

Pokrok vďaka Core Connect



„Core Connect“ môžete vykonávať aj v sede alebo v stojí. Keď sa v tom precvičíte, môžete cvičiť pri pozieraní televízie, v aute, vo vlaku, keď sedíte v práci za stolom.

Časom sa však táto svalová aktivácia stane „podvedomým“ procesom a hlboké vnútorné brušné svaly sa zapnú a budú pracovať za vás pri dvíhaní vecí, pohybe, tlačení a ťahaní a dokonca aj pri kašli, smiechu alebo kýchaní. Na začiatok ho však musíte znova zapojiť a aktivovať pomocou vedomého tréningu.

Ako kolorektálny chirurg si až príliš uvedomujem, aká náročná je operácia s vyvedením stómie pre mojich pacientov. Ale tiež viem, aké dôležité je, aby sa úplne fyzicky zotavili a vrátili sa do bežného života.

PROFESOR SINA DORUDI



Zúčastnila som sa vynikajúcej prednášky od Sarah Russell a potom workshopu o cvičení. Bola inšpiratívna, povzbudzujúca a príjemne sa počúvala. Chápala problémy, ktorým čelíme. Teraz postupujem podľa programu me+ recovery.

EDNA PODMORE
PACIENTKA A KONCOVÁ POUŽÍVATEĽKA
PROGRAMU ME+ RECOVERY

Keď som v roku 2010 absolvovala urgentnú operáciu s vyvedením stómie, našla som veľmi málo rád o fyzickej aktivite a rehabilitácii. Pred operáciou som behala súťažne, no pamätám si, že operácia ma úplne zničila.

SARAH
ZAKLADATEĽKA A TVORKYŇA
PROGRAMU CONVATEC
ME+ RECOVERY

Ak chcete získať bezplatné zdroje pre ďalšiu fázu vašej cesty k zotaveniu, prejdite na stránku <https://www.convatec.sk/starostlivosť-o-stomiu/me-recovery> alebo zavolajte na našu bezplatnú zákaznícku linku 0800 800 111 alebo naskenujte tento QR kód



Ako často a kedy robiť tieto cvičenia?

- Tieto cvičenia je najlepšie robiť menej a často. Snažte sa ich vykonávať 2 - 3 krát denne alebo aj viac, ak sa cítite schopní.
- Pokyny ASCN Clinical Nurse Guidelines¹ a fyzioterapeuti odporúčajú, aby ste s týmito cvičeniami začali čo najskôr po operácii. Použite ich na prípravu na hlavný program „me+recovery“, ktorý môžete začať 3 - 4 dni po operácii alebo kedykoľvek v budúcnosti, keď budete pripravení.
- Začnite jemne a postupujte pomaly, počúvajte svoje telo a naladte sa na to, ako svaly pracujú a ako sa cítite. Poriadne si pozrite videá, aby ste pochopili, ako cviky robiť správne.
- Je normálne pociťovať miernu svalovú únavu alebo citlivosť, keď ich robíte prvýkrát. Keď si na ne zvyknete, zmierni sa to. Ak však pociťujete veľkú bolesť alebo nepohodlie, potom si dajte zopár dní prestávku, znížte počet opakovaní a robte ich jemnejšie a pomaly pridávajte. Ak sa objavia nejaké neočakávané problémy, obráťte sa na svojho lekára alebo zdravotnú sestru.

Čo nasleduje?

Teraz, keď ste zvládli tieto cvičenia, ste pripravení prejsť na hlavný program me+ recovery.

Program zotavenia má ďalšie 3 fázy určené na posilnenie svalov a zníženie rizika hernie.

Pomôžu vám rýchlejšie sa zotaviť a vrátiť sa k životu.



Ak chcete získať BEZPLATNÉ brožúry programu me+ recovery navštívte stránku www.convatec.sk alebo zavolajte 0800 800 111



Referencie¹ ASCN Clinical Nurse Guidelines 2016
Sarah Russell MSc, Špecialistka na klinické cvičenie/klinická inštruktorka pilatesu
© 2022 Convatec.™ označuje ochranné známky spoločnosti skupiny Convatec.
AP-52086-SVK

Get Ready

na operáciu

na zotavenie sa po operácii



Základné cvičenia na prípravu na operáciu s vyvedením stómie a na zotavenie po operácii



na... **me+recovery**

Get Ready je súbor **dvoch jednoduchých cvičení**, ktoré je potrebné vykonať pred operáciou alebo bezprostredne po nej, aby ste sa pripravili na ďalšiu fázu zotavovania. **Cvičenia sú zamerané na brušné svaly a na dýchanie.** Môžete začať hneď, ako sa na to budete cítiť po operácii, alebo kedykoľvek potom. Ide o „základnú“ fázu pred začatím hlavného programu **'me+recovery'**.

Tieto cvičenia sú dôležitou súčasťou vášho procesu zotavovania, aby pomohli obnoviť funkciu a silu vašej brušnej steny, vnútorných brušných svalov a svalov panvového dna.

Pohyby sú založené na fyzioterapii a pokynoch ASCN Clinical Nurse Guidelines a sú bezpečné, vhodné a jemné.

Sú zamerané na nasledujúce oblasti...



Dýchanie



Skupiny svalov



Funkcia brušných svalov

vaša cesta k recovery.....

ODMIETNUTIE ZODPOVEDNOSTI Pred vykonaním týchto cvičení sa poraďte so svojim fyzioterapeutom alebo zdravotnou sestrou a požiadajte ich, aby vám ukázali, ako správne vykonávať pohyby. Ak ste podstúpili veľmi zložitú operáciu, máte nestabilnú herniu alebo inú komplikáciu, poraďte sa so svojim lekárom alebo požiadajte o návštevu u špecializovaného fyzioterapeuta, ktorý vám pomôže vykonávať pohyby a cvičenia bezpečne.

1. Vedomé „bránicové“ rebrové dýchanie

Toto dychové cvičenie pomáha zapojiť vaše hlboké brušné svaly a bránicu a naučí vás, ako správne rozťahnuť rebrá.



Pre koho sú určené tieto cvičenia?

- Pre všetkých
- Pred operáciou
- Bezprostredne po operácii
- Mesiac/roky po operácii
- Parastomálna hernia

01

Ľahnite si v posteli na chrbát s pokrčenými kolenami alebo si sadnite vzpriamene na stoličku alebo stranu postele.

02

Položte ruky okolo dolných rebier a uvoľnite telo.

03

Jemne a zhlboka sa nadýchnite nosom a počítajte do 4. Sústreďte sa na to, ako sa dych rozširuje do vašich rebier, ako keď sa otvára dáždnik. Vaše ruky by sa mali od seba vzdialiť.

04

Potom jemne a pomaly vydýchnite ústami a počítajte do 4. Sústreďte sa na to, ako sa vaše rebrá „zatvárajú“ a sťahujú, ako keď sa zatvára dáždnik. Vaše ruky sa vrátia späť k sebe.

05

Nikdy nezadržajte dych. Opakujte 5 alebo 6-krát.

TIP:

Sústreďte sa na to, ako sa dych presúva laterálne do vašich rebier, a nie do brucha alebo nahor do ramien. Nechajte ramená uvoľnené.

Cvičte tak často, ako chcete počas dňa.

2. Core Connect

Toto cvičenie vás naučí „znovu sa spojiť“ s hlbokými vnútornými svalmi. Zamerajte sa na pocit, ako sa tieto svaly napínajú a sťahujú a jemne sa vtáhuju dovnútra. Zároveň sa vaše panvové dno jemne pohybuje dovnútra a nahor.

Toto cvičenie môžete robiť na chrbte alebo na boku, v posteli alebo na podlahe. Vyberte si, čo vám najviac vyhovuje. Postupujte podľa týchto krokov v uvedenom poradí.

01

Ľahnite si na chrbát alebo na bok, pokrčte kolená. Pre pohodlie si môžete dať pod kolená vankúš.

02

Položte si ruku na spodnú časť brucha a uvoľnite sa. Uvoľnite ramená, brucho, rebrá a krk. Predstavte si, že máte okolo bokov opasok.

03

Jemne sa nadýchnite nosom. Sústreďte sa na to, ako vaše brucho zmäkne a presunie sa do vašej ruky ale nevytláčajte ho.

04

Jemne vydýchnite ústami. Na konci výdychu vtiahnite spodné brušné svaly dovnútra a vnímajte ich stiahnutie. Predstavte si, že si utáhujete opasok, ktorý máte okolo spodnej časti brucha, o niekoľko dierok.

Tip:

Nejde o pocit zatahnutia, ale pocit stiahnutia a spojenia pri výdychu. Zároveň sa sústreďte na to, ako sa panvové dno vtáhuje dovnútra a nahor.

05

Na sekundu zadržte stiahnutie a potom sa znova úplne uvoľnite.

Opakujte 2 - 3 krát najskôr s krátkym jemným zadržaním. Keď budete silnejší, opakujte 5 - 10 krát a držte dlhšie.

Na začiatku (najmä ak ste bezprostredne po operácii) začnite pri tomto cvičení s jemným zadržaním „stiahnutia“ na sekundu a uvoľnite. Postupne môžete stiahnutie zadržat dlhšie a potom sa súčasne snažiť dýchať normálne 5 nádychov a výdychov.