

Förbered
dig

inför
operation

inför
återhämtning

Förbered dig

FÖR OPERATION • FÖR ÅTERHÄMTNING • FÖR LIVET

Viktiga övningar för förberedelser & återhämtning av stomioperation



Vi finns här för att ge dig stöd under hela din stomiresa

Förbered dig är en uppsättning av två enkla övningar att göra före operationen eller direkt efteråt för att förbereda för nästa fas i din återhämtning. Du kan börja så fort du känner för det efter operationen, eller när som helst efteråt. De är "grundfasen" innan du startar det me+™-återhämtningsprogrammet.⁴ Men kom ihåg att det är viktigt att lyssna på din kropps signaler och vägledas av hur du mår.

Dessa övningar utgör en viktig del av din återhämtningsprocess, för att hjälpa till att återställa funktion och styrka till din bukvägg, inre bukmuskulatur och bäckenbottenmuskler. Rörelserna bygger på fysioterapi och kliniska riktlinjer, samt är säkra, uppbyggande och skonsamma.¹⁻⁴

Övningarna fokuserar på:



ANDNING



MUSKELGRUPPER



COREFUNKTION (INRE BUKMUSKULATUR)

"När jag genomgick en akut stomioperation 2010 fann jag väldigt lite råd om fysisk aktivitet och rehabilitering. Innan min operation tävlade jag i löpning, men efter operationen minns jag att jag gick ner mig helt."

Sarah Russell, initiativtagaren och författaren till Convatecs me+™ recovery-program för återhämtning



FRÅGOR & SVAR

För vem är dessa övningar?

me+ förberedande övningar är avsedda för personer genom hela stomiresan:

- För alla
- Inför operation
- Omedelbart efter operation
- Månader eller år efter operation
- För att minska risken och hantera parastomalt bräck

OBS! Tala med din fysioterapeut eller stomiterapeut innan du gör dessa övningar och be dem visa dig hur du gör rörelserna korrekt. Om du har genomgått en mycket komplex operation, har ett instabilt bräck eller annan komplikation, kontakta din läkare eller be om remiss till en specialistsjukgymnast som kan hjälpa dig att göra rörelserna och övningarna på ett säkert sätt.

1. Diafragma- och bröstkorgsandning

Denna andningsövning hjälper dig att aktivera din inre bukmuskulatur och diafragma, samt lär dig hur du utvidgar dina revben på rätt sätt.



01

Ligg på rygg i sängen med böjda knän, eller sitt upprätt på en stol eller sida av sängen.

02

Placera händerna runt nedre revbenen och slappna av i kroppen.

03

Andas in mjukt och djupt genom näsan medan du räknar till 4. Känn hur andningen expanderar till dina revben, som ett paraply som öppnar sig. Dina händer ska röra sig ifrån varandra.

04

Andas sedan ut försiktigt och långsamt genom munnen medan du räknar till 4. Känn hur dina revben "stänger sig" och drar ihop sig, som om paraplyet fälls ihop. Dina händer kommer röra sig mot varandra igen.

05

Håll inte andan mellan in- och utandning. Din andning ska vara kontinuerlig. Upprepa 5-6 gånger.



ÖVA PÅ DETTA SÅ OFTA DU VILL UNDER DAGEN.

TIPS

Känn hur andningen rör sig i sidled in i din bröstorg istället för in i magen eller upp i dina axlar. Slappna av i axlarna.



Se våra me+-recovery -"Förberedande"-filmer om diafragma- och bröstkorgsandning, samt bålstyrkeövningarna "Core connect" på www.convatec.se/stomivard/meplus/forbered-dig/ för säkertälla att du har rätt tekniker (eller skanna QR-koden här bredvid med kameran i din mobiltelefon).

2. Bålstyrkeövningar ("Core connect")

Den här övningen hjälper dig att "hitta" din inre bålmskulatur igen. Ha som målsättning att kunna känna hur dessa muskler spänns, drar ihop sig inåt. Samtidigt rör sig din bäckenbotten försiktigt in och uppåt. Du kan göra denna övning liggandes på rygg eller på sidan, på din säng eller på golvet. Välj vilken som passar dig bäst. Följ dessa steg i ordning.



01

Ligg på rygg eller sida med böjda knän. Du kan lägga en kudde under knäna som stöd.

02

Vila handen på nedre delen av magen och slappna av. Slappna av i dina axlar, mage, bröstkorg och nacke. Föreställ dig att du har ett bälte virat runt höfterna.

03

Andas in mjukt genom näsan. Känn hur din mage mjuknar och rör sig in i mot din hand, men tryck inte ut magen.

04

Andas försiktigt ut genom munnen. Mot slutet av utandningen, dra in dina lägre magmuskler och känn hur de drar ihop sig. Föreställ dig att du spänner åt bältet runt nedre delen av magen med några steg.

05

Håll en sekund och slappna sedan av helt igen.



TIPS

Detta känns inte som en insugande känsla, utan mer som en känsla av att något dras samman och kopplas ihop när du andas ut. Försök samtidigt att känna hur bäckenbotten dras in och uppåt.

Upprepa detta 2 till 3 gånger till en början och håll kvar kort och försiktigt. Med tiden som du blir starkare, upprepa 5 till 10 gånger och håll kvar längre.

Börja bara med en försiktig "indragning" med den här övningen (särskilt om du just opererats), håll en sekund och släpp. Med tiden kan du hålla in längre och under tiden samtidigt försöka ta 5 normala andetag.

"Jag lyssnade på en föreläsning av Sarah Russell och deltog sedan i en workshop om träning. Hon var inspirerande, uppmuntrande och lätt att lyssna på. Hon förstod verkligen de problem vi står inför. Jag följer nu me+™ recovery-programmet."

Edna Podmore, patient och användare av me+™ recovery-programmet

Utveckla bålstyrkan ("Core connect") ännu mer

Du kan också göra bålstyrkeövningarna "Core connect" i sittande eller stående läge. När du vänjer dig kan du göra det när du tittar på TV, i bilen, på tåget eller sitter vid skrivbordet på jobbet.

Med tiden blir denna muskelaktivering en "undermedveten" process, och den djupa inre bålmskulaturen kommer automatiskt att aktiveras när du lyfter saker, rör dig, trycker och drar, liksom även när du hostar, skrattar eller nyser. Till att börja med behöver du öva på att medvetet koppla på och aktivera den.



"Dessa andningsövningar är lätta för patienter att förstå, de kan göras sittande, stående eller liggande i sängen. Jag tycker att införa dessa enkla steg, i detta tidiga skede, ger patienterna något att fokusera på inför operationen. Det känns som att vi lägger grunden för en sund väg fram."

Mary W Quigley, Stomiterapeut. University College Hospital Galway, Irland

Hur ofta och när ska man göra dessa övningar?



Lite och ofta är bäst med dessa övningar. Sikta på att träna dem 2 till 3 gånger per dag eller mer om du känner att du kan.



Kliniska riktlinjer rekommenderar att du börjar med dessa övningar så snart du kan efter operationen.¹ Använd dem för att förbereda dig för det huvudsakliga me+™-recovery programmet, som du kan påbörja 3 till 4 dagar efter operationen, eller när som helst i framtiden när du känner dig redo.



Börja försiktigt och trappa upp långsamt, lyssna på din kropp, hur musklerna fungerar och på hur du mår. Ta dig tid att titta på filmerna och förstå hur övningarna görs på rätt sätt.



Det är normalt att känna lite muskeltrötthet eller ömhet första gången du gör övningarna. Det kommer att kännas bättre när du vant dig. Om du upplever stor ömhet eller obehag efteråt, minska antalet repetitioner och gör dem mer försiktigt, trappa långsamt upp igen. Om du har andra oväntade medicinska besvär, tala med din läkare eller stomiterapeut.

När du har bemästrat dessa övningar är du redo för att gå vidare till det huvudsakliga me+™-återhämtningsprogrammet.

Me+ recovery programmet är indelat i tre faser.

De har utformats för att hjälpa dig att återställa funktion och styrka till din bukvägg, inre bålmuskulatur (stabiliseringsmuskler i bukområdet) och bäckenbotten, samt för att minska risken för bråck. Att göra dessa övningar hjälper dig att återhämta dig snabbare, bygga upp ditt självförtroende och återgå till att leva ditt liv fullt ut.



Skanna QR-koden med kameran på din mobiltelefon eller gå in på **www.convatec.se/stomivard/meplus/recovery/** för att ta reda på mer om resten av me+™ Recovery-återhämtningsprogram.

Referenser

1. Association of Stoma Care Nurses UK. ASCN *Stoma care: National clinical guidelines*. 2016. https://ascnuk.com/_userfiles/pages/files/national_guidelines.pdf
2. Colostomy UK. *Active Ostomates®: Sport and fitness after stoma surgery*. 2019. <https://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Active-Ostomates-Sport-and-Fitness-after-stoma-surgery-2019.pdf>
3. Thompson, Mary-Jo, and Bernie Trainor. "Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme." *Gastrointestinal Nursing*. vol. 2, 2005, pp. 23–27.
4. Hamasaki, Hidetaka. "Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review." *Medicines*. vol. 7, 2020, pp. 1–19.

