



# NÁVRAT K POHYBU PO VYVEDENÍ STÓMIE

AKO SA POHYBOVAŤ, VERIŤ SI,  
ZNÍŽIŤ RIZIKO ZDRAVOTNÝCH  
KOMPLIKÁCIÍ



# KLÚČOM K ZOTAVENIU SA JE ZAČAŤ ČO NAJSKÔR



Možno vás prekvapí, že po vyvedení stómie je dobré začať s pohybom čo najskôr. Podľa zdravotných pokynov britskej Asociácie stomických sestier sú 3 až 4 dni po vyvedení stómie ideálnou dobou k návratu k bežným aktivitám.

Program spoločnosti Convatec me+™ recovery bol vyvinutý zdravotnými odborníkmi tak, aby poskytoval pomoc pacientom pri rekonvalescencii po vyvedení stómie a ich následnom živote. Program poskytuje širokú škálu tipov a rád a ponúka radu ľahkých cvikov na zotavenie sa po operácii, k opätovnému získaniu sebavedomi a k zníženiu rizika zdravotných komplikácií, ako je napr. parastomálna hernia. Všetky materiály me+™ recovery sú k stiahnutiu zadarmo.

**Na stránkach [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk) v sekcii Život so stómiou zistíte, ako vám môže program me+™ recovery pomôcť.**

Je dôležité, aby ste konzultovali vstup do programu so sestrou, fyzioterapeutom alebo odborným lekárom. Ukážte im túto príručku a požiadajte ich, aby vám s cvičením pomohli.



# PROGRAM ME+™ RECOVERY JE VHODNÝ PRE VŠETKÝCH

Stómia nie je dôvodom prečo by stomici nemali žiť úplne normálne. Program me+™ recovery môže cvičiť každý. Stačí len počúvať svoje telo, dbať na opatrnosť a v prípade problémov sa obrátiť na zdravotného odborníka. Príručka a videá, ktoré sú na stiahnutie obsahujú pomalé cviky vhodné pre tých, ktorí podstúpili operáciu s vyvedením stómie. Poradí vám, ako postupovať krok za krokom pri rekonvalescencii a následne aj po nej.

**Pre viac informácií  
a možnosť vstúpiť  
do programu  
Convatec me+™ recovery  
kliknite sem.**





# SARAH RUSSELL

## ODBORNÍČKA NA KLINICKÉ CVIČENIE

BSc a MSc Sarah Russell

Odborníčka na klinické cvičenie, onkologickú rehabilitáciu a inštruktorka pilates

**Sarah Russell je britská odborníčka na zdravotné cvičenie a zároveň stomička. Je to práve ona, kto precvičuje vo videách me+™ recovery.**

Ahoj, som Sarah.

Ileostómiu mám už 10 rokov a po operácii som prišla o sebavedomie. Našťastie som sa 20 rokov venovala profesionálnemu cvičeniu a tak som vedela, ako sa rehabilitovať, posilniť brušné svaly a opäť sa postaviť na nohy. Nie každý má také šťastie.

Veľa ľudí sa obáva fyzickej aktivity, majú strach, že si ublížia. Pohyb je však v skutočnosti veľmi blahodárny.

V spoločnosti Convatec je pre nás dôležité pomáhať ľuďom so stómiou, aby žili svoje životy bez obmedzení a preto sme za účasti ďalších zdravotných odborníkov vyvinuli program me+™ recovery.

Návrat do aktívneho života mi po operácii pomohol k opätovnému získaniu sebadôvery a vedela som, že to, čo sa mi stalo mám pod kontrolou. Stómia nemusí byť prekážkou, ale výzvou, ktorú každý môže zvládnuť. Program me+™ recovery je prvým krokom, ktorý stomikom pomôže vrátiť sa späť do života.

*Sarah*



Program me+™ recovery vás prevedie celou radou cvikov. Začnite nasledujúcimi jemnými pohybmi a časom môžete prejsť na ďalšie cviky v závislosti na rastúcich možnostiach a pevnosti svalov.

## 1 PRECVIČOVANIE VNÚTORNÝCH SVALOV



- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená a chodidlá dajte na zem.
- **Dlane položte** zľahka na spodnú časť brucha.
- **Nadýchnite sa.** Pomaly vydychujte. Pri výdychu sťahujte brušné svalstvo vrátane panvového dna.
- **Sústredte sa na to**, ako sa brucho oddaluje od dlaní. Predstavujte si, že k sebe sťahujete bedrá, ako keď sa zatvára kniha.
- **Vaším cieľom** je stiahnutie hlbších svalov. Navonok tak nebude nič poznať, deje sa to nenápadne a zľahka.
- **Udržujte svaly** takto ľahko stiahnuté a počítajte pomaly do 5 a dýčajte pri tom normálne.
- **Potom povolte** a normálne dýčajte.
- *Toto opakujte 5 krát.*
- *Celé cvičenie robte 2 - 3 krát denne.*

## 2 VZPAŽOVANIE V SEDE



- **Usadte sa stabilne** a bezpečne na kraj postele alebo stoličky a chodidlami sa pevne opríte o podlahu.
- **Uvolnite sa a dýčajte**, paže sú stále popri tele.
- **Teraz sústredene** stiahnite hlboké vnútorné brušné svaly a panvové dno. Takto stiahnuté svaly držte po celú dobu cvičenia.
- **Sedte vzpriamene**, ako by ste mali na hlave udržať loptu.
- **Napnite pažu** a pomaly ju zdvíhajte pred sebou tak vysoko, ako to pôjde. Rameno nechajte uvoľnené a nezdvíhajte. Pažu môžete zdvihnúť až nad hlavu.
- **Teraz opakujte** to isté s druhou pažou. Celú dobu nezabúdajte kontrolovať správne stiahnutie vnútorných brušných svalov.
- **Po celú dobu** cvičenia dýčajte normálne a majte brušné svaly napnuté.
  - *Opakujte celkom 10 krát.*
  - *Cvičte 2 - 3 krát denne.*



### 3 BALANSOVANIE NA NOHÁCH



- **Postavte sa s nohami** vedľa seba čo najviac vzpriamene a zatnite hlboké vnútorné brušné svaly a panvové dno.
- **Vysuňte jednu** nohu vpred tak, aby jej päta bola v rovnakej rovine so špičkou druhej nohy.
- **Vyrovnajzte rovnováhu** medzi nohami.
- **Brušné svaly** majte po celú dobu napnuté.
- **Pomaly sa pohupujte** vpred a vzad = presúvajte váhu z jednej nohy na druhú.
- **Päta jednej nohy** a špička druhej sa budú pri balansovaní nadvíhovať.
- **Tento druh pohybu** dovoľuje veľmi šetrnú aktiváciu rovnováhy a vnútorných brušných svalov.
- *Cieľom je 10 kvalitných pohupov.*
- *Nohy vymeňte a 10 krát sa húpte na opačnej nohe.*
- *Toto cvičenie robte 2 - 3 krát denne.*



zákaznícka linka  
**convatec**  
**0800 800 111**  
pre volajúceho zadarmo

## Bezplatné me+™ poradenstvo

V rámci programu me+™ vám poradíme a pomôžeme. Nechajte sa inšpirovať ostatnými stomikmi na vašej novej ceste životom.

### me+™ rady ohľadom životného štýlu

Potrebujete podporu, tipy alebo sa porozprávať? K dispozícii je vám náš tím **na zákazníckej linke** so skúsenosťami zo všetkých oblastí života so stómiou.

### me+™ recovery

me+™ recovery program získal ocenenie a jeho cieľom je poskytovať rady a podporu týkajúcu sa fyzickej aktivity po operácii s vyvedením stómie. Tým vám pomáha k postupnému zotaveniu sa po vyvedení stómie.

### Zdroje na internete

Internetové stránky me+™ poskytujú praktické tipy pre každodenný život so stómiou od stravovania a cvičenia po cestovanie a vzťahy. Nechajte sa inšpirovať celou radou príbehov stomikov.

**Pre viac informácií  
a možnosť vstúpiť  
do programu  
Convatec me+™ recovery  
kliknite sem.**

©2022 Convatec.™ označujú ochranné známky spoločností skupiny Convatec. AP-53408-SVK