

Vaša príruččka na zotavenie sa

po stomickej operácii

1

Zelená

FÁZA JEDNA



Vitajte v



Ak ste niekedy podstúpili stomickú operáciu, máte stómiu alebo ste absolvovali zanorenie stómie, potom je príručka me+™ recovery určená presne pre vás.

Niekoľko dní po operácii sa musíte vyrovať s mnohými skutočnosťami, preto môže ísť o náročné dni. To, že máte stómiu, však neznamená, že nemôžete žiť plnohodnotný a zdravý život.

V skutočnosti sú ľudia so stómiou prekvapení, ako si na svoju novú situáciu dokážu zvyknúť a v mnohých prípadoch sa kvalita ich života zvýši. Séria príručiek me+™ je navrhnutá tak, aby vás krok za krokom viedla procesom zotavovania sa po absolvovaní operácie. Pomôže vám prinavrátiť sebavedomie, aby ste žili svoj život naplno aj so stómiou a mohli aktívne pracovať, cestovať, venovať sa deťom alebo pestovať akýkoľvek druh fyzickej aktivity či športu.

Táto príručka vám poskytne najaktuálnejšie rady o rekonvalescencii počas ďalších týždňov, mesiacov a rokov. Ne-prepadajte panike. Len si nájdite čas, sme tu pre vás na každom kroku vašej cesty.

***Táto príručka slúži len ako pomôcka.
V prípade akýchkoľvek obáv sa obráťte
na sestru alebo lekára.***

Materiály v tejto príručke sú vyňaté zo školiaceho kurzu pre stomické sestry me+™, ktorý má akreditáciu organizácie RCN (Royal College Nursing) a ACPGGI (Association Coloproctology GB and Ireland) vo Veľkej Británii. Príručka prešla rozsiahlou revíziou recenzenta a odborníka.

Recenzenti: Prof Sina Dorudi, špecializovaný kolorektálny chirurg, Mike Grice, chiropraktik prednášajúci v oblasti športovej terapie a vedúci modulu pre analýzu atletických pohybov, Dr. Iseult Wilson, Inštitút ošetrovateľstva a výskumu zdravia.



„Keď som v roku 2010 podstúpila neodkladnú operáciu, pri ktorej mi bola vyvedená stómia, nenašla som takmer žiadne rady týkajúce sa fyzickej aktivity a rehabilitácie. Pred operáciou som súťažne behala, ale pamätám sa, že zákrok ma úplne zničil.“

- Sarah, žije so stómiou od roku 2010

ODKAZ OD AUTORA

Stratila som všetko sebavedomie, fyzické aj duševné. Našťastie som na školení získala informácie o tom, ako rehabilitovať, ako znova posilniť brušné svalstvo a ako sa opäť postaviť na nohy. Ale nie každý má takéto šťastie a čím viac som sa rozprávala s ľuďmi, tým viac som zisťovala, že väčšina z nich má podobnú skúsenosť ako ja. Príliš veľa ľudí sa bojí fyzickej aktivity alebo cvičenia, boja sa, že sa zrania. V skutočnosti však aktívny život so sebou prináša veľa výhod.

V spoločnosti ConvaTec vám radi pomôžeme, aby ste žili svoj život čo najaktívnejšie. Spolu s rôznymi odborníkmi na zdravotnú starostlivosť sme vytvorili sériu príručiek na rekonvalescenciu me+™ recovery.

Keď sa mi po operácii podarilo znova sa aktívne zapojiť do života, stúplo mi sebavedomie a sebadôvera. Znova som mala pocit, že svoj život mám vo vlastných rukách. Stómia nemusí byť prekážkou, je to len náročná úloha, ktorú musíte zdolať. Sériu príručiek na rekonvalescenciu me+™ recovery je prvým krokom, ako to urobiť.



„Bola by som bývala nesmierne vďačná, ak by som mala k dispozícii takúto sériu príručiek, pretože by mi to bolo prinieslo väčšie sebavedomie a organizáciu.“

*- Maria**

PRE TÝCH, KTORÝCH ČAKÁ PLÁNOVANÁ OPERÁCIA

Počas doby čakania na operáciu je veľmi dôležité vykonávať miernu aktivitu, ako je svižná chôdza, džoging, bicyklovanie, plávanie alebo akúkoľvek inú činnosť, ktorú máte radi. Fyzická aktivita môže prispieť k vašej duševnej pohode a eliminovať známky miernej nervozity, ak by ste ich pociťovali. Opýtajte sa svojho lekára, aké cvičenie je pre vás vhodné. Ak je to možné, snažte sa dostať cez prvú zelenú fázu cvičení, aby ste si ešte pred operáciou spevnili brušné svaly.

me+™ DENNÍK REKONVALESCENCIE

Denník série príručiek na rekonvalescenciu me+™ vám pomôže sledovať váš progres po operácii.

*Ilustračná fotografia

OBSAH

Úvod	2
Odkaz od autora	3
Vaša rekonvalescencia je vo vašich rukách	5
Zdvíhanie a bezpečný pohyb	6
Držanie tela	7
Dýchanie a uvoľnenie	8
Chodenie – postavte sa znova na nohy	9
Panvové dno	10
Parastomálna hernia	12
Rakovina	13
Cviky pre rekonvalescenciu brucha a trupu	14
Zelená fáza 1	16
Bezpečný pohyb	18
Zapojenie trupu	20
Preklápanie panvy	22
Nakláňanie kolien	24
Zdvíhanie rúk v sede	26
Zdvíhanie kolien v sede	28
Kolísanie v stoj	30
Vstávanie s oporou	32
Vyššia aktivita	34
Naši účinkujúci v programe/referencie	35

VAŠA REKONVALESCENCIA JE VO VAŠICH RUKÁCH

Nezabudnite, že každý sme iný. Dôležité je preto načúvať svojmu telu a nechať sa viesť svojimi pocitmi.

Buďte trpezlivý a neočakávajte od seba príliš veľa príliš skoro. Môže trvať niekoľko týždňov, kým sa tkanivo v mieste zákroku úplne zahojí.¹ No už počas obdobia rekonvalescencie môžete začať vykonávať miernu aktivitu. Dodržte série pohybov z prvej, zelenej fázy cvičení, ktorou môžete začať niekoľko dní po svojej operácii.

Vášmu telu bude trvať niekoľko mesiacov, kým sa z operácie a choroby, ktorá k stómii viedla, úplne zotaví. Nikam sa nenáhlite a buďte trpezlivý.

V závislosti od podmienok, ktoré vôbec viedli k stómii, môžete tiež výrazne schudnúť alebo priať, môžu sa vyskytnúť ďalšie komplikácie, liečba rakoviny, iné operované miesta a podvýživa či časté bolesti spojené s pobytom na lôžku a operáciou.

Dajte si poradiť od chirurga, lekára alebo sestry, ktorí vám povedia, ako bude váš zdravotný stav vplyvať na rekonvalescenciu.

Mierna fyzická aktivita v rámci rekonvalescencie vám môže pomôcť získať viac sebavedomia a výrazne zmeniť duševné nastavenia a zotavovanie sa.

Vhodnými aktivitami v skorej fáze rekonvalescencie sú napríklad:

- chôdza,
- mierne „pohyby“ brušnej a trupovej oblasti,
- precvičovanie pohyblivosti, rovnováhy a koordinácie.

Aktivity doplňte dostatočným množstvom spánku a oddychu, ktoré bude vaše telo potrebovať, aby sa zotavilo.

Vaša predstava o tom,
aké to bude



AKO TO V SKUTOČNOSTI BUDE VYZERAŤ





„Ako kolorektálny chirurg viem veľmi dobre, aká náročná je pre mojich pacientov stomická operácia. Ale tiež viem, aké dôležité je pre nich fyzické zotavenie sa a návrat do bežného života.“

- Profesor Sina Dorudi, kolorektálny chirurg



ZDVÍHANIE A BEZPEČNÝ POHYB²

Počas prvých týždňov po operácii musíte byť opatrný pri zdvíhaní, nosení, tlačení a ťahaní predmetov. Nezdvíhajte ťažké alebo mimoriadne ťažkopádne predmety.³

Mohli by ste si pri tom namáhať brucho.

- Bezpečné zdvíhanie je mimoriadne dôležité dokonca aj pri „ľahkých“ predmetoch, ako je fľaša mlieka alebo nákupná taška.
- Pri zdvihnutí predmetu vydýchnite a uistite sa, že máte správnu techniku zdvíhania a predmet držíte čo najbližšie k telu.
- Predmet tlačte, otáčajte alebo ťahajte opatrne. Najmä činnosti ako vysávanie a kosenie trávniky môžu byť pre brušnú oblasť záťažou a počas prvých týždňov sa im vyhýbajte.
- Ak máte psa, dávajte pozor, aby nepotiahol vôdzku a nenatiahli ste si brušnú oblasť.
- Pri fyzickej práci doma a v záhrade si dávajte počas prvých niekoľkých týždňov pozor. Potom, keď sa na to budete cítiť, postupne zvyšujte dennú aktivitu.

DRŽANIE TELA²



Po brušnej operácii je bežné, že sa budete hrbíť, aby ste chránili brucho, najmä ak pociťujete bolesť. To môže spôsobiť bolesti krížov alebo iné drobné ťažkosti, takže aj keď je to ťažké, snažte sa chodiť vzpriamene a myslite na to, že sa máte „vystierať“.

Takto sa vám bude ľahšie dýchať a povzbudíte tým normálnu funkciu brušných svalov.

Predstavte si, že na vrchu hlavy máte balón, ktorý jemne ťahuje vašu chrbticu. Zároveň sa zhlboka nadýchnite, vydýchnite a uvoľnite sa.

Pri chôdzi, státi a pohybe sa skúste vystierať. Samotné uvedomenie si správneho držania vám môže veľmi pomôcť.

DÝCHANIE A UVOĽNENIE⁴

Jednoduché dýchacie techniky vám pomôžu uvoľniť sa, zlepšiť vaše zdravie a znížiť nervozitu. Hlboké nádychy podporujú správne používanie pľúc, najmä po brušnej operácii.

Pred alebo po operácii môžete kedykoľvek vyskúšať tieto dýchacie techniky:

1. Sadnite si vzpriamene na stoličku a oprite sa alebo si sadnite na postel a podprite si chrbát.
2. Uvoľnite sa.
3. Najprv sa trikrát zhlboka nadýchnite a úplne vydýchajte ústami.
4. Potom zatvorte oči.
5. Jednu ruku položte na brucho (pod pupok).
6. Druhú ruku položte na hrudnú kosť.
7. KROK 1 – zľahka sa nadýchnite nosom, mali by ste cítiť, ako sa brucho pohybuje smerom k ruke.
8. KROK 2 – stále sa nadychujte, mali by ste cítiť, ako sa ruka na hrudnej kosti pohybuje nahor.
9. KROK 3 – stále sa nadychujte a nechajte plecia stúpať nahor smerom k ušiam spolu s tým, ako sa plní vrchná časť pľúc.
10. Potom pomaly vydychujte ústami. Počas výdychu spúšťajte plecia nadol, vnímajte, ako sa rebrá pohybujú nadol a brucho sa jemne vtlačá dovnútra a preč od vašej ruky. Predstavte si, že vaše telo je dáždnik a vy ho zatvárate.
11. Prestaňte a potom postup zopakujte 2- až 3-krát.



Pomalé hlboké dýchanie vám dokáže pomôcť uvoľniť sa a zvládať bolesť po operácii.

Zatvorte oči a pomaly sa nadýchnite, kým napočítate do štyroch, pri výdychu tiež počítajte do štyroch.

Opakujte podľa potreby.

CHODENIE – POSTAVTE SA SPÄŤ NA NOHY²



„Milujem lezenie, bicyklovanie a pobyt v divočine škótskych hôr. Prečo by mi mala stóma brániť v zábave?“

- Jozef

Počas pobytu v nemocnici vás fyzioterapeut alebo sestra zoberie z postele, aby ste sa krátko po operácii prešli. Kým nemocnicu opustíte, mali by ste niekoľkokrát za deň absolvovať dlhšie prechádzky. Je dôležité, aby ste v nich pokračovali aj po návrate domov.⁵

Chôdza je jednou z najlepších aktivít, ktoré môžete počas rekonvalescencie robiť. Pomôže vám zvýšiť sebavedomie, posilniť svaly a pomôže vám pri zotavovaní sa.⁶

- **Keď sa vrátite domov**, postupne zvyšujte čas chôdze.
- **Začnite** s krátkymi 5 – 10 minútovými prechádzkami 2-krát denne.
- **Držte sa blízko domu** a prechádzajte sa len vo svojej štvrti. Je oveľa lepšie robiť „trošku a často“, ako sa pokúšať ísť za svoje hranice.
- **Keď zosilniete**, môžete po troške predlžovať aj vzdialenosť. Mohli by ste si stanoviť cieľ k ďalšiemu stĺpu pouličného osvetlenia alebo k ďalšej schránke.
- **Zoberte so sebou priateľa** alebo partnera, aby vám pomohol. Na začiatku nechodte ďaleko od domu.

- **Pri prechádzkach sa usilujte o správne držanie tela.** Hlavu držte vzpriamene, predstavte si, že máte na vrchu hlavy balón, ktorý vás ťahá smerom nahor k oblohe.
- **Noste pohodlné topánky, ktoré poskytujú dobrú oporu**, ideálne tenisky alebo šnurovacie topánky.
- **Svoje prechádzky si naplánujte** tak, aby ste si po nich mohli oddýchnuť. Predtým, ako vyrazíte, si zoberte lieky od bolesti.
- **Do niekoľkých týždňov** budete môcť prekonať dlhšie vzdialenosti a mali by ste prechádzky predĺžiť na 30 – 40 minút.
- **Chodte vlastným tempom**, ale nebojte sa zakaždým prejsť o niečo ďalej.
- **Kúpte si krokomer** alebo použite smartfón na sledovanie počtu krokov. Postupne, ako silniete a ste viac fit, pracujte na ich zvyšovaní.

*Ilustračná fotografia

PANOVÉ DNO^{2, 7}

Vaše panvové dno je veľmi dôležitou svalovou skupinou. Tvorí oporu panvových orgánov, ako je močový mechúr, konečník a maternica, je súčasťou skupiny svalov trupu a funguje ako pás svalov na spodnej strane panvy.

Dobre fungujúce panvové dno je nevyhnutné na ovládanie čriev a močového mechúra, slúži aj ako opora orgánov, dokonca i keď máte stómiu. Je dôležité pre mužov aj ženy.⁸

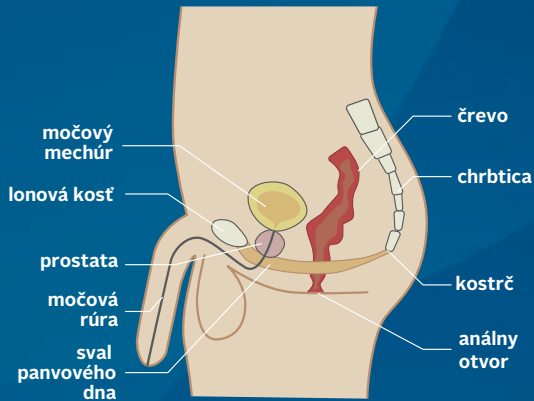
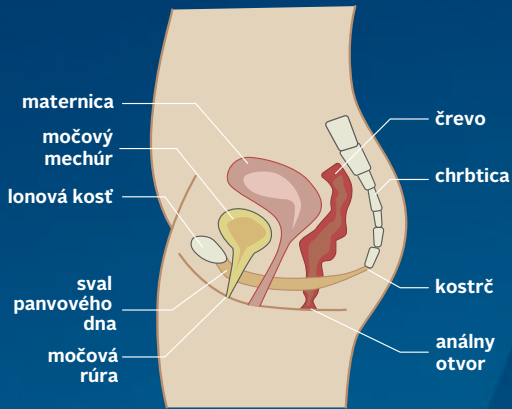
Ak je stómia dočasná a plánujete jej zanorenie, bude pevné panvové dno nevyhnutné na ovládanie čriev a močového mechúra po zanorení stómie.

Takže je veľmi dôležité, aby ste panvové dno posilňovali a pripravili ho na zanorenie.

Ak je stómia trvalá, dobrý stav panvového dna je dôležitý pre držanie tela, kontinenciu a oporu vnútorných orgánov.

Precvičovanie panvového dna je dôležité pre každého. Vhodné cviky sú uvedené v tejto časti príručky a každému odporúčame, aby ich vykonával.

Ak je to vhodné a možné, tieto cviky precvičujte pred a po stomickej operácii, pred zanorením stómie a počas celého života.



S povolením zdravotného odborníka s nimi môžete začať hneď, ako sa na to po operácii budete cítiť.

AKO POSILNIŤ PANVOVÉ DNO

Tieto cviky začnite vykonávať v ľahu na chrbte buď na posteli alebo na podlahe. V tejto polohe bude pre vás jednoduchšie „nájsť“ svaly a cítiť, ako pracujú. Nakoniec by ste mali byť schopný robiť cviky panvového dna v sede alebo v stojí.

1. Lahnite si na chrbát, pokrčte kolená a uvoľnite sa.
2. Predstavte si, že sa snažíte zatvoriť vagínu, análny otvor alebo močovú rúru (pre mužov – snažte sa získať pocit, že jemne ťaháte semenníky nahor dovnútra tela alebo sa snažíte zastaviť vetry) a stiahnite svaly panvového dna.
3. Predstavte si, ako sa snažíte „zdvihnúť“ panvové dno vnútri svojho tela. zdvíhate sval a ťaháte ho nahor dovnútra – akoby ste chceli sťahovacou šnúrkou zatvoriť vrecko alebo sa snažíte zadržiavať stolicu alebo vetry. Aj keď máte stómiu, mali by ste byť schopný navodiť si tieto pocity.
4. Na začiatku to môže byť náročné, ale cvik je takmer nebadaný, takže neprestávajte.
5. Snažte sa pocit „zdvihnutia a stiahnutia“ udržať 5 – 10 sekúnd, dýchajte normálne a potom sa pomaly uvoľnite a uvoľnite aj panvové dno. Dýchajte a koncentrujte sa na uvoľnenie a zrelaxovanie svalov.

6. Nič by nemalo vyjsť von, takže sa snažte nezviazať zadok alebo zadržiavať dych. Posilňujete „vnútorné“ svaly, takže nikto by nemal zistiť, že to robíte.
7. Cvik opakujte 5- až 10-krát a 2- až 3-krát denne.
8. Po operácii (v závislosti od typu operácie, ktorú ste absolvovali) sa môžete cítiť nepríjemne alebo to môže byť veľmi náročné, najmä ak ste podstúpili rozsiahly zákrok. Snažte sa preto začínať s miernym zovretím a ako sa budete zlepšovať, mali by ste prejsť na silnejšie kontrakcie.
9. Za nejaký čas by ste mali byť schopný robiť tento cvik v sede alebo stojí. Môžete ho cvičiť veľakrát za deň.

NIČ NECÍTIM. ROBÍM NIEČO ZLE?

Na začiatku môžete mať s cvikom problémy, ale neprestávajte sa snažiť, kým nebudete cítiť, že dokážete „zdvihnúť“ a „stiahnuť“ svoje panvové dno. Ak cítite „vydúvanie“ a nie „zdvíhanie“, prestaňte s cvikom a poraďte sa so svojím fyzioterapeutom. Ak stále nič necítite alebo máte špecifické problémy s inkontinenciou, požiadajte o konzultáciu s lekárom.

S povolením svojho lekára môžete začať s cvičeniami hneď; ako sa na to po operácii budete cítiť.

Literatúra:

1. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview>. Accessed February 5, 2018. 2. Pelvic Exercises website. www.pelvicexercises.com.au. Accessed February 15, 2018. 3. Wound Ostomy and Continence Nurses Society. (2014). Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ, Author. 4. How to Breathe Properly page. The Secrets of Yoga website. <http://www.thesecretsofyoga.com/breathing/how-to-breath-properly.html>. Accessed February 15, 2018. 5. List of Guidelines page. ERASociety.org website. <http://erasociety.or.loopiadns.com/guidelines/list-of-guidelines/>. Accessed February 15, 2018. 6. DeMoor, D. Walking Works. Walking for health website. www.walkingforhealth.org.uk. Accessed February 15, 2018. 7. Squeeze website. www.squeezeapp.co.uk. Accessed February 15, 2018. 8. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015.

PARASTOMÁLNA HERNIA¹

Možno ste počuli o komplikácii známej ako parastomálna hernia.

Je to prietrž brušnej steny v mieste stómie alebo v jej tesnej blízkosti. Vzniká oslabením svalstva brušnej steny. Táto komplikácia postihuje približne 50% pacientov po roku od vytvorenia stómie.²

AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO?

Sledujte svoju hmotnosť. Nadváha je jedným z najčastejších dôvodov parastomálnej hernie, pretože spôsobuje vnútrobrušný tlak, ktorý tlačí na brušnú stenu. Snažte sa udržať si zdravú hmotnosť a ak máte nadváhu, skúste schudnúť.

Prestaňte fajčiť. Ak fajčíte, nesiete štyrikrát vyššie riziko vytvorenia hernie.

Posilnite si brušné svaly. U ľudí so slabým brušným svalstvom je vyššia pravdepodobnosť hernie. Preto je dôležité tieto svaly primerane posilňovať. Pred tým, ako začnete s náročnejšími brušnými cvikmi, dodržujte pooperačné cviky v rámci rekonvalescencie uvedenej v tejto príručke.

Noste ľahké športové oblečenie, ak sa v ňom cítite lepšie.

Budte aktívny, aby ste si udržali celkovú duševnú pohodu.

Udržujte si silné svaly najmä na rukách. Pomôžu vám pri zdvíhaní a bezpečnom pohybe a zabezpečia ochranu brušnej oblasti.

Ak zdvíhate alebo prenášate predmety, robte to bezpečne a správnou technikou.

Prispôbte si cvičenia vo fitness centre a každodenné činnosti, ako je zdvíhanie alebo ťahanie/tlačenie ťažkých predmetov tak, aby boli pre vás primerané.

Poradte sa so svojím chirurgom alebo sestrou a získajte viac informácií o znížení rizika vzniku parastomálnej hernie.



Kamarát ma povzbudil, aby som sa každý deň počas liečby chemoterapiou prechádzal. Zvykol chodiť so mnou a neustále ma motivovať, dokonca aj počas ťažkých dní.

- Jozef

RAKOVINA

Ak máte stómiu v dôsledku rakoviny, môžete mať aj ďalšie starosti a aktivita pre vás asi nebude prvoradá. Existuje však stále viac dôkazov o tom, že menej sedavý spôsob života počas liečby rakoviny a aj po nej prináša zdravotné benefity, a preto je veľmi odporúčaný.³

Pohyb vám prinesie lepší pocit zo seba, zlepši prognózu vášho uzdravovania, pomôže vám pri zvládaní vedľajších účinkov liečby a zlepši vaše mentálne zdravie.⁴

Odporúčania uverejnené v roku 2016 Macmillanom⁵ hovoria, že každý človek s diagnostikovanou rakovinou by sa mal snažiť byť čo najaktívnejší.

Pôvodná rada „oddýchnite si“ sa považuje za zastaranú. Ľuďom s rakovinou sa odporúča, aby sa čo najviac hýbali a zapojili do svojho života miernu aktivitu v čo najvyššej možnej miere. Aktivita pomáha zredukovať a zvládať vedľajšie účinky a dlhodobé následky liečby, ako je únava, strata svalov a priberanie.⁶

Fyzická aktivita je, samozrejme, výborným spôsobom, ako si zlepšiť kvalitu života a mentálne zdravie.

Vieme, že to nie je vždy jednoduché a po liečbe a operácii sa môžete cítiť veľmi unavený a chorý.

Aj malé množstvo aktivity, napríklad prechádzka, mierna jazda na bicykli alebo plávanie, niekoľko cvičení na pohyblivosť, ľahké kondičné cvičenia doma, ľahká práca v záhrade alebo aktívna práca doma, môže znamenať veľa.

V prípade svalov trupu a brušných svalov sa môžete po operácii držať zelenej fázy 1 a postupovať vtedy, keď ste pripravený.

Poradte sa so svojim onkológom, sestrou alebo zdravotníckym špecialistom o tom, aký druh fyzickej aktivity je pre vás počas liečby a rekonvalescencie najvhodnejší.

ČASTI BRUCHA A TRUPU

FÁZY 1 – 3

Fázy dôkladne dodržiavajte, počúvajte svoje telo a ak máte otázky alebo obavy, vyhľadajte radu fyzioterapeuta alebo školeného odborníka na cvičenie, ktorého vám odporučí lekár.

Ako by som mal túto časť využiť?

Cvičenia uvedené v tejto časti sú navrhnuté konkrétne pre ľudí, ktorí absolvovali rozsiahlu brušnú operáciu a majú vyvedenú stómiu, sú však vhodné pre každého. Všetky ich môžete cvičiť v pohodlí svojho domova.

Cviky v tejto časti nepredstavujú aktívne brušné alebo trupové cvičenia, preto sú vhodné pre väčšinu ľudí. Ide o mierne cvičenia v rámci rekonvalescencie, ktoré vám po operácii pomôžu do činnosti znova zapojiť brušné svaly.

Pri cvičeniach postupujte krok za krokom. Berte pritom ohľad na svoje zdravie aj na prípadné iné zdravotné problémy. Ak si nie ste istý, opýtajte sa svojho lekára, chirurga alebo sestry. Časť obsahuje 3 fázy.

Pred začatím cvičení v tejto časti sa uistite, že ste v bezpečnom prostredí a cítite sa vo svojom oblečení pohodlne. Skontrolujte, či je stolička alebo posteľ pevná a nemôže sa pohnúť.

Ak sa bojíte alebo máte otázky ohľadom stomickej pomôcky, poraďte sa so sestrou alebo chirurgom.



Na stránke www.convatec.sk nájdete videá s návodom na cvičenia vo všetkých fázach rekonvalescencie.

1

Zelená

FÁZA JEDNA

Začnite v nemocnici a pokračujte doma. Táto fáza je tiež začiatočným bodom, ak ste si ešte nikdy neprecvičovali brušnú oblasť, dokonca aj keď ste operáciu absolvovali pred rokmi.

Ak je to možné, začnite cvičiť podľa tohto programu v rámci predbežnej rehabilitácie a posilnenia svalov PRED operáciou s vyvedením stómie.

2

Modrá

FÁZA DVA

Toto je vyššia úroveň cvičení zo zelenej fázy. Ich intenzita je mierna, samotné cviky sú však náročnejšie. Pred začatím tejto fázy by ste mali bez problémov zvládať cviky miernej intenzity zo zelenej fázy.

Ak máte problémy lahnúť si na zem (ak máte napríklad náhradný kolenný kĺb), vyberte si cviky v sede alebo v stoj z tejto fázy alebo robte cvičenia na posteli.

Viac informácií o fáze 2 získate, ak sa zaregistrujete do zákazníckeho centra Radím klub a budete tak môcť využívať benefity programu me+ alebo navštívite stránku www.convatec.sk

3

Fialová

FÁZA TRI

Tieto cviky sú ďalším progresom a mali by ste ich vykonávať, keď nadobudnete dostatočné sebavedomie vo fáze 2. Do tejto fázy sa môžete dostať 8 – 12 týždňov po operácii.

Viac informácií o fáze 3 získate, ak sa zaregistrujete do zákazníckeho centra Radím klub a budete tak môcť využívať benefity programu me+™ alebo navštívite stránku www.convatec.sk.

CVIKY NA REKONVALESCENCIU BRUCHA A TRUPU

Zelená fáza jedna

ZÁKLAD

Materiály v tejto príručke sú vyňaté zo školiaceho kurzu pre stomické sestry me+, ktorý má akreditáciu organizácie RCN (Royal College Nursing) a ACPGGI (Association Coloproctology GB and Ireland) vo Veľkej Británii. Príručka prešla rozsiahlou revíziou recenzenta a odborníka.

Recenzent: prof Sina Dorudi, špecializovaný kolorektálny chirurg, Mike Grice, chiropraktik prednášajúci v oblasti športovej terapie a vedúci modulu pre analýzu atletických pohybov, Dr. Iseult Wilson, Inštitút ošetrovateľstva a výskumu zdravia.

Cviky fázy 1 pri rekonvalescencii. Aké sú ciele?^{7, 8, 9}

1. Urýchlenie rekonvalescencie a čo najskorší návrat ku každodenným aktivitám.
2. Obnovenie sebavedomia a zlepšenie všeobecného zdravotného stavu po stomickej operácii.
3. Obnovenie pohyblivosti, koordinácie a rovnováhy.
4. Zapojenie a posilnenie brušných svalov po brušnej operácii.
5. Zníženie rizika výskytu parastomálnej hernie posilnením brušných svalov.

S povolením od chirurga by ste mali byť schopný začať s týmito cvikmi tri až sedem dní po operácii alebo hneď, ako sa na to cítite.

Potom pokračujte po prepustení z nemocnice aj doma.

Tieto cviky sú tiež ideálne, ak ste operáciu absolvovali pred nejakým časom, ale nikdy ste cviky v rámci rekonvalescencie brušnej oblasti nerobili. Cviky v tejto fáze považujte za základ.



Pred začatím cvičenia sa poradte so sestrou, fyzioterapeutom alebo chirurgom. Ukážte im túto príručku a požiadajte ich o pomoc.



*Postupujte krok po kroku
a neočakávajte od seba príliš veľa
príliš skoro. Ak chcete niektorú
činnosť vyskúšať, najprv ju len
pozorujte, aby ste vedeli, čo očakávať.
Vďaka tomu získate sebavedomie
a nabudúce si cvik vyskúšate. Júlia*

BEZPEČNÝ POHYB²



Na adrese www.convatec.sk si pozrite naše videá týkajúce sa bezpečného ľahania do postele a vstávania z nej.



Sadnite si na okraj postele, pomaly sa spúšťajte nadol bokom a podopierajte sa rukou.



Potom pomaly potiahnite jednu nohu za druhou na posteľ.



Lahnite si nabok a potom sa pretočte na chrbát.



VAŠA REKONVALESCENCIA

Tieto cviky sú vhodné pre každého, kto nedávno absolvoval rozsiahlu brušnú operáciu.

Vykonávajte ich pomaly a dôsledne na-
čúvajte svojmu telu. Ak pocítite bolesť
alebo neočakávanú reakciu, s cvikom
prestaňte a poraďte sa so sestrou alebo
lekárom.

***Ak sa operované miesta stále neza-
hojili alebo máte infekciu, nezačínajte
s týmito cvikmi a poraďte sa s chirur-
gom alebo sestrou, kedy by ste mali
začať.***

V tejto sérii existuje množstvo cvikov,
niektoré môžete robiť v ľahu na posteli
(alebo na podlahe doma), iné sa robia
v sede na stoličke alebo postojacky.

Počas vykonávania týchto cvikov sa ubez-
pečte, že vám nehrozí žiadne nebezpe-
čenstvo a nemôžete spadnúť, a že stolič-
ka alebo posteľ sú bezpečné.

BEZPEČNÝ POHYB

Po brušnej operácii je veľmi dôležitá ve-
dieť sa bezpečne dostať do a z postele
a vyhnúť sa namáhaniu brušnej oblasti.⁷
Snažte sa vyhnúť sedeniu, pri ktorom
používate brucho. Namiesto toho sa
prevalte na bok a vytlačte sa bokom do
sedu. Ak si chcete ľahnúť, položte sa
na bok a potom sa prevalte na chrbát.
Ak vstávate alebo si líhate na podlahu,
skúste podobnú techniku a ako oporu
použite stoličku.

**POZRITE SI INŠTRUKTÁŽNE VIDEÁ
K TÝMTO POHYBOM NA STRÁNKE
www.convatec.sk**

Svaly trupu sú veľmi dôležité, sú oporou
pre chrbticu a vnútorné orgány a zapá-
jajú sa do každého pohybu, ktorý robíte.
Váš trup sa skladá z brušných svalov,
ale aj zo svalov chrbta a panvového dna.
Trup je vašou oporou.

Počas operácie s vyvedením stómie sa
vaše brušné svaly oslabia a poškodia,
takže je veľmi dôležité, aby ste začali
s miernym posilňovaním pomocou re-
konvalescenčných cvičení uvedených
v tejto príručke čo najskôr po operácii.
Tak urýchlite rekonvalescenciu, zlepšíte
si držanie tela a zvýšite si sebavedomie,
ako aj znížite riziko vzniku parastomál-
nej hernie. Počas prvých niekoľkých týž-
dňov po operácii je dôležité vyhnúť sa
aktívnym brušným cvikom.²

1 | ZAPOJENIE TRUPU



AKO MI TO POMÔŽE? 7, 8, 9

Toto je prvý a najdôležitejší pohyb celej série. Je základom celej rekonvalescencie a pomôže vám pri opätovnom zapojení a posilnení svalov trupu a brucha. Dá sa robiť v posteli alebo na podlahe.

- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená a chodidlá položte na podložku.
- **Ruky položte zľahka** na dolnú časť brucha.
- **Nadýchnite sa** a počas pomalého vydychovania skúste napnúť hlboké brušné svaly.
- **Predstavte si, ako odťahujete brucho** od svojich rúk nadol smerom k chrbtici. Pod rukami môžete cítiť, ako sa svaly napnú.
- **Vaším cieľom** je dosiahnuť hlbokú kontrakciu svalov. Na povrchu tela by ste nemali vidieť žiadny pohyb. Tento pohyb je veľmi mierny a takmer nebadaný.
- **Podržte** túto kontrakciu, kým napočítate do troch až piatich. Normálne pritom dýchajte.

- **Potom sa uvoľnite** a vydýchnite.

- **OPAKUJTE PÄTKRÁT.**
- **OPAKUJTE DVA- AŽ TRIKRÁT DENNE.**

Ak dokážete úspešne zapojiť svoje brušné svaly, môžete tú istú techniku vyskúšať v iných polohách, napríklad v sede alebo postojácky. Len sa sústreďte na to, ako zľahka napínate a uvoľňujete brušné svaly smerom k chrbtici. Potom môžete tento cvik zopakovať veľa krát počas dňa.

Je normálne, že to pre vás bude po operácii náročné. Dôležité je neustále sa snažiť – nakoniec sa dostanete na úroveň, ktorú potrebujete. S rastúcou silou a väčšou schopnosťou ovládať svaly budete schopný zvýšiť intenzitu kontrakcií a napínať svaly s väčšou silou.



POOPERÁČNY TIP

Urobte len veľmi jemnú kontrakciu na sekundu alebo dve. Pod hlavu si položte vankúš, aby ste sa cítili pohodlne, a skúste zapojiť hlboké brušné svaly.

S povolením svojho lekára môžete začať s cvičeniami hneď; ako sa na to po operácii budete cítiť.

Literatúra:

1. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines, 2016 2. Wound Ostomy and Continence Nurses Society, 2014. Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ, Author. 3. Exercise During Cancer Treatment page. American College of Sports Medicine website. www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/exercise-during-cancer-treatment. Accessed February 15, 2018. 4. A. Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012. 5. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016. www.macmillan.org.uk. Accessed February 5, 2018. 6. Cancer Treatment page. National Cancer Institute website. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/research/exercise-before-after-treatment>. Accessed February 15, 2018. 7. Pelvic Exercises website. www.pelvicexercises.com.au. Accessed February 15, 2018. 8. Training for the Deep Muscles of the Core page. Diane Lee & Associates Physiotherapy website. www.dianelee.ca/article-training-deep-core-muscles.php. Accessed February 15, 2018. 9. Colostomy and Exercise page. Birmingham Bowel Clinic website. www.birminghambowelclinic.co.uk/files/20140521164955-colostomy-and-exercise.pdf. Accessed February 15, 2018.

2 | PREKLÁPANIE PANVY



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Toto cvičenie vám pomôže zapojiť do činnosti a posilniť brušné svaly. Dokáže pomôcť s pohyblivosťou krížovej časti chrbta. Dá sa robiť v posteli alebo na podlahe.

- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená.
- **Uvoľnite sa** a krížovú časť trošku ohnite – toto je neutrálna poloha.
- **Zláhka položte** spodnú časť chrbta na posteľ/podlahu a hojdajte panvou smerom k hrudi.
- **Zároveň** zláhka napnite hlboké brušné svalstvo.
- **Snažte sa netlačiť** na nohy, len preklápať panvu. Jednoducho len ohýbate spodnú časť chrbtice.
- V tejto polohe chvíľku vydržte.
- Potom chrbát **uvoľnite** do neutrálnej polohy a relaxujte.
- **OPAKUJTE 5-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE.**
- **Keď zosilniete**, budete schopný vydržať v kontrakcii dlhšie a preklápať panvu.



POOPERAČNÝ
TIP

Preklopte sa len o kúsok. Pod hlavu si dajte vankúš, aby ste sa cítili pohodlne. Skúste zapojiť hlboké brušné svaly a panvu preklopte veľmi jemne.

3 | NAKLÁŇANIE KOLIEN



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik vám jednoduchým pohybom pomôže zapojiť do činnosti brušné svaly a zároveň ich začne posilňovať. Tiež vám pomôže zlepšiť pohyblivosť spodnej časti chrbta a bokov. Dá sa robiť v posteli alebo na podlahe.

- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená a chodidlá položte k sebe.
- **Uvoľnite sa** a dýčajte normálne.
- **Potom zľahka** napnite hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Kolená** pomaly nakloňte na jednu stranu, ale plecia majte stále na podlahe. Členky držte spolu a chodidlá zdvihnite.
- **Nohy nakloňte len do takej miery, do akej je vám to príjemné**, potom sa vráťte do stredu a nakloňte kolená na opačnú stranu.
- **Jemne nakláňajte kolená z jednej strany na druhú**, pohybujte nimi zľahka. Mali by ste cítiť, ako vaše brušné svaly pri nakláňaní kolien naspäť pracujú.
- **Členky a kolená držte pri nakláňaní na každú stranu spolu.**
- **OPAKUJTE 5-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE.**



POOPERAČNÝ TIP

Tento cvik môžete robiť na posteli. Pod hlavu si položte vankúš. Cvičenie robte zľahka. Možno na začiatku nebudete schopný kolená nakloniť veľmi, ale to nevaď. Ako sa budete stále viac zotavovať, budete schopný ich nakloniť vždy o niečo viac.

4 | ZDVÍHANIE RÚK V SEDE



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik zlepší všeobecnú pohyblivosť, pretože zdvíhanie rúk si vyžaduje použitie svalov trupu/brucha. Tiež vám pomôže zvýšiť sebadôveru pri pohybe a zdvíhaní rúk. Je možné ho vykonávať v sede na hrane postele alebo na stoličke.

- **Sadnite si na hranu postele** alebo na stoličku, uistite sa, že máte nohy pevne položené na podlahe.
- **Sedte vzpriamene**, dbajte na správne držanie tela. Predstavte si balón na vrchu svojej hlavy.
- **Uvoľnite sa, dýchajte** a obe ruky si položte na kolená.
- **Potom zľahka napnite** hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Pomaly zdvihnite** jednu ruku pred seba tak vysoko, ako sa dá. Plecia majte uvoľnené a držte ich dole.
- **Položte si ruku** na koleno a zopakujte tento cvik druhou rukou.
- **Stále dýchajte** a zapájajte brušné svaly.
- **OPAKUJTE 10-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE, ABY STE DOSIAHLI PROGRES.**
- Ruku môžete zdvihnúť o niečo vyššie, cieľom je zdvihnúť ju úplne hore nad hlavu. V ďalšom kroku skúste zdvihnúť obe ruky naraz. Ďalší krok urobte len vtedy, ak sa na to cítite.



POOPERAČNÝ TIP

Cvik je možné vykonávať v sede na boku postele alebo na stoličke.

Najprv skúste len pohyby v malom rozsahu, keďže môžete cítiť ťahanie v brušnej oblasti.

Keď sa začnete zotavovať, mali by ste byť schopný zdvihnúť ruky čoraz vyššie.

5 | ZDVÍHANIE KOLIEN V SEDE



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik zlepšuje všeobecné ovládanie trupu a zvyšuje vieru vo vlastné schopnosti hýbať sa a zdvíhať nohy. Je o niečo náročnejší ako ostatné cviky, takže začínajte zľahka. Je možné vykonávať ho v sede na hrane postele alebo na stoličke.

- **Sadnite si na hranu postele** alebo na stoličku, uistite sa, že máte nohy pevne položené na podlahe.
- **Sadnite si na prednú časť stoličky** tak, aby ste sa chrbtom neopierali o operadlo. Takto bude pohyb efektívnejší.
- **Sedte vzpriamene, dbajte na správne držanie tela.** Predstavte si balón, ktorý vás zdvíha za temeno hlavy.
- **Uvoľnite sa, dýchajte** a obe ruky si položte na kolená.
- **Potom zľahka napnite** hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Pomaly zdvihnite z podlahy jednu nohu.** Zdvihnite ju len o trošku, začnite len s pár centimetrami. Počas celého cviku zapájajte brušné svaly.
- **Nohu položte späť na zem** a ten istý postup zopakujte s druhou nohou, udržiavajte kontrolu nad trupom a snažte sa hornou časťou tela nehýbať zo strany na stranu.
- **Stále dýchajte normálne.**
- **OPAKUJTE 10-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE, ABY STE DOSIAHLI PROGRES.**
- Nohu zdvihnite o niečo vyššie a podržte ju, kým nenapočítate do troch. Tento cvik robte pomaly.



POOPERAČNÝ TIP

Cvik je možné vykonávať v sede na boku postele alebo na stoličke.

Najprv skúste len pohyby v malom rozsahu, keďže môžete cítiť ťahanie v brušnej oblasti.

Keď sa začnete zotavovať, mali by ste byť schopný zdvihnúť nohy čoraz vyššie.

6 | KOLÍSANIE V STOJI



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Tento cvik vám pomôže pri zlepšení celkového ovládania trupu, rovnováhy a pohyblivosti. Je to skutočne dôležitý rehabilitačný cvik, ktorý pomáha obnoviť dobré fungovanie trupu.

- **Postavte sa** do čo najvzpriamenejšej polohy a napnite hlboké brušné svaly rovnako ako v predchádzajúcom cviku. Nohy sú pri sebe.
- **Jednou nohou vykročte** dopredu tak, aby bola päta zarovno s prstami na druhej nohe.
- **Rovnomerne rozložte** hmotnosť medzi obe nohy.
- **Brušné svaly** majte stále napnuté.
- **Pomalý sa kolíšete** dopredu a dozadu a prenášajte hmotnosť z nohy na nohu.
- **Keď sa kolíšete** vpred, zdvíhajte pätu, a keď sa kolíšete vzad, zdvíhajte prsty na druhej nohe.
- **Toto je veľmi ľahký pohyb** v rámci zlepšenia rovnováhy a zapojenia trupu.
- **Snažte sa urobiť** 10 kolísavých pohybov. Dôležité je, aby ste ich mali plne pod kontrolou.
- **Nohy vymeňte** a urobte 10 cvikov na opačnej strane.
- **OPAKUJTE 2- až 3-KRÁT DENNE, ABY STE DOSIAHLI PROGRES.**
- Skúste urobiť tento cvik bez použitia opory a skúste zatvoriť oči.



POOPERAČNÝ TIP

Keď s cvikom začínate, pridržte sa stoličky, parapetnej dosky, kuchynskej skrinky alebo podobnej opory a uistite sa, že vám nehrozí žiadne nebezpečenstvo.

7 | VSTÁVANIE S OPOROU



AKO MI TO POMÔŽE?^{2, 14, 15}

Toto je jednoduché cvičenie, ktoré vám pomôže znovu získať silu v nohách. Prispeje k zlepšeniu rovnováhy a koordinácie a pomôže vám znovu získať sebadôveru, najmä ak ste dlhý čas strávili na posteli. Uistite sa, že vám nehrozí žiadne nebezpečenstvo. Počas tohto cviku majte poruke oporu, ktorú môžete použiť na udržanie rovnováhy.

- **Sadnite si na okraj stoličky** alebo posteľ, nohy položte pevne na podlahu, chodidlá by mali byť od seba vo vzdialenosti pliec alebo v „kompenzačnej“ polohe jedna pred druhou.
- **Zoberte si nejakú oporu**, napríklad operadlo stoličky alebo iný oporný predmet v blízkosti, ktorý vám pomôže udržať rovnováhu. No nesnažte sa „vytiahnuť“ alebo „vytlačiť“ nahor. Opora slúži len na udržiavanie rovnováhy.
- **Skúste** pri tomto cviku čo najviac **zapojiť nohy**.
- **Najprv zľahka napnite** hlboké brušné svaly ako pri predchádzajúcom cviku.
- **Potom sa pomaly postavte**, čo najviac používajte nohy, ale podľa potreby aj oporu. Použite operadlo stoličky ako malú pomoc, ale snažte sa na ne veľmi tlačiť.
- **Keď sa postavíte**, stojte vzpriamene, dajte si prestávku a nadýchnite sa.
- **Potom sa pomaly** (kontrolovane) znova spustite nadol a posadte sa, skúste zapojiť svaly na nohách. Snažte sa dosadať pomaly a na oporu netlačte príliš silno.
- **Nadýchnite** sa a cvik zopakujte.
- **OPAKUJTE 5- AŽ 10-KRÁT.**
- **OPAKUJTE 2- AŽ 3-KRÁT DENNE.**

CELÝCH 4 až 6 TÝŽDŇOV ZELENEJ FÁZY 1.

Cviky si precvičujte každý deň.
Ak sa cítite pripravený,
začnite s modrou fázou 2.

Viac informácií o fáze 2 získate, ak sa zaregistrujete do zákazníckeho centra Radim klub a budete tak môcť využívať benefity programu me+ alebo navštívite stránku www.convatec.sk

VYŠŠIA AKTIVITA

Práca sa týmto nekončí. Aby ste dokázali ovládať svoj trup a posilniť si brušné svaly, je dôležité stále sa hýbať a robiť cvičenia podľa príručky.

Fyzická aktivita¹⁸ so sebou prináša všeobecné výhody, najmä ak ste po chorobe a stomickej operácii:

- zlepšuje mentálne zdravie a zmierňuje stres, nervozitu a depresiu
- znižuje riziko iných zdravotných problémov, ako je rakovina, cukrovka, vysoký krvný tlak, choroby srdca a porážka
- vhodným posilňovaním svalov brušnej steny dokážete znížiť riziko výskytu hernie.

Hydratácia

Ak máte ileostómiu, mali by ste si dávať pozor na príjem tekutín, najmä ak ste viac aktívny. Ileostómia znamená, že cez stómiu strácate viac tekutín a veľmi rýchlo sa môžete dehydratovať. Vzhľadom na to musíte náležite zvýšiť príjem tekutín a elektrolytov.¹⁹

Športy a cvičenie

Existuje veľa ľudí so stómiou, ktorí robia úspešne triatlon, kontaktné športy, body building a extrémne športy. Nič nie je nemožné, ak športujete/cvičíte (výber je na klientovi) bezpečne, správnou technikou a rešpektujete opatrenia, ktoré vás chránia pred zraneniami.

Vo všeobecnosti sa odporúča byť opatrný pri určitých pohyboch a aktivitách, najmä ak máte zvýšené riziko vzniku hernie. Vyhýbajte sa hlavne všetkým pohybom, ktoré by mohli spôsobiť veľký vnútrobrušný tlak.

Vnútrobrušný tlak sa zvyšuje, ak sa namáhate, zdvíhate ťažké bremená, pri kašľaní, smiechu, zvieraní, zadržaní dychu alebo pri určitých pohyboch/cvičeniach, predovšetkým v polohách, keď zdvíhate alebo zvierate ťažké bremeno a pri istých brušných cvikoch. Preto je, samozrejme, dôležité vyhnúť sa smiechu, kýchaniu a kašľa-

niu a mnohým každodenným činnostiam, pri ktorých niečo zdvíhate a nosíte.

Aby ste sa vyhli nadmernému vnútrobrušnému tlaku, dbajte o dosiahnutie nasledujúcich cieľov:

1. Snažte sa posilniť si brušnú stenu tak, aby ste dokázali vnútrobrušnému tlaku (spôsobenému smiechom, kašľom, kýchaním a aktivitami v každodennom živote) odolať. Berte to ako vytváranie svojej „vnútornej opory“.
2. Vyhňte sa „nadmernému“ vnútrobrušnému tlaku tak, že sa budete chrániť pred nevhodnými pohybmi, ako sú určité brušné cviky, zdvíhanie/nemotorné zdvíhanie bremien a nadváha.

Ak robíte nejakú činnosť, skúste ju vykonávať správnou technikou a spôsobom, pri ktorom máte chránené brucho. Čím silnejšie sú vaše brušné svaly, tým väčšiemu vnútrobrušnému tlaku odolajú.



NAŠI ÚČINKUJÚCI V PROGRAME

Modelka a model z príručky me+™ sú súčasťou komunity me+ a obaja majú stómiu.

Maria je bežkyňou, má rada aj bicyklovanie a triatlon.

Michal je spevákom klasickej hudby, rád sa prechádza a je fyzicky aktívny.



Oveľa viac informácií nájdete na stránke www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/me-recovery

Populárne fitness cvičenia, ktoré nie sú vhodné pre ľudí so stómiou

- **Cvičenia plank** – toto cvičenie predstavuje veľmi populárne „cvičenie trupu“, ale pre človeka so stómiou nie je vhodné, pretože sa pri ňom zvyšuje vnútrobrušný tlak.
- **Úplné kluky** – môžu spôsobiť vysoký vnútrobrušný tlak. Prispôbte ich svojmu stavu tak, že ich budete robiť na kolenách. Alebo skúste tlak na lavičke (v ľahu na chrbte).
- **Bežné cviky sed-lah** – najmä pri oboch nohách zdvihnutých do vzduchu môžu výrazne zatažovať brušnú stenu, preto ich buď prispôbte svojmu stavu, alebo vynechajte.
- **Akékoľvek cvičenia so zdvíhaním nôh**, kedy sú obe nohy vo vzduchu. Aj mierne pilates pohyby, akými sú „stovka“ a „stolová doska“, si budete musieť upraviť tak, aby nohy (alebo jedna noha) boli na podlahe.
- **Úplné zhyby/prítahy** na hrazde – tieto cvičenia spôsobujú veľký tlak na brucho a zvyšujú vnútrobrušný tlak, a preto nie sú vhodné.
- **Kotúľanie sa na fit lopte**, skoky schylmo a zvinutie sa pri pilatese. Pri každom druhu pohybov, ktoré spôsobujú vydúvanie brucha alebo pocit tlaku, si dávajte pozor.

Ak si nie ste istý, o ktoré cvičenia ide, požiadajte o radu fyzioterapeuta alebo odborníka na cvičenia.

Literatúra:

1. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview>. Accessed February 5, 2018. 2. Pelvic Exercises website. www.pelvicexercises.com. au. Accessed February 15, 2018. 3. Wound Ostomy and Continence Nurses Society. (2014). Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ, Author. 4. How to Breathe Properly page. The Secrets of Yoga website. <http://www.thesecretsofyoga.com/breathing/how-to-breathe-properly.html>. Accessed February 15, 2018. 5. List of Guidelines page. ERASociety.org website. <http://erasociety.or.loopiadns.com/guidelines/list-of-guidelines/>. Accessed February 15, 2018. 6. DeMoor, D. Walking Works. Walking for health website. www.walkingforhealth.org.uk. Accessed February 15, 2018. 7. Squeezzy website. www.squeezzyapp.co.uk. Accessed February 15, 2018. 8. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynae Surgery Recovery. Sue Croft 2015. 9. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016. 10. Exercise During Cancer Treatment page. American College of Sports Medicine website. www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/exercise-during-cancer-treatment. Accessed February 15, 2018. 11. A. Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012. 12. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016. www.macmillan.org.uk. Accessed February 5, 2018. 13. Cancer Treatment page. National Cancer Institute website. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/research/exercise-before-after-treatment>. Accessed February 15, 2018. 14. Training for the Deep Muscles of the Core page. Diane Lee & Associates Physiotherapy website. www.dianelee.ca/article-training-deep-core-muscles.php. Accessed February 15, 2018. 15. Colostomy and Exercise page. Birmingham Bowel Clinic website. www.birminghambowelclinic.co.uk/files/20140521164955-colostomy-and-exercise.pdf. Accessed February 15, 2018. 16. Jones C. and Rikli R. Measuring Functional Fitness of Older Adults. The Journal on Active Aging. March-April 2002. 17. Age and Ageing page. Oxford Academic website. <https://academic.oup.com/ageing/article/36/5/555/40653>. Accessed February 15, 2018. 18. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011. 19. 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.

Chceme k vám byť bližšie | Zastavte sa u nás osobne

Návštíviť nás môžete bez objednania:

Pondelok: 13.00 – 15.00 hod.

Streda: 10.00 – 12.00 hod.

Piatok: 13.00 – 15.00 hod.

Zákaznícke centrum ConvaTec

Unomedical, s. r. o.

Štúrova 71/A

949 01 Nitra

 **ConvaTec Slovensko**
je na Facebooku.

 **ConvaTec Slovensko**
je na Instagrame.

 **ConvaTec**
www.convatec.sk



Pre viac informácií zavolajte do nášho
zákazníckeho centra ConvaTec

Radim
0800 800 111 **klub**