



Hjälp till återhämtning, steg för steg

Grundläggande övningar för coremuskler



LILA FAS 3: I FORM

LILA FAS 3: I FORM



me+

recovery

TM

BÄTTRE FORM

Om du har arbetat dig igenom **Blå Fas 2** i några veckor och känner dig redo att gå vidare, kan du gå till rörelserna i **Lila Fas 3**.

Du måste kunna göra alla rörelser i **Blå Fas 2** tryggt och säkert innan du går vidare.

- ▶ Du kan fortsätta blanda rörelserna från de olika faserna så länge du vill.
- ▶ Välj ut de övningar som känns bäst för dig och fortsätt att göra dem när du kan.
- ▶ Tänk på varje fas som en meny där du kan välja och vraka bland de rörelser som känns rätt för dig.
- ▶ Det finns många övningar i det här programmet. Du behöver inte göra alla. Men försök göra några varje dag. Lite och ofta är bättre än ingenting.

- ▶ Det är viktigt att fortsätta att göra rörelserna för att minska risken för parastomalt bräck och även för ditt välbefinnande och din hälsa.
- ▶ Kom ihåg att alla återhämtar sig olika snabbt, så det är viktigt att du lyssnar på kroppen och bara gör det du känner dig redo för.
- ▶ Försök med "multi-tasking" så att du kan göra rörelserna medan du tittar på TV, väntar på kaffebyggaren, när du ringer till en kompis eller när du är på resa eller står/sitter vid skrivbordet.

Om du är osäker, rådgör med din läkare, stomiterapeut eller fysioterapeut innan du börjar med rörelserna.



Se instruktionsvideor på minstomi.se

LILA FAS 3: I FORM

Säkra rörelser



Sitt på sängkanten och sjunk sakta ner i sidled med armen som stöd.



Lyft sedan långsamt upp benen i sängen, ett ben i sänder.



Sänk dig ner så du ligger på sidan och rulla sedan över på rygg.



Efter en bukoperation och när man har en stomi är det bra att träna på ett säkert sätt att komma i och ur sängen för att undvika att anstränga bukmusklerna, även långt efter att såren har läkt. Försök undvika att "sitta upp" med hjälp av buken; det kan anstränga magen och stomin. Rulla istället över på sidan och sänk dig ner på sängen. Rullning är en viktig teknik som är bra att kunna för framtiden.

Om du har svårt att komma ner och upp från golvet eller har en knäprotes som hindrar dig att stå på knä, försök göra rörelserna på en fast säng eller prova några av rörelserna från Blå fasen stående istället.

Om du väljer att göra vissa rörelser på golvet, se till att du kommer ned på golvet med säkert stöd så att du inte anstränger buken. Undvik att sitta upp snabbt eller att spänna magen.

Använd en stol eller säng som stöd och gå ner på golvet lite i sänder, först på knäna, sedan på händer och knän och långsamt över på rygg.

OBS: Det här programmet har utvecklats i samarbete med sjuksköterskor, sjukgymnaster, kirurger och stomipatienter. Alla rörelser lämpar sig för personer som har genomgått en större bukoperation. Om du har några frågor om rörelserna, tala med din stomiterapeut, läkare eller fysioterapeut. Lyssna alltid på din kropp och gå vidare med försiktighet. Om du upplever smärta, obehag eller en ovanlig eller oväntad reaktion när du gör rörelserna, avbryt och sök läkare.



Se rörelserna på film på
minstomi.se

LILA FAS 3: I FORM

1. Loppän



HUR HJÄLPER DET MIG?

Den här rörelsen hjälper dig att utveckla mer styrka och kontroll i bukmusklerna och är en påbyggnad på tidigare övningar från Fas 1 och 2. Du kan göra den på golvet eller i sängen. Nyckeln till den här rörelsen är att göra den kontrollerat och med perfekt teknik.

- ▶ **Ligg på rygg med böjda knän** och armarna raka över bröstkorgen.
- ▶ **Spänn sedan försiktigt** de djupa magmusklerna som vid tidigare övningar.
- ▶ **Sträck långsamt** ut ena benet längs golvet (med hälen på golvet till att börja med).
- ▶ **Sänk samtidigt** den motsatta armen ovanför huvudet mot golvet/sängen.
- ▶ **Gör en kort paus** och för sedan armen och benet tillbaka till utgångsläget.
- ▶ **Håll magmusklerna hårt** sammandragna hela tiden och fortsätt andas normalt.
- ▶ **Upprepa på den andra sidan** - behåll kontrollen över core-/magmusklerna.

Repetera 10-15 gånger

Gör detta 2-3 gånger per dag

LILA FAS 3: I FORM

2. Låg sit-up med raka ben



HUR HJÄLPER DET MIG?

Den här rörelsen bidrar till att stärka de viktigaste bukmusklerna. Det här är en anpassad sit-up som inte skapar något buktryck och passar bättre för personer med stomi än traditionella sit-up.

- ▶ **Ligg på rygg** med benen raka och tårna lätt uppåt.
- ▶ **Spänn sedan de djupa** magmusklerna som vid tidigare övningar.
- ▶ **Placera händerna bakom** huvudet och dra sakta upp axlarna från golvet - bara en liten bit - andas ut medan du gör det så magen dras in ordentligt.
- ▶ **Sänk sakta ner** axlarna och gör om rörelsen.
- ▶ **Försök undvika** att magen buktar ut och håll magmusklerna aktiverade hela tiden.
- ▶ **Gör rörelsen mycket långsamt** och kontrollerat.

Repetera 10 gånger (öka till 20)

Gör det 2-3 gånger per dag

3. Stålmannen



HUR HJÄLPER DET MIG?

Den här rörelsen bygger upp din styrka, kontroll, balans och koordination. Men den måste göras med perfekt kontroll och teknik. Tänk dig att du balanserar ett glas vatten på ryggen och försök att inte spilla ut innehållet.

- ▶ **Börja på händer** och knän.
- ▶ **Spänn sedan de djupa** magmusklerna som vid tidigare övningar.
- ▶ **Sträck långsamt** ut ena armen och motsatta benet på samma gång.
- ▶ **Sträck och lyft dem** så att de precis kommer ovanför golvet.
- ▶ **Var alldeles stilla** utan att gunga eller röra dig i sidled
- ▶ **Ansträng dig** att hålla balansen och ha bra kontakt med dina coremuskler.
- ▶ **Återgå långsamt** till "händer och knän"-positionen utan att förlora kontrollen.
- ▶ **Byt och upprepa** på andra sidan.

Repetera 10 gånger (öka till 15-20)

Gör det 2-3 gånger per dag

Om du märker att du gungar mycket, börja med att lyfta en kroppsdel i taget - börja med armarna.

- ▶ **Fortsätt sedan** med att lyfta ena armen och motsatta benet på samma gång.

LILA FAS 3: I FORM

4. Stående benlyft



HUR HJÄLPER DET MIG?

Den här rörelsen utvecklar balans och bålkontroll samt styrkan i stjärtmusklerna. Övningen är lätt att passa in i vardagen - t.ex. medan du borstar tänderna eller står i kö.

- ▶ **Stå nära** en stol eller ett stöd.
- ▶ **Spänn sedan** de djupa magmusklerna som vid tidigare övningar.
- ▶ **Lyft långsamt** ena benet bakom dig - lyft bara lite grann - och knip ihop stjärtmusklerna.
- ▶ **Håll bålen** och överkroppen stadigt upprätt.
- ▶ **Knip ihop stjärtmusklerna** och lyft benet i små "pulserande" rörelser.

Repetera 5-10 gånger

Repetera 2 gånger på varje sida

Gör det 2-3 gånger per dag

För att variera rörelsen kan du lyfta benet åt sidan eller diagonalt bakåt för att träna olika delar av stjärt- och höftmuskulaturen.

LILA FAS 3: I FORM

5. Armarna över huvudet



HUR HJÄLPER DET MIG?

Den här rörelsen hjälper till att bygga upp bukstyrkan, återställa din förmåga att lyfta armarna över huvudet och upprätthålla god kontroll.

- ▶ **Ligg på rygg** med böjda knän.
- ▶ **Spänn de djupa** bukmusklerna som vid tidigare övningar.
- ▶ **Börja med händerna** på låren med raka armar.
- ▶ **Lyft sakta upp** armarna och sänk dem sedan över huvudet mot golvet.
- ▶ **Behåll kontrollen** och låt inte nedre delen av ryggen sjunka ner och försök undvika att revbenen lyfts.
- ▶ **Flytta långsamt tillbaka** armarna i utgångsläge.
- ▶ **Andas normalt** hela tiden.

Repetera 5-10 gånger (öka till 20)

Gör det 2-3 gånger per dag

Utveckla rörelsen

Håll en vattenflaska (fylld med vatten) eller något liknande som inte väger mer än 1 kg. Håll den i handen medan du gör rörelsen.

LILA FAS 3: I FORM

6. Sittande till stående



HUR HJÄLPER DET MIG?

Det här är en bra rörelse för att bygga upp benstyrka, balans, kondition och koordination. Att kunna sitta och stå är en mycket viktig funktionell rörelse och det är viktigt att bygga upp denna förmåga igen efter operation. Denna rörelse kan också göras som en "konditionsövning" eftersom pulsen ökar om den görs flera gånger.

Se till att använda en stabil stol (t.ex. matsalsstol) som inte glider eller välter och att du har lämpliga skor så att du inte halkar.

- ▶ **Sitt på en stol** med fötterna brett isär med tårna pekande framåt och armarna framför dig.
- ▶ **Försök undvika** att använda något att dra upp dig med. Rörelsen handlar om att använda benen så mycket som möjligt.
- ▶ **Res dig upp i stående ställning** - använd benen för att komma upp - och stå alldeles rak. Se till att knäna är i linje med tårna.

- ▶ **Gör en paus** och sjunk långsamt ner på stolen - sjunk ner kontrollerat - försök att inte "falla" ner. Använd benen så mycket som möjligt.

Repetera 5-10 gånger (öka till 20)

Gör det 2-3 gånger per dag

SNABBARE

Tränar hjärta och lungor som en konditionsövning

LÅNGSAMMARE

Tränar benen mer som en styrkeövning

LILA FAS 3: I FORM

7. Sidobrygga



HUR HJÄLPER DET MIG?

Den här övningen utvecklar styrka och kontroll i de yttre coremusklerna och höfterna. Det är en mer utmanande rörelse, så gör den försiktigt och bara om du är redo.

- ▶ **Ligg på sidan** med knäna i 90 graders vinkel.
- ▶ **Håll armbågen** precis under axeln.
- ▶ **Se till att knäna**, höfterna och axlarna är parallella.
- ▶ **Spänn sedan de djupa** magmusklerna som vid tidigare övningar.
- ▶ **Lyft mycket försiktigt** höfterna från golvet en aning - använd den motsatta handen för att pressa upp om det behövs. Du bör känna att musklerna i sidan av midjan (närmast golvet) och höften arbetar. Om du inte känner dig stark nog, lägg dig bara ner igen och försök på nytt om några veckor.
- ▶ **Om du känner** dig tillräckligt stark, tryck dig upp så att höfterna lämnar golvet. Håll allt i en rak linje.
- ▶ **Håll kvar läget** i 5-10 sekunder till att börja med. Fortsätt att andas.
- ▶ **Sänk ner höften** igen och repetera.
- ▶ **Se till att du andas** normalt och har god kontakt med dina coremuskler.

Repetera 2-3 gånger på vardera sidan
Gör rörelsen 2-3 gånger per dag

Utveckla rörelsen

Öka så du håller upp bryggan i 30 sekunder och 3-4 gånger på varje sida. Se till att du har perfekt parallellställning och teknik.

LILA FAS 3: I FORM

Vad bör du undvika



NÄR DU GÅR VIDARE ÄR DET VIKTIGT ATT VARA FÖRSIKTIG MED VISSA BUKÖVNINGAR

Vissa bukövningar är inte lämpliga för personer med stomi. Det finns rörelser som du måste vara försiktig med, anpassa eller undvika helt och hållet.

Här är exempel på några av de vanligaste övningarna som används inom gruppträning, på gym, i online-program, pilates och yoga:

- ▶ **Traditionell bukpress, speciellt med benen upp**
- ▶ **Situps**
- ▶ **Plankan**
- ▶ **Armhävningar**
- ▶ **Dubbla benlyft, inklusive "100" i pilates eller table top-position**
- ▶ **Roll downs (i pilates) och roll outs (med hjälp av boll eller rulle)**

Alla dessa övningar kan orsaka ökat (och oönskat) tryck i buken (intraabdominellt tryck) och bör undvikas eller anpassas. Ökat intraabdominellt tryck kan öka risken för parastomalt bråck, så övningar som skapar detta tryck bör göras med försiktighet eller anpassas.

Om du inte är säker på vad övningarna innebär, tala med en fysioterapeut eller träningspecialist för att få råd,

Lyckligtvis finns det många andra sätt att aktivera och stärka dina buk- och coremuskler, såsom rörelser i detta program.

LILA FAS 3: I FORM



MÖT LEILA SÖDERHOLM

Träningsexperten Leila Söderholm drabbades av tarmcancer och i samband med det blev hon också stomiopererad. Leila har haft ileostomi två gånger, men är i dag utan.

Det som fick Leila att hålla modet uppe var träningen och målet att komma tillbaka till samma form som tidigare.

- Med hjälp av humor och träning kan man påverka hela läkeprocessen både fysiskt och mentalt. Jag kommer att guida dig genom de olika övningarna där målet är att sprida lite ljus och visa hur mycket man kan åstadkomma med viljans kraft, säger Leila.

HUR GÅR JAG VIDARE HÄRIFRÅN?

Förhoppningsvis känner du att du nu är på god väg att återhämta dig. Grattis för att du följt programmet och tagit kontrollen över din hälsa och återhämtning. Du har gjort ett bra jobb.

DU BÖR KÄNNA ATT DU:

- ▶ **Blivit tryggare / starkare**
- ▶ **Är i bättre form och rörligare / friskare**
- ▶ **Har kontroll över din återhämtning**

Men det betyder inte att du kan slå dig till ro. För att upprätthålla god kontroll och starka coremuskler är det viktigt att du fortsätter att röra på dig och göra rörelserna i me+™ recovery programmet.

Du kan blanda och plocka ut rörelser från olika delar i programmet allt eftersom du känner dig starkare och bättre. Försök göra några rörelser varje dag - sätt bara in dem där de passar i din dagliga tillvaro.

Härifrån kan du börja ett mer aktivt liv, träna mer och hålla dig frisk och i god form.

För att få mer stöd kan du vända dig till en tränings-specialist eller utbildad instruktör eller gå med i en tränings- eller motionsgrupp.



Du hittar fler tips på **minstomi.se**



convatec
— forever caring —



Vi finns här för dig

**Kontakta oss gärna om du har frågor
eller om du behöver någon som lyssnar.**

Ring eller skriv till vårt kunniga kundserviceteam:

Telefon: 020 - 21 22 22

Epost: convatec.kundservice@convatec.com

© 2023 Convatec Inc. ®/™ är ett varumärke som tillhör Convatec-koncernen.
AP-54734-GBL-SWE-v3_sep2023

