

W podziękowaniu za napisanie pani Kate Howlett, pielęgniarce stomijnej.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZE STOMIĄ

Salts Healthcare posiada w swojej ofercie produkty, które pomogą rozwiązać Ci każdy problem jaki możesz mieć ze swoją stomią – podciekanie treści jelitowej pod płytkę, podrażnienia skóry, odklejanie się worka stomijnego, nieprzyjemne zapachy, pielęgnacja skóry wokół stomii. By uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem infolinii umieszczonym poniżej:

**INFOLINIA 800 633 463** lub odwiedź naszą stronę internetową

**[www.med4me.pl](http://www.med4me.pl)**

**Aby uzyskać dodatkowe informacje i  
bezpłatne próbki naszych produktów  
skontaktuj się z nami:**

Tel/Fax: +48 24 263 65 72

Bezpłatna infolinia: 800 633 463

**[www.med4me.pl](http://www.med4me.pl)**

**SALTS**  
HEALTHCARE

[www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)

© Zastrzeżony znak towarowy Salts HealthCare Ltd. Salts Healthcare Ltd 2012 produkty i znak towarowy Healthcare są chronione angielskim i międzynarodowym prawem patentowym; zastrzeżone wzory i znak towarowy. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie [www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)

RM764314 03/12

04

PORADNIKI

i

Utrzymanie formy



Recognising Salts research  
into healthy stoma skin

**Med4Me**  
sklepy medyczne

**SALTS**  
HEALTHCARE  
Doskonały w pielęgnacji stomii

# Ćwiczenia pozwalające wrócić do formy po operacji wyłonienia stomii

Posiadanie stomii nie jest przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń i gymnastykowania się, nie wyklucza też powrotu do takiej sprawności fizycznej, jaką miałeś przed operacją. Przeciętny okres rekonwalescencji trwa około 3 miesiące. Po tym czasie nie ma przeciwwskazań byś wrócił do wcześniejszej aktywności fizycznej, chociaż powrót ten zależy od ogólnych warunków Twojego zdrowia i powodów dla których przeprowadzono u Ciebie operację wyłonienia stomii.

## PIERWSZE DNI

Po powrocie do domu możesz czuć się zmęczony. Nie przemęczaj się i pamiętaj, by wsłuchiwać się w głos swojego ciała. Nie próbuj robić zbyt dużo, lepiej rób mniej za to systematycznie.

## Rodzaje ćwiczeń/aktywności fizycznej

### PODNOSENIE/DŹWIGANIE

- Podnosić cięższe rzeczy możesz dopiero 12 tygodni po operacji
- Systematycznie zwiększaj swoją aktywność fizyczną: wiele czynności domowych możesz wykonywać siedząc (prasowanie, zmywanie)
- Unikaj naciągania mięśni np. sięgając do wysoko zawieszonych szafek
- Raczej przesuwać meble niż je podnosić
- Nie noś ciężkich zakupów – lepiej podzielić je na dwie torby, niż nosić w jednej pozwoli to na równomierne rozłożenie ciężaru



- W pierwszych tygodniach nie podnoś nic cięższego, niż pełen czajnik wody
- W pierwszych 12 tygodniach nie odkurzaj
- Jeśli musisz podnieść coś ciężkiego, ugnij nogi w kolanach, a podnoszoną rzecz trzymaj blisko ciała
- Jeśli musisz podnosić ciężkie rzeczy, lepiej załóż zabezpieczający pas stomijny

### ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA

W wyniku przeprowadzonej u Ciebie operacji Twoje mięśnie brzucha uległy osłabieniu, może to doprowadzić do powstania przepukliny.

Bardzo ważne jest byś po powrocie do domu kontynuował ćwiczenia, które wykonywałeś w szpitalu wspólnie z fizjoterapeutą.

Ćwiczenia te są bowiem dostosowane do Twojego wieku i ogólnej sprawności.

Możesz też uprawiać Yogę, Tai Chi czy Pilates – są to delikatne nieobciążające formy ćwiczeń.

Pamiętaj – plan ćwiczeń zawsze możesz skonsultować ze swoim chirurgiem lub lekarzem pierwszego kontaktu. **Przerwij ćwiczenia jeśli coś Cie boli!**



### SPACEROWANIE

Spacer jest doskonałą formą ćwiczeń. W pierwszym okresie możesz chodzić na krótkie spacery. Nie przesadzaj ze zbyt długimi spacerami – pamiętaj, że zawsze musisz wrócić do domu. Jeśli poczujesz się lepiej spróbuj spacerować około 30 minut dziennie. Spacerowanie również pomogą Ci wzmocnić mięśnie brzucha.





## PROWADZENIE SAMOCHODU

Decyzję o prowadzeniu samochodu skonsultuj ze swoim lekarzem/pielęgniarką lub chirurgiem. Możesz sprawdzić czy jesteś gotowy do prowadzenia auta jeśli potrafisz zaciągnąć hamulec ręczny nie czując bólu mięśni brzucha. Najwcześniej po 6 tygodniach możesz podjąć taką próbę.

Kolejnym problemem mogą być pasy bezpieczeństwa. Od lekarza możesz otrzymać specjalne zaświadczenie, które pozwoli Ci prowadzić samochód bez zapinania pasów.

Rekomendujemy jednak zapinanie pasów, gdyż mogą one uchronić Cię przed poważnymi konsekwencjami wypadku samochodowego, który zawsze może się zdarzyć.



Jeśli jednak pasy uciskają Twoją stomię, w dobrych sklepach motoryzacyjnych możesz kupić specjalny adapter do pasów bezpieczeństwa, który zabezpieczy Twoją stomię, a Tobie zagwarantuje bezpieczeństwo.

## PRACA W OGRÓDKU

Przez pierwsze 3 miesiące po operacji powstrzymaj się od podejmowania jakichkolwiek prac w ogródku. Nie powinieneś kopać ani kosić trawy. Jeśli chcesz pielnić grządki powinieneś to robić na klęcząco. Dla zabezpieczenia mięśni brzucha do takich prac powinieneś zakładać specjalną bieliznę dla pacjentów ze stomią i pas stomijny.



## PŁYWANIE

Pływanie jest doskonałym ćwiczeniem, które poprawia sprawność całego ciała. Wszystkie ćwiczenia wykonywane w wodzie, akwa- aerobik; pozwolą Ci w bezpieczny sposób wrócić do formy fizycznej jaką miałeś przed operacją.

Ważną kwestią są stroje kąpielowe. Dla mężczyzn, doskonałe mogą być spodenki kąpielowe z wysokim stanem, a dla pań wzorzyste kosiumy kąpielowe, które zamaskują worek stomijny i zapewnią pełną dyskrecję.

Osoby z kolostomią zamiast zwykłego worka mogą używać mini capów.



## UPRAWIANIE SPORTU

Jeśli planujesz aktywnie uprawiać sport powinieneś swoją decyzję skonsultować ze swoją pielęgniarką stomijną. Prawdopodobnie konieczne będzie używanie specjalnej bielizny dla osób ze stomią i pasa stomijnego jeśli wybierzesz sport kontaktowy.

Pamiętaj o tym, by w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego pić dostateczną ilość płynów, by zapobiec odwodnieniu organizmu.



## POWRÓT DO PRACY

Twój powrót do pracy uzależniony jest od rodzaju pracy który wykonujesz. Powinieneś ten temat omówić ze swoim lekarzem w trakcie wizyty kontrolnej.

Jeśli Twoja praca wymaga podnoszenia/dźwigania powinieneś wstrzymać się z powrotem do pracy przynajmniej 12 tygodni. Po powrocie stosuj specjalną bieliznę i pas stomijny. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą by powierzył Ci lżejsze obowiązki.



