

Warszawa, 24 listopada 2014

Stomia to nie wyrok – wszystko o rehabilitacji

Przystosowanie się do życia po operacji wyłonienia stomii, okazuje się dla wielu osób bardzo trudnym okresem. Konieczność zmiany nawyków żywieniowych i fizjologicznych jest w wielu przypadkach przyczyną pogorszonego nastroju, niechęci do otoczenia oraz stanowi barierę w podejmowaniu wszelkich działań. Szansą na szybszy powrót do dobrej kondycji i poprawy jakości życia jest regularna aktywność fizyczna.

Rehabilitacja jest procesem mającym na celu przywrócenie aktywności psychicznej, fizycznej, czy też zawodowej, utraconej w wyniku choroby bądź jej leczenia. W przypadku pacjentów, u których doszło do wytworzenia stomii, okres rehabilitacyjny można podzielić na przed i pooperacyjny.

W okresie przedoperacyjnym, ważnym elementem jest przekonanie pacjenta o konieczności wyłonienia stomii przygotowanie do funkcjonowania po operacji. Im więcej pacjent dowie się przed operacją, tym łatwiejsza będzie współpraca z nim po zabiegu. Do tego może posłużyć pomoc psychoterapeutyczna, ale także wszelkiego rodzaju instrukcje i materiały informacyjne.

Szeroko pojęta rehabilitacja pooperacyjna obejmuje naukę czynności pielęgnacyjnych i higienicznych związanych z rodzajem wyłonionej przetoki. Bardzo istotna jest w tym czasie pomoc psychologiczna, jednakże po zabiegu wyłonienia stomii ważnym aspektem staje się powrót do sprawności fizycznej. Ćwiczenia wykonywane w pierwszym okresie pooperacyjnym mają zapobiegać powikłaniom płucnym oraz zakrzepom żylnym. W celu asekuracji miejsc cięcia chirurgicznego, rehabilitację należy rozpocząć od ćwiczeń oddechowych oraz sposobów efektywnego odkształcania się.

We wczesnym okresie pooperacyjnym, u osób z wyłonioną stomią nie wprowadza się ćwiczeń wymagających dużego napięcia w obrębie mięśni brzucha. Początkowo, zaleca się także chodzenie w lekko pochylonej pozycji. Powrót do pełnego wyprostowania, a także rozpoczęcie stopniowego wprowadzania w życie aktywności fizycznej jest możliwe dopiero po ustąpieniu bólu pooperacyjnego.

Małymi krokami do sukcesu

W pierwszej fazie rehabilitacji zaleca się unikanie nadmiernych przeciążeń i napięć, uruchamiających tłocznie jamy brzusznej. Zanim organizm wróci do stanu sprzed zabiegu, będzie potrzebował przede wszystkim systematyczności oraz determinacji. Teoria małych kroków jest kluczem do osiągnięcia ostatecznego sukcesu. Dobrym sposobem na wprowadzanie w codzienność aktywności fizycznej u stomików są codzienne spacer.

Spacer można rozpocząć po operacji i stopniowo zwiększać ich tempo oraz dystans. Szybki spacer jest idealnym rozwiązaniem, aby przekonać się do wysiłku i podjąć chęć wprowadzania w życie aktywności fizycznej. Pomaga podnieść na duchu i wpłynąć korzystnie na poprawę samopoczucia. Jego najprostszą i najbardziej efektywną formą jest nordic walking. Osoby rozpoczynające etap poprawy kondycji, mogą praktykować wchodzenie i schodzenie po schodach. Ten rodzaj aktywności

wpływie na witalność i wytrzymałość organizmu – komentuje Katarzyna Kapturkiewicz, rehabilitantka współpracująca z kampanią „STOMAlife. Odkryj Stomię”.

Doskonałą formą ćwiczeń nieobciążającą nadmiernie mięśni brzucha jest także jazda na rowerze. Osoby, które w przeszłości uprawiały bardziej zaawansowane dyscypliny sportowe, mogą powrócić do ich kontynuowania w późniejszym okresie pooperacyjnym. Zanim jednak zdecydują się na ich ponowne uprawianie, powinny upewnić się, czy wybrana forma aktywności jest dla nich bezpieczna oraz wcześniej skonsultować ją z lekarzem prowadzącym

Korzyści płynące z ruchu

Korzyści płynące z aktywności fizycznej u stomików są nie do przecenienia. Wprowadzenie w codzienność ruchu ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie jelit oraz odzyskanie ubytków mięśniowych utraconych w wyniku przebytego zabiegu operacyjnego. Każda operacja, szczególnie u osób obciążonych krążeniowo, niesie za sobą ryzyko powstania zakrzepicy żyłnej, która może doprowadzić do komplikacji zagrażających życiu. Regularne i rozsądnie wprowadzane w codzienność ćwiczenia, pozwalają zapobiegać tego typu powikłaniom.

Największą korzyścią płynącą z ruchu w przypadku stomików jest jednak zapobieganie przepuklinie okołostomijnej, która może pojawić się w ciągu kilku miesięcy po operacji. Osłabione w wyniku zabiegu mięśnie brzucha, zła dieta i nadwaga to jedne z wielu czynników, które mogą doprowadzić do tego powikłania. Dlatego tak ważnym elementem profilaktyki przepuklinowej jest zdrowy tryb życia. Ryzyko jej wystąpienia może zmniejszyć używanie pasa przeciwprzepuklinowego, ale przede wszystkim zastosowanie odpowiednich ćwiczeń mięśni brzucha.

Pacjent stomijny powinien skupić się na stopniowej odbudowie tkanki mięśniowej okolicy brzucha po upływie trzech miesięcy od operacji. Osobom, które przed zabiegiem były nieaktywnie fizyczne zaleca się wydłużenie okresu rekonwalescencji. Ostateczny termin rozpoczęcia aktywności jest zależny od zaleceń lekarza prowadzącego. Prawidłowo przygotowany i systematycznie wykonywany zestaw ćwiczeń, pozwoli utrzymać prawidłową postawę oraz wzmocnić mięśnie okolicy jamy brzusznej.

Nieodzownym elementem prowadzenia profilaktyki przeciwprzepuklinowej jest nauka prawidłowego oddychania. Dlatego skutecznym rozwiązaniem w ramach procesu regeneracji organizmu po przebytych zabiegu jest popularny pilates, joga czy tai chi.

Gimnastyka izometryczna stanowi ważny element rehabilitacji, ukierunkowany na wzmocnienie okolic mięśni brzucha i tułowia. Ćwiczenia skupiają się na odbudowie osłabionych mięśni posturalnych, pomagają utrzymać ciało w równowadze oraz zapewniają wsparcie dla kręgosłupa. Nauka prawidłowego oddychania w połączeniu z prawidłowo poprowadzonym treningiem, to nieodzowny element zapobiegania przepuklinie okołostomijnej. Idea pilatesu jest w tym przypadku bardzo dobrym rozwiązaniem – mówi Katarzyna Kapturkiewicz, rehabilitantka współpracująca z kampanią „STOMAlife. Odkryj Stomię”.

Nie należy zapominać, że element aktywności fizycznej w życiu ma istotny wpływ na dobre samopoczucie i ogólny stan zdrowia, dlatego jest szczególnie ważny u osób z wylonioną stomią. Akceptacja sytuacji, zdolność radzenia sobie ze stomią oraz znaczna poprawa jakości życia, a także

Biuro Kampanii
Ul. Marszałkowska 140/46
00-061 Warszawa
tel. 608 525 952
biuro@stomalife.pl



motywacja do podejmowania kolejnych działań, to jedno z wielu pozytywnych aspektów uprawiania sportu.

Celem kampanii społecznej „StomaLife. Odkryj stomię” jest walka z wykluczeniem społecznym dotyczącym stomików, przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja pacjentów i społeczeństwa w zakresie faktów i mitów z nią związanych. Misją inicjatywy jest zbudowanie powszechnej akceptacji dla stomików tak by mogli powrócić do normalnej aktywności zawodowej i społecznej.

Organizatorami kampanii są: Polskie Towarzystwo Stomijne Pol-ilko, Fundacja im. dr Macieja Hilgiera oraz Polskie Towarzystwo Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita "J-elita". Partnerem medycznym jest firma SALTS POLSKA Sp. z o.o.

Kampania została objęta honorowym patronatem Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Naczelnej Rady Lekarskiej, Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych, Polskiego Klubu Koloproktologii, Polskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek Onkologicznych, Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, Polskiego Towarzystwa Onkologicznego, Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Stomijnych, Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego, Polskiego Towarzystwa Urologicznego, Pomorskiego Stowarzyszenia Stomijnego, Prezydent Warszawy oraz Towarzystwa Chirurgów Polskich.

Dodatkowych informacji udziela:

Aleksandra Adrian
Procontent Communication
tel.: 881 337 333
e-mail: aleksandra.adrian@procontent.com.pl
ul. Marszałkowska 140/46
00-061 Warszawa