém je stomie vyvedena.

Posilování pánevního dna prospěje úplně každému a začít s ním můžete, jakmile se po operaci cítíte připraveni.



- Jedná se o jemný, téměř neznatelný pohyb. Snažte se izolovat svaly pánevního dna, nezatínejte hýždě.
- Zpočátku může být cvik obtížný. Nenechte se odradit a zkoušejte to dál.
- Držte svaly zatnuté po dobu 5 až 10 sekund, dýchejte normálně.
- Poté se uvolněte a svaly povolte.

Opakujte 5–10x. Provádějte 2–3x denně.

10] Dýchání a relaxace



Vyzkoušejte kdykoliv po i před operací:

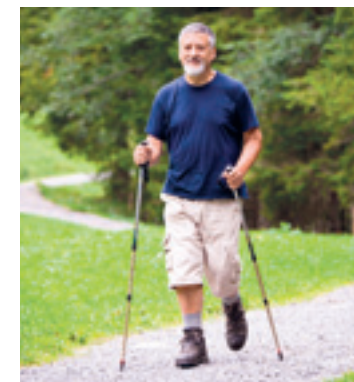
- Posadte se zpříma na posteli nebo na židli a opřete se.
- Uvolněte se.
- Třikrát se silně nadechněte a vydechněte ústy.
- Zavřete si oči.
- Položte jednu ruku na břicho pod pupík a druhou na hrudní kost.
- Nadechněte se dlouze nosem, břicho se nafukuje a zvedá.
- Pokračujte v nadechování, po chvíli se začne zvedat i hrudní kost a nakonec, až se plíce zcela naplní, se zvednou i ramena.
- Poté vydechujte ústy. Při výdechu spusťte ramena, žebra a břicho se jemně vtáhne dovnitř.
- Udělejte si pauzu a opakujte.



Stomická sestra Adéla mě naučila jednoduchou techniku hlubokého dýchání, která mi velmi pomohla se uvolnit ve chvílích, kdy jsem se necítil nejlépe. Poučila mě, že **správné dýchání rozvíjí funkci plic a zlepšuje proces hojení.**

11] Chůze

Když jsem byl čerstvě po operaci, tak mi příbuzní v nemocnici pomohli vstát a krátce jsme se prošli po pokoji. A když jsem odcházel domů, tak jsem byl schopen i několikrát denně obejít oddělení. Po návratu domů jsem nezahláel a chodil na krátké procházky. Díky tomu jsem se začal znovu cítit lépe, a to mnohem rychleji, než jsem očekával.



Chůze je to nejlepší, co pro sebe během rekonvalescence můžeme udělat.

Procházky mi pomohly znovu získat jistotu a posílit svaly. ^[4]

- Začněte s krátkou 5 až 10minutovou procházkou 2x denně.
- Během procházky se občas zastavte a odpočítejte si, třeba někde na lavičce.
- Nechodte daleko od domova, stačí se třeba projít kolem bloku nebo po zahradě. Mnohem lepší je chodit na krátké a častější procházky než se rovnou pustit do delší cesty.
- Po čase, až budete silnější, prodlužujte vzdálenost, kam až dojdete. Stanovte si třeba cíl, že příště dojdete k další lampě nebo poštovní schránce.
- Zapojte příbuzné nebo přátele a vezměte je na procházku s sebou. Mohou vám dělat společnost a zároveň být oporou. Zpočátku se rozhodně nikam nepouštějte sami.
- Při chůzi myslíte na správné držení těla viz str. 12.
- Noste pohodlnou obuv, která poskytne dostatečnou oporu.
- Vycházky si plánujte. Načasujte si je tak, aby nezasahovaly do doby, kdy například berete léky, a vždy s sebou noste mobilní telefon.
- **Během několika týdnů byste měli být schopni strávit venku 30 až 40 minut.**
- Jděte vlastním tempem, ale nebojte se někdy trochu přidat.

RADIMŮV TIP:

Pořídte si krokoměr a zaznamenávejte si, kolik jste každý den ušli a počet postupně navyšujte.



”

Zjistil jsem, že stomie mi v ničem nebrání. Rád jezdím na kole a chodím na túry do hor. Proč bych měl přestávat dělat to, co mě baví a přináší mi radost?

“

12]

Znovu v pohybu

Když už jsem se cítil po operaci silnější a několik týdnů jsem pravidelně cvičil cviky z programu „S Radimem v kondici“, začal jsem přemýšlet nad svými dalšími možnostmi. **Cvičením pečujete o svoje zdraví z dlouhodobého hlediska**, a je proto vhodné jej do svého životního stylu zařadit již natrvalo, a nejen do doby, než se uzdravíte.

Pohyb mi přinesl řadu výhod:

- zlepšuje moji koordinaci a rovnováhu a předchází tak pádům a zraněním
- zmírňuje vedlejší účinky léčby, jako je únava, ztráta svalů nebo změna váhy
- větší psychickou pohodu
- snižuje riziko dalších nemocí, jako je cukrovka II. typu, vysoký krevní tlak nebo kardiovaskulární onemocnění
- snižuje riziko mrtvice
- přináší radost a spokojenost!



I stomici vykonávají řadu náročných zaměstnání nebo závodně sportují. I vy se můžete věnovat všemu, co vás baví. Může to být příprava na maraton nebo třeba vycházky se psem. Jakákoliv forma pohybu je prospěšná a stomie vás v ničem neomezí.

Hydratace – pokud máte ileostomii, je třeba brát příjem tekutin opravdu vážně, zvláště když jste aktivnější. Ileostomici ztrácí více vody, což může vést k dehydrataci a ztrátě důležitých elektrolytů.

13]

Program S RADIMEM v kondici

Tento program je **navržený tak, aby vám pomohl vést aktivní, zdravý a spokojený život**. Vy sami znáte své tělo nejlépe a záleží jenom na vás, jak se k němu budete chovat.

Budte si jistí sami sebou a dělejte to, co je vám příjemné. Ať už chcete zahrabovat, běhat, plavat, jezdit na kole, cestovat nebo navštěvovat posilovnu.

Jak vznikl program „S Radimem v kondici“?

Tento pohybový program byl vytvořen ve spolupráci s týmem odborníků, který se specializuje na péči o stomiky – stomické sestry, fyzioterapeuti, odborníci na cvičení, chirurgové, pacienti a další zdravotničtí profesionálové. Je výsledkem rozsáhlé studie z roku 2016 společnosti ConvaTec, která zahrnovala data od 2 600 britských pacientů.

Na co je program zaměřený?

Program je zaměřený na posílení břišních a hlubokých stabilizačních svalů. Cílem programu je podpořit aktivní ozdravný proces. Vráť vám

zpět vaši sebedůvěru a kontrolu nad svým tělem.

Postupujte opatrně a nepřepínejte se. Pokud máte jakékoliv dotazy, kontaktujte nás na StomaLince® ConvaTec 800 122 111 a poraďte se se svojí stomickou sestrou nebo lékařem.

Cviky v programu jsou vhodné pro každého, speciálně pak pro ty, kteří prodělali rozsáhlejší operaci břicha nebo mají vyvedenou stomii. Jsou snadné a můžete je všechny provádět z pohodlí domova.

Na cvičení noste pohodlné oblečení, které nebrání v pohybu, a zkontrolujte si, že postel nebo židle, na které cvičíte, je stabilní.

Program má tři fáze, seřazené dle obtížnosti:

Zelená fáze

I. Začněte v nemocnici a pokračujte doma. Začněte s touto fází, i pokud jste operaci prodělali před lety, abyste si byli jistí, že náročnější cviky v dalších fázích zvládnete.

Modrá fáze

II. Obsahuje o něco náročnější cviky. Předtím než se do nich pustíte, byste měli zcela ovládnout cviky z I. zelené fáze. Obsahuje varianty, které lze provádět jak v posteli, tak vsedě nebo vestoje.

Fialová fáze

III. Až budou pro vás cviky z II. modré fáze příliš jednoduché, můžete přidat cviky ze III. fialové fáze.

Jednotlivé cviky naleznete i na DVD „S Radimem v kondici“.

Zelená fáze

ZÁKLADY

1. Zatínání břišních svalů



Jak mi to pomůže?

Toto je úplně první a nejdůležitější cvik v celém programu. Jde o základní cvik posilující břišní svaly a celý střed těla. Můžete ho provádět na posteli nebo na podlaze.

- **Lehněte si na záda** s pokrčenými koleny, chodidla nechte volně ležet.
- **Ruce položte** na spodní část břicha.
- **Nadechněte se** a s pomalým výdechem jemně zatínejte břišní svaly.
- **Představte si**, že vtahujete pupík k páteři, a pod dlaněmi cítíte, jak se svaly napínají.
- **Vaším cílem je** jemná svalová kontrakce, která není zvnějšku viditelná.
- **Pomalu počítejte** do 3–5 a dýchejte normálně.
- **Poté se uvolněte.**
- Opakujte 5x.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Až se vám podaří úspěšně zapojit všechny břišní svaly, zkuste tento cvik vsedě a poté vestoje. Vtahujte pupík k páteři a myslte na protažené tělo a sedíte nebo stůjte vzpřímeně. Až budete schopni provádět cvik vestoje, bude možné se mu věnovat vícekrát denně, kdykoliv budete mít chvílku.

Je normální, že zpočátku pro vás bude tento cvik obtížný, ale je důležité vytrvat, zkusit a určitě to zvládnete. Po nějaké době budete mít větší kontrolu nad kontrakcí břišních svalů a bude možné cvik provádět s větší intenzitou.

RADIMŮV TIP:

Pro větší pohodlí si hlavu podložte polštářem, zavřete si oči a soustřeďte se na pohyb břišních svalů. Pro jejich aktivaci stačí břicho zatnout velmi jemně po dobu jedné až dvou sekund.



POMÁHAT
nás baví

2. Podsazení pánve



Jak mi to pomůže?

Podsazení pánve zapojuje břišní svaly a rozvíjí mobilitu spodních zad. Můžete provádět na posteli nebo na podlaze.

- **Položte se** na záda s pokrčenými koleny.
- **Uvolněte se.**
- **Jemně přitiskněte bedra** k posteli/podlaze a rotujte pánev dopředu směrem k hrudníku.
- **Současně lehce zatněte** hluboké břišní svaly.
- **Snažte se** netlačit nohy do postele/podlahy, pohyb je pouze v pánvi.
- **Zůstaňte** chvíli v této poloze.
- **Poté se uvolněte.**
- Opakujte 5x.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Po čase prodlužujte dobu, kdy držíte pánev podsazenou.

RADIMŮV TIP:

Pro větší pohodlí si hlavu podložte polštářem. Ze začátku stačí podsazení jen naznačit. Důležité je se soustředit na práci břišních svalů.



3. Vytáčení kolen do stran



Jak mi to pomůže?

Vytáčení kolen do stran je jednoduchý cvik, který aktivuje břišní svaly a posiluje je. Zároveň zvyšuje mobilitu spodních zad a kyčlí. Cvik můžete opět provádět na posteli nebo na podlaze.

- **Položte se** na záda s pokrčenými koleny a chodidly těsně vedle sebe.
- **Uvolněte se** a dýchejte normálně.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Vytočte obě kolena** do strany, ramena se nezvedají z podlahy, kotníky i kolena držte u sebe.
- **Kolena nechte klesnout** pouze do té míry, dokud je to pohodlné. Následně je vraťte do původní polohy a opakujte na druhou stranu.
- **Pohyb provádějte pomalu** s kontrolou, zapojujte břišní svaly. Důležitá je forma, nikoliv jak hluboko dokážete kolena položit.
- Opakujte 5x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

4. Zvedání paží vsedě



Jak mi to pomůže?

Tento pohyb zlepšuje hybnost a při zvedání paží též zapojujete břišní svaly. Pomůže vám rychleji najít jistotu v pohybu. Můžete provádět vsedě na posteli nebo na židli.

- **Posadte se na okraj postele** nebo na kraj židle, ujistěte se, že sedíte bezpečně a vaše chodidla se pevně opírají o podlahu.
- **Uvolněte se** a dýchejte, ruce položte na kolena.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Sedte vzpřímeně** a vytáhněte se z páteře vzhůru.
- **Pomalů zdvihejte** nataženou ruku před sebe – jděte jen tak vysoko, jak můžete. Ramena držte dole a uvolněné.
- **Vraťte paži zpátky** a proveďte cvik i na druhou stranu.
- **Při pohybu zvolna dýchejte** a myslíte na zapojení břišních svalů.
- Opakujte 5x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Pokračováním tohoto cviku je úplné vzpažení až nad hlavu. Dále můžete zvýšit obtížnost současným zvedáním obou paží najednou. Tyto varianty provádějte až ve chvíli, kdy jste zcela zvládli základní verzi.

5. Zvedání kolen vsedě



Jak mi to pomůže?

Tímto pohybem zlepšíte kontrolu nad středem těla a při pohybu a zvedání nohou. Tento cvik je již trochu náročnější, takže buďte opatrní. Můžete ho provádět vsedě na posteli nebo na židli.

- **Posadte se na okraj postele** nebo na kraj židle, ujistěte se, že sedíte bezpečně a vaše chodidla se pevně opírají o podlahu.
- **Neopírejte se** zády, pak bude cvik více efektivní.
- **Uvolněte se** a dýchejte, ruce položte na kolena.
- **Sedte vzpřímeně** a vytáhněte se z páteře vzhůru.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Pomalů zvedejte nohu** od podlahy. Zpočátku stačí jen pár centimetrů. Při pohybu zapojte břišní svaly.
- **Vraťte nohu** na zem a opakujte s druhou nohou – zkontrolujte si, že se nekýváte do stran.
- Při pohybu normálně dýchejte.
- Opakujte 5x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Zvedněte nohu trochu výš a pomalu počítejte do tří. Provádějte cvik s kontrolou.

RADIMŮV TIP:

Těsně po operaci můžete při provádění cviku cítit tah v břiše. V této fázi zvedejte nohu pouze pár centimetrů nad zem a jen do té výše, kde je vám příjemné.



6. Houpání vestoje



Jak mi to pomůže?

Tento pohyb zlepší celkovou kontrolu, rovnováhu a hybnost. Jedná se o velmi jemný, ale přesto důležitý balanční cvik, který pomáhá obnovit funkci středu těla.

- **Postavte se vzpřímeně** s chodidly u sebe a zatněte břišní svaly. Mějte poblíž něco, o co se můžete opřít.
- **Nakročte** jednou nohou dopředu, tak aby pata jedné nohy byla v lince s konečky prstů druhé.
- **Přenášejte váhu** z chodidla na chodidlo a střídavě zvedejte patu a špičku.
- Jde o velmi malý vyrovnávací pohyb, který zapojuje střed těla.
- Zkuste provést zhoupnutí 10x. Poté vyměňte nohy – tu, kterou jste měli vepředu, posuňte dozadu.
- Opakujte 10x na každou stranu.
- Opakujte pohyb 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Zkuste provést cvik bez opory a poté se zavřenýma očima.

RADIMŮV TIP:

Ze začátku se při pohupování opřete o opěrku židle, kuchyňskou linku nebo parapet.



7. Vstávání ze židle s oporou

Jak mi to pomůže?

Toto je jednoduchý pohyb, který vám pomůže obnovit sílu v nohou. Zlepšuje rovnováhu a koordinaci a také navrácí jistotu, zvláště po delší době na lůžku. Ujistěte se, že blízko židle je opora, kterou můžete v případě potřeby použít.



- **Posadte se na okraj židle** nebo postele, chodidla opřete pevně o podlahu. Nohy mějte na šířku ramen.
- **Mějte poblíž** něco, o co se můžete opřít. Lépe se vám bude cvik provádět na židli s opěrkami. Ty, by ale měly sloužit pouze pro vyrovnání rovnováhy.
- **Začněte zpevněním** břišních svalů.
- **Pomalů vstaňte** ze židle.
- Snažte se, aby pohyb vycházel z nohou. Neodtlačujte se pomocí rukou.
- Narovnejte se a prodýchejte.
- Pomalu, s kontrolou si opět sedněte. I teď se opory pouze přidržujte a soustředte se na práci břicha a nohou.
- Nadechněte se a opakujte.
- Opakujte celkově 5–10x.
- Opakujte pohyb 2–3x za den.

Cviky z I. zelené fáze provádějte po dobu 4 až 6 týdnů. Cvičte pravidelně každý den. Až se budete cítit připraveni, postupte ke II. modré fázi.

Modrá fáze

DĚLÁME POKROK

Po několika týdnech pravidelného provádění cviků z I. zelené fáze můžete, když se cítíte připraveni, přejít na II. modrou fázi. Doba, po kterou se věnujete každé fázi, závisí na mnoha fakto-

rech. Zejména na vašem zdravotním stavu, zdatnosti, rychlosti hojení a došavadním životním stylu. S cviky ze II. modré fáze začněte až tehdy, když zcela zvládnete ty z I. zelené fáze.

- II. MODRÁ FÁZE obsahuje 12 cviků.
- Každý den si vyberte 3 nebo 4, které vám nejvíce vyhovují, a v průběhu týdne je můžete obměňovat.
- Zkuste se věnovat programu opravdu každý den. Alespoň trochu fyzické aktivity, ale pravidelně je tou nejlepší cestou, jak zlepšit kondici dlouhodobě.
- Samozřejmě lze provádět i všech 12 cviků každý den. Jednoduše naslouchejte svému tělu a odpočívejte, když je třeba.
- Po cvičení by svaly neměly bolet. Pokud přece jen dojde k namožení, zvolte příště menší počet opakování nebo zařadte více odpočinku.

Alternativy vestoje: Pokud je pro vás příliš těžké si lehnout na podlahu nebo z ní vstát, provádějte takové cviky na posteli nebo si vyberte pouze ty vestoje.

Lehání na podlahu: Pokud budete provádět cviky na podlaze, ujistěte se, že máte na blízku oporu, která vám pomůže vstát. Lehejte si a vstávejte pomalu a opatrně přes bok viz str. 10. Tento způsob zamezí přílišnému vnitrobřišnímu tlaku, který je nežádoucí.

POMÁHAT
nás baví

1. Zatínání břišních svalů s vytáčením kolen do stran



Jak mi to pomůže?

Tento cvik dále rozvíjí sílu břišních svalů, kterou jste získali v I. zelené fázi. Můžete ho provádět na posteli nebo na podlaze.

- **Lehněte si na záda** s pokrčenými koleny, chodidla nechte volně ležet.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Držte kontrakci**, dýchejte normálně.
- **Vytočte jedno koleno** (stále pokrčené) do strany a potom ho pomalu vraťte do původní polohy. Jděte jen tak hluboko, abyste udrželi pánev v rovině. Pánev je stabilní, ta se nesmí vytočit.
- **Cílem NENÍ** dostat koleno co nejnižší, důležitější je precizní forma provedení. I kdyby to mělo znamenat vytočení jen o pár centimetrů.
- Opakujte 10x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

2. Zatínání břišních svalů s natažením nohou



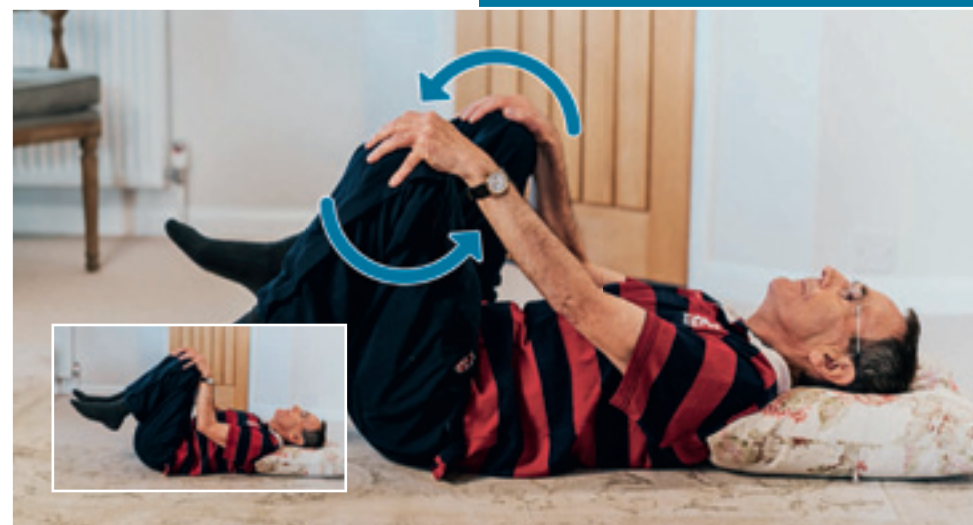
Jak mi to pomůže?

Tímto cvikem získáváte sílu v břišních svalech i při pohybu nohou. To je již velký pokrok.

- **Lehněte si na záda** s pokrčenými koleny, chodidla nechte volně ležet.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Držte kontrakci**, dýchejte normálně.
- **Pomalů natahujte nohu**, pata klouže po podlaze/posteli.
- **Udržte** zapojené břišní svaly.
- **Vraťte nohu** zpět a opakujte totéž s druhou nohou.
- Opakujte 5-10x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2-3x za den.

Obtížnější varianty: Zvedněte patu kousek nad podlahu a natahujte nohu s patou zdviženou. Volte tuto variantu, až když je pro vás základní cvik příliš lehký.

3. Kroužení kolenem



Jak mi to pomůže?

Tento cvik je dobrý nejen pro břišní svaly, ale jde také o výborný cvik na správné držení těla.

- **Lehněte si na záda**, přitáhněte jednu nohu k hrudníku a poté i druhou.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Položte ruce na kolena**, uvolněte ramena do podlahy a dýchejte normálně.
- Se zatnutými břišními svaly zakružte pomalu a kontrolovaně pravým kolenem.
- Tělo se nesmí hýbat. Pohyb vychází pouze z kolene. Vše ostatní je stabilní.
- Tento cvik vyžaduje velkou dávku koncentrace. Ale nepolevujte na formě. Jakmile ztrácíte kontrolu, dělejte kroužky menší nebo si odpočiňte.
- Nohy vracejte na podlahu jednu po druhé.
- Opakujte 5x po směru a 5x proti směru hodinových ručiček na pravé i levé noze.
- Provádějte cvik 2-3x za den.

Obtížnější varianty: Časem zkoušejte kroužky zvětšovat. Tělo musí být vždy stabilní.

RADIMŮV TIP:
Pro větší pohodlí si hlavu podložte polštářem.



4. Most



Jak mi to pomůže?

Most zvyšuje pohyblivost v dolní části zad. Můžete cvik provádět na posteli nebo na podlaze.

- **Lehněte si na záda** s pokrčenými koleny, chodidla nechte volně ležet.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Lehce přitlačte bederní část** zad na podlahu a podsadte pánev. Zatněte hýždě a zvedněte je od podlahy.
- **Zvedejte dál hýždě**, pak odlepte páteř obratel po obratli, až se dostanete do polohy mostu. Jděte jen tak vysoko, jak je vám to příjemné.
- Pohyb by měl vycházet ze středu těla, neodtlačujte se rukama.
- Nahoře na chvíli vydržte – břišní svaly jsou po celou dobu aktivní, nezadržujte dech.
- Poté se pomalu vraťte zpět na podlahu.
- Na podlaze uvolněte svaly, prodýchejte a opakujte.
- Opakujte 5–10x.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Po čase zkoušejte zvednout pánev výše a výše.



5. Protahání v předklonu



Jak mi to pomůže?

Tento pohyb vám pomůže uvolnit napětí v nohou a bederní části zad. Tento cvik lze jednoduše provádět například v kuchyni, když čekáte, než se uvaří voda na čaj.

- **Položte ruce na sedák** židle. Pokud vám připadá příliš nízko, opřete se o opěrkou nebo kuchyňskou linku.
- **Prsty nohou směrují** dopředu, nohy propněte. Chodidla mějte na šířku ramen.
- **Pomalů pohněte** celým tělem dozadu, až ucítíte napětí v zadní části nohou. Chvilku vydržte.
- **Lehce pokrčte** kolena, abyste napětí uvolnili a po chvilce znovu propněte.
- Provádějte pohyb plynule.
- Opakujte 10–15x.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Zvedněte nohu trochu výš a pomalu počítejte do tří. Provádějte cvik s kontrolou.

6. Zatínání hýždí vsedě

Jak mi to pomůže?

Po delší době na lůžku je normální, že dojde k ochabnutí hýžďových svalů. To může ovlivnit držení těla a způsobovat bolesti zad. Je důležité tyto svaly znovu posílit. Tento cvik lze provádět kdykoliv během dne. Zkuste ho při cestování, sledování televize nebo sezení u stolu.



- **Posadte se vzpřímeně** na tvrdou židli, chodidla opřete o podlahu.
 - **Zatněte hýžďové svaly** tím, že sevřete půlky pevně k sobě.
 - Měli byste cítit lehký zdvih ze židle směrem vzhůru.
 - Nezapojujte svaly nohou, pracují pouze hýždě.
 - Držte, počítejte do 2 a uvolněte.
 - Opakujte 10x.
 - Provádějte cvik 2–3x za den.
- Obtížnější varianty: Držte zatnutí déle nebo zvyšte počet opakování na 15 až 20.

RADIMŮV TIP:

Pokud při tomto cviku cítíte nepříjemné pnutí v oblasti konečníku, na několik dnů tento cvik vynechte.



www.convatec.cz

7. Rotace

Jak mi to pomůže?

Je běžné, že po operaci máte ztuhlou střední část zad. Tento cvik pomůže uvolnit napětí v této oblasti a umožní větší rozsah pohybu v páteři. Tento cvik lze provádět kdykoliv během dne. Vyzkoušejte tento cvik ihned po probuzení na kraji postele nebo vždy po delší době sezení.



- **Posadte se vzpřímeně** na židli nebo na kraj postele.
- **Sepněte ruce** a umístěte je pod bradu. Paže držte přitisknuté u těla.
- **Ramena táhněte dolů**, hýždě sevřete.
- **Pomalů se otočte** na jednu stranu a poté na druhou. Jděte tak daleko, jak můžete.
- Po celou dobu je pánev stabilní, hýbe se pouze trup.
- Opakujte ze začátku 10x, po čase zvyšte počet opakování na 20 až 30.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

StomaLinka®
ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

8. Masážní techniky – bedra a hýždě



Jak mi to pomůže?

Ztuhlá spodní část zad, boků a hýždí je běžným jevem po proběhlé operaci. Masáž za použití speciálního masážního nebo obyčejného tenisového míčku je velmi jednoduchým a efektivním způsobem, jak toto napětí uvolnit.

Masáž lze provést:

1. Vestoje s míčkem mezi zády a stěnou
2. Vleže na podlaze s míčkem pod zády – obtížnější varianta

Masáž vestoje:

- Umístěte masážní míček mezi bedra a stěnu.
- Nohy jsou široce rozkročené, kolena lehce pokrčená, chodidla kousek od stěny. Ujistěte se, že stojíte bezpečně a nehrozí, že uklouznete.
- Jemně přitiskněte míček na stěnu a pomalu se pohybujte ze strany na stranu, nahoru a dolů, abyste promasírovali ztuhlé nebo bolavé místo.
- Nezapomeňte dýchat, zůstaňte celou dobu uvolnění.
- Provádějte, kolikrát chcete po dobu alespoň 2 až 3 minut.



Masáž vleže:

- Lehněte si na záda s pokrčenými koleny, chodidla nechte volně ležet.
- Vsuňte masážní míček pod bedra.
- Položte se volně na míček. Dýchejte normálně a uvolněte se. Tlak, který míček vyvíjí, pomůže promasírovat dané svaly a uvolnit v nich napětí.
- Pokud je vám to příjemné, pohybujte tělem do stran či do kruhu. Nebo se pokuste udržet míček na jednom místě a přitáhněte kolena k hrudníku.
- Provádějte, kolikrát chcete po dobu alespoň 1 až 2 minut

Masáž hýžděvých svalů:

Masážní míček také můžete používat podobným způsobem k uvolnění hýžděvých svalů.

- Položte se na bok, opřete se o loket.
- Vsuňte míček pod bok, vedle kyčle.
- Uvolněte se, dýchejte a krouživými pohyby promasírujte ztuhlá místa.
- Provádějte denně po dobu 1–2 minuty.

9. Pochodování na místě



Jak mi to pomůže?

Pochodování na místě zlepšuje koordinaci a rovnováhu. Při tomto pohybu zapojíte též břišní svaly.

- **Postavte se vzpřímeně** a přidržujte se opory, například židle.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Pomalů zvedněte** jednu nohu od podlahy, koleno míří vzhůru, poté nohy vyměňte.
- **Zvedejte chodidla** jen tak vysoko, jak můžete (pro začátek stačí pár centimetrů).
- Pánve se nehýbe, po celou dobu zapojujte břišní svaly.
- Pohyb je pomalý a plynulý.
- Opakujte ze začátku 10x, po čase zvyšte počet opakování na 20 až 30.

10. Podsazování pánve ve stoji



Jak mi to pomůže?

Podsazení pánve zapojuje břišní svaly a rozvíjí pohyblivost spodních zad. Tento cvik lze jednoduše provádět kdykoliv během dne, například v kuchyni, když čekáte, než se uvaří voda na čaj.

- **Položte dlaně na stůl** nebo kuchyňskou linku.
- **Chodidla mějte** lehce od sebe, kolena pokrčená.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků. Dýchejte normálně.
- **Podsadte zadek** – bedra se zakulatí.
- **Znovu zatněte břišní svaly**, potom uvolněte pánev zpět do neutrální polohy a odpočívajte.
- Stačí dělat tento pohyb ve velmi malém rozsahu. Pokud cítíte jakékoliv nepříjemné pocity nebo pnutí, zvolte variantu vleže z I. zelené fáze.
- Opakujte 10x.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

11. Protahování kyčlí



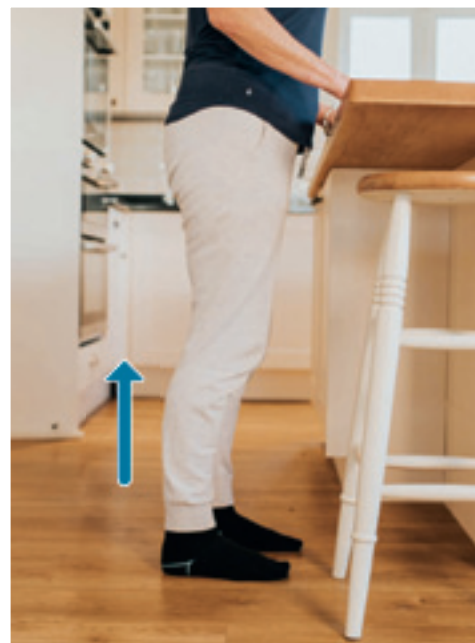
Jak mi to pomůže?

Je obvyklé, že svaly na přední části boků a stehen jsou po operaci zkrácené. To může vést k bolesti v bederní části zad a nepříjemnému pnutí v pánvi a kyčlích. Protahování svalů v této oblasti vede k uvolnění a volnějšímu pohybu dolních končetin. Zkuste tento cvik kdykoliv během dne, když budete mít chvíli.

- **Položte jedno chodidlo** na schod nebo židli.
- **Druhá noha zůstává** na zemi, prsty směřují dopředu.
- **Podsadte pánev** a chvíli držte v této pozici.
- **Pomalou posuňte tělo** dopředu, s pánví stále podsazenou.
- Napětí na přední straně stehna by se mělo s pohybem dopředu zvětšovat.
- Vraťte se do výchozí polohy a opakujte.
- Opakujte 5–10x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2–3x za den.



12. Zvedání na špičky



Jak mi to pomůže?

Tento cvik zlepšuje rovnováhu, koordinaci těla a prokrvení dolních končetin. Posiluje také lýtkové svaly, které jsou často po nějaké době na lůžku ochablé. Lze provádět kdykoliv během dne.

- **Postavte se vzpřímeně** a držte se židle nebo opory.
- **Lehce zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Pomalou si stoupněte na špičky** – stůjte rovně a představte si, že vás něco vytahuje za hlavu ke stropu.
- **Vraťte se** do původní pozice s patami na podlaze a opakujte.
- Některé kolena, nohy jsou propnuté.
- Opakujte 5–10x, po čase až 20x.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Fialová fáze

DOSTÁVÁME SE
DO DOBRÉ KONDICE

Pokud již provádíte cviky z II. modré fáze s jistotou a hladce, je čas jít dál k cvikům z III. fialové fáze.

- Cviky ze všech fází samozřejmě můžete kombinovat dle toho, jak vám vyhovují.
- Volte takové cviky, které vám nejvíce pomáhají a jsou pro vás nejpříjemnější.
- Každý den si vyberte 3 nebo 4, které vám nejvíce vyhovují, a v průběhu týdne je můžete obměňovat.
- Zkuste se věnovat cvičení opravdu každý den. Alespoň trocha fyzické aktivity, ale pravidelně je tou nejlepší cestou, jak zlepšit kondici dlouhodobě a snížit riziko vzniku parastomální kýly.
- Tempo přechodu z jedné fáze do druhé je velmi individuální. Naslouchejte svému tělu a nic neuspěchejte.
- Zkuste některé cviky provádět v průběhu dne, i když třeba zrovna stojíte ve frontě nebo se díváte na televizi.



1. Brouk



Jak mi to pomůže?

Tento cvik posiluje břišní svaly a rozvíjí kontrolu, kterou jste nad nimi získali v I. a II. fázi. Můžete cvik provádět na posteli nebo na podlaze. U tohoto pohybu je důležitá perfektně zvládnutá forma.

- **Lehněte si na záda** s pokrčenými koleny, chodidla nechte na podlaze, předpažte.
- **Zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Pomalu přitáhněte** jednu nohu k tělu (ze začátku posouvejte patu po podlaze).
- **Současně pokládejte** opačnou paži na podlahu nebo postel.
- **Na okamžik zastavte**, potom vraťte paži i nohu do výchozí polohy.
- Celou dobu mějte zatnuté břišní svaly, dýchejte normálně.
- Opakujte 10–15x na obě strany.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

2. Přitažení hlavy k hrudi vleže



Jak mi to pomůže?

Tento cvik je již náročnější a posiluje břišní svaly. Jedná se o variaci klasického sedu lehu, která je speciálně uzpůsobena pro stomiky.

- **Položte se na záda**, nohy mějte natažené.
- **Zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Ruce si dejte za hlavu**, neproplétejte prsty a s výdechem pomalu zarolujte bradu k hrudníku, ramena se lehce zvednou od podlahy.
- **Vraťte hlavu** zpátky a opakujte.
- Břicho mějte stále aktivně zapojené. Nesnažte se zvedat až do sedu.
- Opakujte 10x (zvyšujte počet opakování až na 20).
- Provádějte cvik 2–3x za den.

3. Superman



Jak mi to pomůže?

Tento pohyb buduje sílu, rovnováhu a koordinaci. Důležité je jeho provedení s dobrou technikou. Představte si, že máte sklenici vody na zádech a snažte se nevylít obsah.

- **Začněte na všech čtyřech.**
- **Zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Pomalou zvedejte** současně pravou paži a levou nohu. Cvik provádějte pomalu.
- **Udržujte stabilitu**, snažte se nekymáčet ze strany na stranu a neprohýbejte se v zádech.
- **Pomalou se vraťte** do výchozí polohy.
- **Vyměňte strany** a opakujte pohyb.
- Opakujte 10x (zvyšujte počet opakování až na 20).
- Provádějte cvik 2–3x za den.

RADIMŮV TIP:

Pokud je pro vás těžké udržet rovnováhu, zkuste ze začátku zvedat pouze ruce nebo nohy, nikoliv oboje současně.



4. Zakopávání nohou



Jak mi to pomůže?

Tento pohyb rozvíjí rovnováhu a sílu hýžďových svalů. Jedná se o jednoduchý pohyb, který můžete cvičit třeba při čekání ve frontě nebo při čištění zubů.

- **Postavte se blízko** k židli nebo opoře.
- **Zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Zvedněte jednu nohu** od podlahy a zanožte za současného zatnutí hýždí.
- **Nechte nohu zdviženou** a provádějte jemné, pulzující pohyby.
- Opakujte 5–10x na každou stranu.
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Tento pohyb můžete provádět i do různých úhlů nebo stran, čímž posílíte různé části hýžďových svalů.



5. Vzpažování



Jak mi to pomůže?

Tento cvik opět zapojuje břišní svaly za současného pohybu rukou.

- **Lehněte si na záda** s pokrčenými koleny, chodidla nechte na podložce.
- **Zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Natažené ruce si opřete** o stehna.
- **Pomalů zvedněte** paže před sebe a poté je položte za sebe na podlahu.
- **Neprohýbejte se** v bedrech, nenechte žebra zvednout se od podložky.
- **Pomalů vraťte** paže do výchozí polohy.
- Po celou dobu normálně dýchejte.
- Opakujte 10x (zvyšujte počet opakování až na 20).
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Provádějte cvik s lahví s vodou vážící kolem 1 kg.

6. Zvedání ze sedu

Jak mi to pomůže?

Tímto cvikem posílíte nohy, zlepšíte rovnováhu, fyzickou zdatnost a koordinaci. Zvedání ze židle je na denním pořádku a je důležité, abychom ho brzy po operaci znovu bez problému zvládli. Navíc dokáže rozproudít krev, když ho několikrát opakujeme. Ujistěte se, že pro tento cvik máte bezpečnou židli, u které nehrozí její převrácení nebo uklouznutí.



- **Posadte se na židli**, chodidla mějte od sebe na šířku ramen, prsty směřují dopředu, paže mějte předpažené.
- Při zvedání se o nic neopírejte. Cílem je zapojit nohy.
- **Postavte se** a narovnejte páteř.
- Poté se znovu pomalu posadte na židli.
- Opakujte 5–10x (zvyšujte počet opakování až na 20).
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Rychlejší tempo: Kondiční cvičení, posiluje kardiovaskulární systém.

Pomalejší tempo: Silové cvičení zaměřené na nohy.



800 122 111
pro volajícího zdarma



7. Most na boku

Jak mi to pomůže?

Tento cvik posiluje šikmé břišní svaly a boky. Je náročnější, proto ho provádějte, až když jste plně připraveni.



- **Položte se na bok**, kolena pokrčená do pravého úhlu.
- Loket ruky, o kterou se opíráte, je přímo pod ramenem.
- Kolena, boky a ramena jsou v jedné lince.
- **Zatněte břišní svaly**, tak jako u předchozích cviků.
- **Velmi opatrně zvedněte boky** kousek nad podlahu. Měli byste cítit, jak pracují svaly pasu a boků. Pokud se necítíte dost silní, položte se a zkuste cvik znovu za několik týdnů.
- Pokud se cítíte dostatečně silní, potom zvedněte boky výš, tak, aby bylo tělo v linii.
- **Držte** po dobu 5 sekund. Dýchejte normálně.
- **Položte se** zpět na podložku a opakujte.
- Opakujte 2–3x na každou stranu
- Provádějte cvik 2–3x za den.

Obtížnější varianty: Zvyšujte dobu výdrže až na 30 sekund a počet opakování na každou stranu na 3 až 4.

Čemu se vyhnout?

Ne všechny cviky na posílení břišních svalů jsou vhodné pro stomiky. Jedná se o takové pohyby, které příliš zvyšují nitrobřišní tlak.

Následující příklady cviků se obvykle doporučují pro posílení břišních svalů a provádějí se při skupinových cvičeních, v józe a pilates, ale pro nás, stomiky, nejsou vhodné.



- Sedy lehy, zvláště se zvednutými nohama
- Kliky
- Zvedání obou nohou současně vleže
- Zkracovačky
- Prkno (plank)

Těmto cvikům je třeba se vyhnout, přizpůsobit si je nebo je provádět jen velmi opatrně, neboť zvyšují riziko vzniku parastomální kýly.

Naštěstí existuje mnoho jiných způsobů, jak zapojit a posílit břišní svaly, jako například cviky v tomto programu.

Jak dál?

Zařadte cviky z naší brožury „S Radimem v kondici“ do svého každodenního programu. Tyto cviky vám otevrou cestu k mnohem aktivnějšímu a zdravějšímu životu. Protože pohyb je radost.

Jsem rád, že mě sestra Adéla s tímto programem seznámila. Musím říci, že mi to po operaci opravdu pomohlo, a to nejen fyzicky. Soustředil jsem se i na něco jiného než na svou novou stomii a dělal něco pro svoje zdraví. Jak jsem psal již i v jiné brožuře, rekonvalescence

probíhala v pořádku a já jsem přesvědčen, že i díky tomuto cvičení. Kýla se mi zatím neobjevila a doufám, že i díky cvičení se už neobjeví.

Na cvičení není nikdy pozdě. Chce to pevnou vůli, ale uvidíte že se budete cítit po všech stránkách lépe. Pokud byste měli jakékoliv otázky, můžete zavolat na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, kde vám rádi pomůžou. Cvičení zdar!

Váš Radim

Poznámka: Pokud máte jakékoliv dotazy nebo obavy, prodiskutujte je se svým chirurgem, obvodním lékařem, stomickou sestrou nebo fyzioterapeutem. Rady v této příručce nenahrazují rady odborníků.

Pokud máte otevřenou nebo nehojící se ránu nebo infekci, nezačínajte s programem, ale vyčkejte až se rány zahojí.

LITERATURA:

1. Anderson L, Taylor RS. Cardiac rehabilitation for people with heart disease: an overview of Cochrane systematic reviews. Cochrane Database Syst Rev 2014; (2): CD011273.
2. Developing a rehabilitation programme for people with cancer. Summer 2012. White. S. www.macmillan.org.uk.
3. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview> (Accessed 28/11/16).
4. De Moor, D. Walking Works. Walking for health. October 2013. www.walkingforhealth.org.uk
5. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015.
6. Results from 'Living with a stoma – A patient survey' ConvaTec 2016.
7. Analysis by Macmillan Cancer Support. Based on Maddams J, et al. Cancer prevalence in the United Kingdom: estimates for 2008. British Journal of Cancer. 2009. 101: 541–547.
8. Campbell A. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012.
9. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016 www.macmillan.org.uk.
10. North J. Early intervention, parastomal hernia and quality of life. British Journal of Nursing, 2014 (Stoma Supplement), Vol 23, No 5.
11. Thompson MJ, Trainor B. Prevention of parastomal hernia; A comparison of results 3 years on. Gastrointestinal nursing vol 5 no 3 April 2007.
12. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016.
13. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011.
14. Ng, D. H. L., Pither, C. A. R., Wootton, S. A. and Stroud, M. A. (2013), The 'not so short-bowel syndrome': potential health problems in patients with an ileostomy. Colorectal Disease, 15: 1154–1161. doi: 10.1111/codi.12252.
15. Inside Out. Pelvic Floor Safe Exercising. Michelle Kenway 2016 www.pelvicexercises.com.au.



Všechny cviky na fotografiích předváděli Maria a Derek, oba pohybově aktivní stomici.

PROGRAM

S RADIMEM *v kondici*

PODPORUJE SDRUŽENÍ ČESKÉ ILCO



KONEČNĚ V POHODLÍ BALÍČEK DISKRÉTNĚ AŽ K VAŠIM DVEŘÍM

Pro stomiky děláme vše.
Postaráme se o vás od první objednávky
až po diskretní doručení balíčku
na vaši adresu.

ZÁSILKOVÁ  SLUŽBA



Poukaz potvrzený lékařem zašlete poštou na adresu:
ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.
Do 3 pracovních dnů po obdržení poukazu v distribučním centru
zboží připraví a společnost DPD vám je doveze až domů v diskretním obalu.
Doručení zdarma – veškeré náklady na poštovné a balné
hradí společnost ConvaTec. Chráníme vaše soukromí.



POMÁHAT NÁS BAVÍ



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY U RADIMA

PRAHA:

Vinohradská 60, 130 00 Praha 3,
Tel.: 224 254 007

Dopravní spojení:

metro trasa A stanice Jiřího z Poděbrad,
tramvaj č. 11

Otevřeno: Po–Pá: 9–18 hodin

OSTRAVA:

Českobratrská 63, 702 00 Ostrava,
Tel.: 596 618 459

Dopravní spojení:

autobus č. 37, 38, 50, trolejbus č. 102,
103, 104 a 105,
stanice Českobratrská

Otevřeno: Po–Pá: 8–17 hodin



800 122 111
pro volajícího zdarma



www
convatec.cz



www.facebook.com/stomikradim

Adresa společnosti a distribuce (zásilková služba):

ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1