



Programa de recuperación y rehabilitación abdominal

Ayuda a la recuperación,
paso a paso

Programa de **recuperación + movimiento**

FASE TRES: En forma



nabaiji

FASE 3

Programa de recuperación y rehabilitación abdominal

En forma

Si ya ha estado trabajando en la Fase 2 durante varias semanas y se siente preparado para avanzar aún más, puede empezar con los ejercicios de la Fase 3. Para ello, primero debe ser capaz de realizar todos los ejercicios de la Fase 2 y sentirse seguro con ellos.

- Puede seguir mezclando ejercicios de todos los programas todo el tiempo que desee.
- escoja los ejercicios más adecuados para usted y continúe realizándolos cuando pueda.
- Tómese los programas como menús, de los que puede escoger los ejercicios que le vayan mejor.
- Hay muchos ejercicios en este programa. No tiene que hacerlos todos. Simplemente intente hacer alguno cada día. Hacer poco pero frecuentemente es mejor que no hacer nada.
- Es importante que siga haciendo los ejercicios para reducir el riesgo de sufrir una hernia paraestomal, así como para su propia salud y bienestar. Intente

realizar alguno cada día.

- Recuerde que cada persona progresa de forma y en tiempos diferentes, por lo que es importante que escuche a su cuerpo y que realice solo aquello para lo que se sienta preparado.
- Intente realizar los ejercicios mientras hace otras cosas, como ver la televisión, cocinar, hablar por teléfono, caminar o trabajar.



Mire los videos con instrucciones para estos movimientos en www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/

Consulte a su médico, cirujano, fisioterapeuta o estomaterapeuta antes de empezar con estos movimientos si tiene dudas.

Movimientos seguros



Siéntese en el lateral de la cama y lentamente inclínese hacia abajo de lado apoyándose en su brazo.

Una vez esté estirado de lado eleve sus piernas hasta la cama una a una.

A continuación, gírese lentamente hasta estar estirado de boca arriba.

Tras cirugías abdominales y al vivir con una ostomía, es bueno acostumbrarse a entrar y salir de la cama de forma segura para evitar dañar su zona abdominal, incluso mucho tiempo después de que se hayan curado sus heridas. Intente evitar levantarse usando sus abdominales, ya que puede dañar su abdomen y estoma. Mejor gírese hasta estar de lado y baje lentamente hacia la cama. Ésta es una técnica importante que es bueno que continúe usando siempre.

Si no le resulta fácil bajar y subir del suelo o si ha tenido una operación en las rodillas que le impida arrodillarse, intente realizar los movimientos en la cama o intente realizarlos de pie.

Si escoge realizar algunos de estos movimientos en el suelo, asegúrese de bajar y subir del suelo de forma segura para evitar dañar su abdomen. Evite levantarse de forma brusca o tirando de su abdomen.

Utilice una silla o su cama como apoyo y baje al suelo paso a paso, arrodillándose primero, después apoyando las manos y rodillas y lentamente bajando de espaldas.



Mire el video sobre cómo entrar y salir de la cama de forma segura en www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/

TOME NOTA: Este programa se ha desarrollado junto a enfermeros, fisioterapeutas, cirujanos y pacientes ostomizados. Todos los movimientos están indicados para personas que han tenido una intervención abdominal importante. Si tiene cualquier duda acerca de alguno de los movimientos, consulte a su enfermero, cirujano, médico de cabecera o fisioterapeuta. Escuche siempre a su cuerpo y proceda con cuidado. Si siente cualquier tipo de dolor, incomodidad o una respuesta inusual o inesperada al realizar los movimientos, pare y pida consejo médico.

Estiramiento cruzado

1



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento le ayudará a fortalecer y controlar los músculos abdominales. Es una versión avanzada de los ejercicios de las Fases 1 y 2. Puede realizarlo en el suelo o en la cama. Las claves de este ejercicio son el control y la técnica.

- **Estírese boca arriba** con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo/en la cama.
 - **Tense suavemente** su musculatura abdominal interna como en los ejercicios anteriores.
 - **Deslice lentamente una pierna** a lo largo del suelo (al principio, con el talón apoyado en el suelo).
 - **A la vez**, levante el brazo opuesto por encima de la cabeza, y vaya acercándolo hacia la cama/suelo.
- **Mantenga la postura unos segundos y**, después, devuelva ambas extremidades a la posición inicial.
 - **Mantenga una contracción fuerte** en los músculos del abdomen y continúe respirando de forma usual.
 - **Repita con las extremidades opuestas** - manteniendo el control de los músculos abdominales.
 - **Repita de 10 a 15 veces**
 - **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

Abdominales con las
piernas estiradas

2



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento le ayudará a fortalecer, de forma un poco más complicada que anteriormente, los principales músculos del abdomen. Se trata de una versión de abdominales adaptada que no crea presión en el abdomen y es más apropiada que los ejercicios abdominales tradicionales para alguien con un estoma.

- **Túmbese boca arriba** con las piernas estiradas y los dedos de los pies enfocados en dirección opuesta a su cabeza.
 - **Tense su musculatura** abdominal interna suavemente como en los ejercicios anteriores.
 - **Ponga las manos** detrás de su cabeza y separe lentamente los hombros del suelo - una distancia corta - mientras exhala y mantiene los músculos del abdomen contraídos.
- **Vuelva a la posición inicial** y repita.
 - **Intente evitar** abultamiento en su abdomen y mantenga contraídos los músculos del mismo durante todo el ejercicio. Haga movimientos muy pequeños y controlados.
 - **Repita 10 veces (y vaya aumentando hasta 20)**
 - **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

Superman



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Con este ejercicio trabajará su fuerza, control, equilibrio y coordinación. Pero debe realizarlo con una técnica y control perfectos. Imagine que tiene un vaso de agua en su espalda y debe mantenerlo en equilibrio sin verter su contenido.

- **Empiece** el ejercicio apoyándose en sus manos y sus rodillas.
 - **Tense su musculatura** abdominal interna suavemente como en los ejercicios anteriores.
 - **Lentamente deslice** un brazo y la pierna opuesta A LA VEZ.
 - **Levante y estire ambas** extremidades hasta que estén totalmente separadas del suelo.
 - **Manténgase muy estable** sin tambaleos ni movimientos laterales.
 - **Haga un esfuerzo** para mantener el equilibrio y los músculos del abdomen en tensión.
- **Lentamente vuelva** a la posición inicial, con ambas manos y rodillas en el suelo, sin perder el control.
 - **Repítalo** con las extremidades opuestas.
 - **Repítalo 10 veces (y vaya aumentando hasta 15-20)**
 - **Hágalo de 2 a 3 veces al día.**

Si nota que se tambalea demasiado, empiece levantando solo una de las dos extremidades - empiece, por ejemplo, solo por un brazo. Con el tiempo, vaya progresando hasta levantar el brazo y la pierna opuestos a la vez.

Elevación de pierna y pie

4



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este ejercicio desarrolla el equilibrio y el control del cuerpo, así como la fuerza en los glúteos. Se trata de un movimiento sencillo para incluir en su día a día - por ejemplo, cuando se cepille los dientes o cuando esté esperando en una cola.

- **Póngase de pie** cerca de una silla u otro soporte.
- **Tense su musculatura** abdominal interna suavemente como en los ejercicios anteriores.
- **Lentamente levante una pierna** hacia atrás - levántela una distancia corta - y tense los glúteos.
- **Mantenga el tronco** recto y estable.

- **Tense los glúteos** y levante la pierna en movimientos continuos.

- **Repita de 5 a 10 veces**
- **Repítalo 2 veces de cada lado**
- **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

Para variar un poco este ejercicio, puede levantar la pierna hacia el lado o en diagonal para trabajar diferentes zonas de los glúteos y las caderas.



Brazos arriba



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este ejercicio ayuda a aumentar la fuerza en el abdomen, a recuperar su habilidad para levantar los brazos por encima de su cabeza y a mantener el control de los mismos.

- **Túmbese boca arriba** con las rodillas flexionadas.
- **Tense su musculatura** abdominal interna suavemente como en los ejercicios anteriores.
- **Empiece con** las manos sobre los muslos. Sostenga los brazos totalmente rectos sobre su pecho.
- **Eleve lentamente** los brazos y, a continuación, empiece a bajarlos por encima de su cabeza, hacia el suelo.
- **Mantenga el control** y no curve su espalda/no separe las costillas del suelo.
- **Devuelva lentamente** los brazos a su posición inicial.
- **Respire** de forma habitual durante todo el ejercicio.

- **Repita de 5 a 10 veces (y vaya aumentando hasta 20)**
- **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

MOVIMIENTOS AVANZADOS

Coja una botella de agua (llena) o un objeto doméstico de peso similar, no superior a 1 Kg, y sosténgalo en sus manos mientras realiza el ejercicio.

Sentadillas

6



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este es un movimiento para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio, coordinación y forma física. Levantarse y sentarse son movimientos de gran importancia funcional, y es vital ser capaz de realizarlos después de la cirugía. Este ejercicio también puede hacerse para estar en forma, ya que provoca aceleración del corazón si se realiza de forma repetida. Asegúrese de que usa una silla segura (de la altura estándar de las sillas del comedor) que no se mueva ni se caiga y póngase un calzado adecuado para no resbalarse.

- **Siéntese en una silla** con los pies separados a la altura de sus caderas y enfocados hacia delante, y con los brazos delante de usted.
- **Intente evitar** el uso de cualquier otra parte de su cuerpo que no sean las piernas para impulsarse hacia arriba. Debe usar las piernas lo máximo posible.
- **Simplemente levántese** hasta estar de pie - usando sus piernas como impulso - y manténgase en

esta posición. Asegúrese de que las rodillas están alineadas con los dedos de los pies.

- **Manténgase** en esta posición y lentamente vuelva a sentarse en la silla, controlando el descenso de su cuerpo. Intente no dejarse caer sobre ésta. Utilice sus piernas tanto como pueda.
- **Repita de 5 a 10 veces (y vaya aumentando hasta 20)**
- **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

RÁPIDO

Trabaja el corazón y los pulmones como un ejercicio para estar en forma.

LENTO

Trabaja las piernas como un ejercicio de fuerza.

Plancha lateral

7



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este ejercicio ayuda a desarrollar la fuerza y el control de los músculos laterales y de las caderas. Es un movimiento difícil, así que inténtelo solo cuando esté preparado y realícelo con cuidado.

- **Túmbese de lado** con las rodillas flexionadas 90 grados.
- **Apoye el codo** en el suelo, en línea recta con sus hombros.
- **Asegúrese** de que su cuerpo está alineado, de forma que sus rodillas, sus caderas y sus hombros formen una línea recta.
- **Tense su musculatura** abdominal interna suavemente como en los ejercicios anteriores.
- **Separe muy suavemente sus** caderas del suelo. Puede usar la mano contraria para impulsarse si lo necesita. Debería sentir cómo trabajan los músculos laterales de su cintura (los del lado más próximo al suelo) y los de su cadera. Si no se siente lo suficientemente fuerte para ello, simplemente vuelva a la posición inicial e inténtelo de nuevo en unas semanas.

- **Si no se siente lo suficientemente fuerte**, realícelo con las caderas apoyadas en el suelo, manteniendo su cuerpo alineado.
- **Al principio, mantenga** esta posición durante 5-10 segundos. Siga respirando.
- **Vuelva** a la posición inicial y repita.
- **Asegúrese** de respirar de forma usual y de mantener los músculos de los abdominales tensados.
- **Repita de 2 a 3 veces en cada lado**
- **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

MOVIMIENTOS AVANZADOS

Vaya aumentando el tiempo en que mantiene la cadera separada del suelo hasta los 30 segundos, y aumente las repeticiones a 3-4 veces por lado. Asegúrese de que lo realiza con una técnica y alineamiento del cuerpo perfectos.

¿Qué debe evitar?



A medida que vaya progresando es importante que tenga cuidado con ciertos ejercicios abdominales.

No todos los ejercicios abdominales son adecuados y seguros para alguien con un estoma. Hay ciertos movimientos que tendrá que realizar con especial cuidado, adaptarlos o evitarlos.

A continuación encontrará ejercicios típicos de clases grupales, gimnasios, programas online, pilates y clases de yoga.

- **Abdominales tradicionales, especialmente con las piernas en alto**
- **Sit ups**
- **Planchas frontales**
- **Flexiones completas**
- **Elevaciones de ambas piernas**
- **Roll downs/roll outs en pilates**

Estos ejercicios pueden causar una presión demasiado elevada (y no beneficiosa) en el abdomen (presión intra-abdominal) y deben ser evitados o adaptados. Una presión intra-abdominal demasiado alta puede incrementar el riesgo de sufrir una hernia paraestomal, por lo que estos ejercicios deben realizarse con cuidado o deben ser adaptados. Si no está seguro de qué ejercicios son, consulte con un fisioterapeuta o con un especialista en actividad física para recibir consejo. Afortunadamente, existen muchas otras formas de trabajar y fortalecer los músculos abdominales, como los ejercicios propuestos en este programa.



Conoce a nuestros modelos

Los modelos que han participado en el programa me+™ recovery son los promotores del programa y ambos están ostomizados.

MARIA

le gusta correr, el ciclismo y hacer triatlones

DEREK

es cantante de música clásica y le gusta caminar y ser activo

¿QUIERE AVANZAR?

Afortunadamente ya debería sentirse cómodo en su camino hacia la recuperación. Enhorabuena por haber seguido el programa y por haber tomado las riendas de su salud y de su recuperación. Ha hecho un trabajo excelente.

DEBERÍA SENTIRSE:

MÁS SEGURO/MÁS FUERTE

MÁS EN FORMA Y CON MAYOR MOVILIDAD/MÁS SANO CON EL CONTROL DE SU RECUPERACIÓN

Pero un trabajo bien hecho no termina ahora. Para mantener el control y la fortaleza de sus músculos abdominales es importante que siga moviéndose y realizando los ejercicios de estos programas.

Puede mezclarlos y escoger ejercicios de los diferentes programas a medida que vaya avanzando. Intente realizar, si puede, unos cuantos ejercicios cada día - simplemente intégrelos en su día a día a medida que retoma su vida.

Partiendo de esta base, puede empezar a ser más activo, adaptar sus propias rutinas de ejercicios y mantenerse sano y en forma.

Si desea más asistencia, consulte a un especialista o a un monitor de actividad física.

Encontrará más recursos online en www.convatec.es



Estamos aquí para ayudarte

Para más información visite www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/
o llame al servicio InfoTec al número gratuito 93 602 37 37



El programa me+™ recovery ha sido avalado por la Sociedad Española de Estomaterapia



RCN ACCREDITED

Programa de rehabilitación tras la cirugía de ostomía acreditado por el Royal College of Nursing
(UK)

© 2020 ConvaTec Inc. ®/™ indican marcas de ConvaTec Inc.

AP-018667-ES OST124