



Program rehabilitacji **wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia**

Pomożemy Ci krok po kroku
odzyskać sprawność

Program ćwiczeń

FAZA TRZECIA FIOLETOWA: Doskonalenie



FAZA TRZECIA FIOLETOWA

Program rehabilitacji **wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia**

Doskonalenie

Gdy już przez kilka tygodni będziesz wykonywać ćwiczenia z Fazy 2 Niebieskiej i uznasz, że możesz przejść do następnego etapu, wówczas możesz rozpocząć **Fazę 3 Fioletową**. Zanim to nastąpi, musisz opanować wszystkie ćwiczenia z Fazy 2.

- Możesz dowolnie mieszać i dopasowywać ćwiczenia ze wszystkich części programu tak długo, jak zechcesz.
 - Wybierz te ćwiczenia, które najlepiej Ci odpowiadają i wykonuj je, kiedy masz ku temu okazję.
 - Każdy program to zbiór ćwiczeń, z którego możesz wybrać te ćwiczenia, które będą najlepsze dla Ciebie.
 - Program ten zawiera wiele ćwiczeń. Nie musisz wykonywać ich wszystkich. Postaraj się ćwiczyć codziennie, wykonując jedynie część zaproponowanych ćwiczeń. Ćwicz mało, ale często, na pewno będzie to dla Ciebie lepsze niż niepodjęcie żadnej aktywności.
 - Wykonuj ćwiczenia zmniejszające ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej, ale ćwicz również dla lepszego samopoczucia i zdrowia.
- Pamiętaj, że każdy jest inny – dlatego słuchaj własnego ciała i rób tylko to, na co jesteś gotowy.
 - Staraj się łączyć ćwiczenia z wykonywaniem innych czynności, takich jak oglądanie telewizji, czekanie na zagotowanie się wody w czajniku, podczas rozmowy telefonicznej z przyjacielem, w czasie podróży, gdy stoisz lub gdy siedzisz przy biurku.



Obejrzyj instruktażowe filmy przedstawiające te ćwiczenia na stronie www.convatec.pl

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości przed rozpoczęciem opisanych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, chirurgiem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką stomijną.

Bezpieczne ruchy



Usiądź z jednej strony łóżka i powoli opuszczaj ciało na bok, podpierając się ręką.



Powoli podnieś nogi na łóżko, jedną, a następnie drugą.



Położ się w taki sposób, aby leżeć na boku, a następnie obróć się na plecy.



Po operacji brzusznej, po wyłonieniu stomii, bardzo ważne jest, aby kłaść się i wstawać z łóżka w bezpieczny sposób, unikając przeciążania okolic brzucha, nawet jeśli rany pooperacyjne już dawno się wygoiły. Należy unikać siadania z wykorzystaniem mięśni brzucha, gdyż może to powodować nadmierne przeciążenia okolic brzucha oraz stomii. Zamiast tego podczas zmieniania pozycji z siedzącej na leżącą należy obrócić się na bok, a następnie opuścić się na łóżko. „Przetaczanie się” to technika, którą warto wykorzystywać.

Jeśli nie jesteś w stanie z łatwością kłaść się na podłogę i z niej wstawać bądź jeśli jesteś po urazie kolana, po którym nie możesz klęczeć, spróbuj wykonywać te ćwiczenia na twardym łóżku lub zamiast tego wybierz ćwiczenia w pozycji stojącej zaproponowane w Fazie 2 Niebieskiej.

Jeśli zdecydujesz się wykonywać niektóre ćwiczenia w leżeniu na podłodze, pamiętaj aby w bezpieczny sposób kłaść się na podłogę unikając przeciążania brzucha podczas wstawania.

Aby położyć się na podłodze jako podparcia użyj krzesła lub łóżka i schodź na podłogę etapami – najpierw uklęknij, następnie opuść się na ręce i powoli obróć się na plecy.



Obejrzyj film na stronie www.convatec.pl przedstawiający, w jaki sposób należy bezpiecznie kłaść się do łóżka oraz z niego wstawać.

UWAGA: Program ten opracowano we współpracy z pielęgniarkami, fizjoterapeutami, chirurgami i pacjentami ze stomią. Wszystkie ćwiczenia są odpowiednie dla osób, które przebyły poważną operację brzuszną. W razie jakichkolwiek pytań odnośnie ćwiczeń zawartych w programie, należy porozmawiać z pielęgniarką, chirurgiem, lekarzem ogólnym lub fizjoterapeutą. Należy zawsze słuchać swojego ciała i zachować ostrożność. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń pojawi się jakikolwiek ból, dyskomfort lub nietypowa bądź nieoczekiwana reakcja, należy je przerwać i zasięgnąć porady lekarza.

Chrzęszcz

1



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie rozwija siłę mięśni brzucha i sprawi, że będziesz miał nad nimi lepszą kontrolę, jest też rozwinięciem wcześniejszych ćwiczeń z Faz 1 i 2. Możesz wykonywać je na podłodze lub na łóżku. W tym ćwiczeniu kluczowe znaczenie ma utrzymanie kontroli nad ciałem oraz perfekcyjna technika.

- **Położ się na plecach** z ugiętymi kolanami i rękami opartymi na brzuchu.
 - **Delikatnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak w poprzednich fazach programu.
 - **Powoli wyprostuj jedną nogę.**
 - **Jednocześnie** wyprostuj ramię po przeciwnej stronie i przenieś rękę za głowę.
 - **Zostań przez chwilę w tej pozycji**, a następnie powróć obiema kończynami do pozycji wyjściowej.
- **Przez cały czas utrzymuj silne napięcie** mięśni brzucha i oddychaj normalnie.
 - **Powtórz to samo ćwiczenie po drugiej stronie** – utrzymując kontrolę mięśni tułowia/brzucha.
 - **Powtórz 10–15 razy**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Unoszenie barków
przy prostych nogach

2



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomaga wzmocnić główne mięśnie brzucha. Jest to zmodyfikowane ćwiczenie typu „brzuszek”, które nie powoduje nadmiernego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej, dzięki czemu jest bardziej odpowiednie dla osób ze stomią niż tradycyjne „brzuski”.

- **Położ się na plecach** z wyprostowanymi nogami i delikatnie obciążniętymi stopami.
 - **Następnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
 - **Ułóż ręce** za głowę i powoli unieś barki z podłogi – tylko na niewielką wysokość. Podczas tej czynności wykonuj wydech, napinając mięśnie brzucha.
- **Powoli powróć do pozycji wyjściowej** i powtórz ćwiczenie.
 - **Staraj się unikać** wypinania brzucha i cały czas utrzymuj delikatne napięcie mięśni. Wykonywany ruch powinien być bardzo niewielki i kontrolowany.
 - **Powtórz 10 razy (zwiększaj liczbę powtórzeń do 20)**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Superman

3



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie poprawi siłę Twoich mięśni, kontrolę nad ciałem oraz równowagę i koordynację. Dlatego należy wykonywać je dokładnie i poprawnie technicznie. Wyobraź sobie, że masz na plecach szklankę wody i nie możesz rozlać jej zawartości.

- **Ustaw się w pozycji klęku podpartego „na czworaka”**
- **Następnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Powoli wyprostuj jedną** rękę i jednocześnie nogę po przeciwnej stronie.
- **Unoś** ramię i nogę, aż obie kończyny oderwą się od podłogi.
- **Postaraj się utrzymać stabilną pozycję**, bez żadnych zachwiał i ruchów na boki.
- **Pracuj nad tym**, aby utrzymać równowagę, odpowiednio angażując mięśnie tułowia.

- **Powoli powróć** do pozycji wyjściowej, cały czas utrzymując kontrolę nad ciałem
- **Powtórz** to samo ćwiczenie po przeciwnej stronie.
- **Powtórz 10 razy (z czasem zwiększaj ilość powtórzeń do 15–20 razy)**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Jeśli zauważysz, że się chwiejesz, zacznij od unoszenia tylko jednej kończyny – na początek naprzemiennie unosź ramiona. Dopiero później przejdź do jednoczesnego unoszenia ramienia i nogi po przeciwnej stronie.

Podnoszenie nóg na stojąco

4



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie poprawia równowagę i kontrolę nad mięśniami tułowia, a także wzmacnia siłę mięśni pośladkowych. Można je łatwo wykonywać podczas codziennych czynności – na przykład szczotkowania zębów lub stania w kolejce.

- **Stań obok** krzesła lub innego podparcia.
- **Następnie napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Powoli** na niewielką wysokość unieś jedną nogę do tyłu napinając przy tym mięśnie pośladkowe.
- **Tułów** i górna część ciała powinny być wyprostowane i stabilne.
- **Mocno napinaj mięśnie pośladkowe** i unosź nogę delikatnymi, „pulsującymi” ruchami.

- **Powtórz 5–10 razy**
- **Powtórz 2 razy po każdej stronie**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Aby zmodyfikować to ćwiczenie, możesz unosić nogę na bok lub skośnie do tyłu, aby ćwiczyć różne partie mięśni pośladkowych i bioder.

unoszenie ramion ⁵ ✓



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci wzmocnić siłę mięśni brzucha, przywróci zdolność do unoszenia ramion ponad głowę, a także poprawi zdolność utrzymywania kontroli nad ciałem.

- **Położ się na plecach** z ugiętymi kolanami.
- **Napnij** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Położ ręce** na udach, następnie unieś je nad klatkę piersiową kierując je w stronę sufitu.
- **Opuść** ręce za głowę w kierunku podłogi.
- **Kontroluj ruchy** i nie dopuszczaj do zaokrąglenia, ani unoszenia się pleców.
- **Wróć rękami** do pozycji wyjściowej.
- **Oddychaj** normalnie przez cały czas.
- **Powtórz 5–10 razy (zwiększaj ilość powtórzeń do 20 razy)**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Aby zwiększyć poziom trudności możesz podczas wykonywania tego ćwiczenia trzymać w rękach butelkę z wodą lub podobny przedmiot użytku domowego o wadze nie przekraczającej 1 kg.

Wstawanie - siadanie

6



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Jest to świetne ćwiczenie wzmacniające siłę mięśni nóg, poprawiające równowagę, sprawność i koordynację. Przywrócenie umiejętności siadania i wstawania ma zasadnicze znaczenie w procesie rehabilitacji. Ćwiczenie to jest tzw. ćwiczeniem „kardio”, które poprawia pracę serca, jeśli wykonamy kilka powtórzeń. Upewnij się, że krzesło najlepiej z wysokim oparciem, którego będziesz używać do tego ćwiczenia nie przesunie się, ani nie przewróci. Pamiętaj o założeniu odpowiedniego obuwia, w którym się nie poślizgniesz.

- **Usiądź na krześle** ze stopami ustawionymi na szerokość bioder w taki sposób, aby palce stóp były skierowane do przodu, następnie wyciągnij ręce prosto przed siebie.
- **Nie używaj żadnego podparcia** podczas wstawania. Ćwiczenie to polega na jak największym zaangażowaniu kończyn dolnych.
- **Zwyczajnie podnieś się** do pozycji stojącej – używając tylko nóg, następnie wyprostuj się. Upewnij się, czy kolana są w jednej linii z palcami stóp.
- **Odczekaj chwilę**, a następnie powoli usiądź z powrotem na krześle – kontrolując ruch opuszczania się – staraj się nie „opadać” bezwładnie na krzesło.
- **Powtórz 5–10 razy (zwiększaj ilość powtórzeń do 20 razy)**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

SZYBSZE
TEMPO

Poprawiamy wydolność serca i płuc

WOLNIEJSZE
TEMPO

Wzmacniamy siłę mięśni nóg

Unoszenie tułowia

7



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Ćwiczenie to wzmacnia siłę bocznych mięśni tułowia, a także bioder. Jest to trudniejsze ćwiczenie, więc wykonuj je ostrożnie i tylko wtedy gdy, będziesz na to gotowy(a).

- **Połóż się na boku** z kolanami zgiętymi pod kątem 90 stopni.
- **Łokieć** powinien znajdować się bezpośrednio pod barkiem.
- **Upewnij się**, że jesteś w pozycji, w której kolana, biodra i barki są w linii prostej.
- **Następnie napnij mięśnie głębokie brzucha**, tak jak poprzednio.
- **Bardzo delikatnie unieś biodra** z podłogi na niewielką wysokość – w razie potrzeby użyj drugiej ręki, aby się podeprzeć. Poczujesz pracę bocznych mięśni tułowia (od strony podłogi) oraz biodra. Jeśli nie czujesz się wystarczająco silny(a), po prostu spróbuj za kilka tygodni.
- **Jeśli czujesz się wystarczająco silny(a)**, spróbuj unieść się w taki sposób, aby biodro oderwało się od

podłoga. Pamiętaj, aby utrzymać ciało w linii prostej.

- **Na początku utrzymuj tę pozycję** tylko przez 5–10 sekund. Przez cały czas oddychaj.
- **Powoli opuść się** i powtórz ćwiczenie.
- **Pamiętaj** o tym, aby normalnie oddychać oraz aby angażować mięśnie tułowia.
- **Powtórz 2–3 razy po każdej stronie**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Możesz rozszerzyć to ćwiczenie, utrzymując tę pozycję do 30 sekund i zwiększając liczbę powtórzeń do 3–4 razy po każdej stronie. Dbaj o poprawność wykonywanych ćwiczeń.

Czego należy unikać?



W miarę postępów, które już zrobiłeś pamiętaj, aby mimo wszystko zachować ostrożność podczas wykonywania niektórych ćwiczeń angażujących mięśnie brzucha.

Nie wszystkie ćwiczenia angażujące mięśnie brzucha są bezpieczne dla osoby ze stomią. Są pewne ćwiczenia, podczas których powinno się zachować ostrożność, niektóre trzeba zmodyfikować lub też należy ich całkowicie unikać.

Poniżej wymienione są przykłady tego typu ćwiczeń, które są powszechnie znane i zwykle występują w programach ćwiczeń grupowych na salach gimnastycznych, programach internetowych, a także na zajęciach pilates i jogi.

- **Tradycyjne „brzuszki”, zwłaszcza z uniesionymi nogami**
- **Przechodzenie z pozycji leżącej do siedzącej**
- **Ćwiczenia typu „deska”**
- **Pełne pompki**
- **Unoszenie obu nóg, w których stopy odrywają się od podłogi jednocześnie. Niektóre ćwiczenia pilates, takie jak pozycja leżąca z nogami uniesionymi pod kątem prostym i zgiętymi w kolanach, wymaga dostosowania w taki sposób, by stopy pozostawały na podłodze**
- **Ćwiczenia z użyciem piłki do fitnessu**

Wszystkie te ćwiczenia mogą powodować zwiększone (i niepożądane) ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej (ciśnienie wewnątrzbrzuszne) i należy ich unikać bądź odpowiednio je dostosować. Podwyższone ciśnienie wewnątrzbrzuszne może zwiększać ryzyko wystąpienia przepukliny okołostomijnej – dlatego ćwiczenia, które powodują taki wzrost ciśnienia, należy wykonywać ostrożnie lub odpowiednio je dostosować.

Jeśli nie masz pewności, jakie są to ćwiczenia, porozmawiaj z fizjoterapeutą lub specjalistą np. trenerem.

Na szczęście istnieje wiele innych sposobów angażowania i wzmacniania mięśni brzucha i tułowia, takich jak ćwiczenia opisane w niniejszym programie.



Poznaj naszych modeli

Osoby, które pełnią rolę modeli w programie rehabilitacji me+™ recovery to osoby po operacji wyłonienia stomii.

MARIA

jest biegaczką, a także lubi jazdę na rowerze i triathlon.

DEREK

jest śpiewakiem klasycznym, lubi spacerować i inne formy aktywnego spędzania czasu.

CO DALEJ?

Po opanowaniu ćwiczeń z tego programu powinieneś czuć się pewnie na drodze do odzyskania pełnej sprawności. Gratulujemy pracy, którą włożyłeś w realizację programu me+™ recovery.

PO ZAKOŃCZENIU TEJ FAZY POWINIENEŚ ODCZUWAĆ:

WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ SIEBIE I SIŁĘ

LEPSZĄ SPRAWNOŚĆ I MOBILNOŚĆ, A TYM SAMYM LEPSZE ZDROWIE

KONTROLĘ NAD SWOIM CIAŁEM

Jednak praca nad sobą nie powinna zakończyć się na tym etapie. Chcąc utrzymać wypracowaną sprawność, kontrolę tułowia i silne mięśnie brzucha, powinieneś (aś) być ciągle aktywny(a). Zachęcamy Cię, do realizacji faz programu me+™ recovery.

Z czasem możesz mieszać różne ćwiczenia z poszczególnych faz. Jeśli możesz, staraj się wykonać kilka ćwiczeń każdego dnia – postaraj się dopasować je do swojego trybu życia.

Od tego momentu możesz zwiększyć swoją aktywność, poprzez rozbudowę ćwiczeń i zwiększenie ilości powtórzeń, a to wszystko po to, aby utrzymać sprawność i dobry stan zdrowia.

Po dodatkową pomoc, zgłoś się do wyspecjalizowanego fizjoterapeuty, trenera personalnego lub trenera fitness.

Filmy instruktażowe znajdziesz na stronie www.convatec.pl



Jesteśmy po to, aby Ci pomóc

Możesz się z nami skontaktować, aby podzielić się swoimi przemyśleniami, pomysłami lub po prostu gdy potrzebujesz kogoś, kto Cię wysłucha.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej www.convatec.pl

Bezpłatna infolinia dla osób ze stomią:

800 120 093

Numer czynny: pon.-pt. 09.00-17.00

e-mail: dzial.pomocy@convatec.com

Dyżurny numer Działu Pomocy*: tel. 608 555 536

*Numer czynny: pon.-pt. 17.00-22.00 oraz sob.-ndz. 10.00-15.00

Wystarczy zatelefonować, aby porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w opiece nad pacjentami ze stomią.



Royal College
of Nursing

RCN ACCREDITED

Nursing and Midwifery Board of Ireland Category 1 Approved