



Návrat k pohybu po vyvedení stómie

Ako sa pohybovať, veriť si,
znížiť riziko zdravotných Komplikácií



Kľúčom 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 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.

01 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 dýchajte pri tom normálne.
- **Potom povoľte** a normálne dýchajte.
- **Toto opakujte 5 krát.**
- **Celé cvičenie robte 2 - 3 krát denne.**

02 Vzpažovanie v sede



- **Usadte sa stabilne** a bezpečne na kraj postele alebo stoličky a chodidlami sa pevne oprite o podlahu.
- **Uvoľnite sa a dýchajte**, 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 dýchajte normálne a majte brušné svaly napnuté.
 - **Opakujte celkom 10 krát.**
 - **Cvičte 2 - 3 krát denne.**



03 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 nadvihovať.
- **Tento druh pohybu** dovoľuje veľmi šetrnú aktiváciu rovnováhy a vnútorných brušných svalov.
- *Cieľom je 10 kvalitných pohupov.*
- *Nohy vymeňte a 10 krát sa hýpte na opačnej nohe.*
- *Toto cvičenie robte 2 - 3 krát denne.*



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

Potrebuje 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.**