



Program rehabilitacji wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia

Pomożemy Ci krok po kroku
odzyskać sprawność

Program ćwiczeń

FAZA DRUGA NIEBIESKA: Postępy



FAZA DRUGA NIEBIESKA

Program rehabilitacji wzmacniający mięśnie brzucha i tułowia

Postępy



Gdy już przez kilka tygodni będziesz wykonywać ćwiczenia z Fazy 1 Zielonej i dobrze poznasz wszystkie ćwiczenia, wówczas możesz przejść do **Fazy 2 Niebieskiej**.

Nie ma ustalonych ram czasowych, na każdą fazę możesz poświęcić tyle czasu ile potrzebujesz. Wiele będzie zależało od tego jak przebiegnie Twoja rekonwalescencja, a także od wcześniejszego stanu zdrowia. Przejdź do kolejnej fazy dopiero wówczas, gdy będziesz na to gotowy(a) i ćwiczenia z Fazy 1 Zielonej nie będą już stanowiły dla Ciebie problemu.

- Faza 2 Niebieska stanowi główny program rehabilitacji. Jest ona przeznaczona dla osób, które przeszły poważną operację brzuszną i u których wytoniono stomię. Obejmuje ona łącznie 12 ćwiczeń, ale nie musisz wykonywać ich wszystkich.
- Wybierz te ćwiczenia, które najbardziej Ci odpowiadają. Wystarczy 3–4 ćwiczenia, które możesz wykonywać na zmianę przez tydzień.
- Postaraj się wykonać po kilka ćwiczeń każdego dnia – lepiej gdy ćwiczysz mniej, ale często.
- Jeśli zechcesz wykonywać wszystkie ćwiczenia codziennie, tym lepiej dla Ciebie, ale pamiętaj, aby obserwować swój organizm i odpoczywaj, kiedy zajdzie taka potrzeba.

- Nie dopuszczaj do przemęczenia mięśni ani do tego, aby były one nadmiernie obolate. W takim przypadku należy wykonywać mniej ćwiczeń lub wydłużyć odpoczynek pomiędzy nimi.

ALTERNATYWY W POZYCJI STOJĄCEJ

- Jeśli trudno jest Ci się położyć na podłodze lub nie jesteś w stanie klęczeć, wówczas spróbuj wykonywać ćwiczenia na tőku lub wybieraj ćwiczenia w pozycji stojącej lub siedzącej.

KŁADZENIE SIĘ NA PODŁODZĘ

- Jeśli chcesz wykonywać ćwiczenia leżąc na podłodze, pamiętaj aby kłaść się w bezpieczny sposób, unikając przeciążenia brzucha podczas wstawania.

- Podczas siadania nie opadaj bezwładnie na krzesło, staraj się jak najbardziej wykorzystać siłę mięśni nóg oraz pamiętaj, aby nie przeciążać mięśni brzucha.
- Aby położyć się na podłodze jako podparcia użyj krzesła lub tőzka 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 tőzka oraz z niego wstawać.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości przed rozpoczęciem opisanych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, chirurgiem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką stomijną. Obejrzyj filmy instruktażowe przedstawiające te ćwiczenia na stronie www.convatec.pl

Bezpieczne ćwiczenia



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 wyłonienia stomii kładzenie się i wstawanie z łóżka powinno odbywać się w bezpieczny sposób, aby uniknąć przeciążania okolic brzucha, nawet gdy rany już dawno się wygoiły. Unikaj 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” z boku na plecy lub odwrotnie to technika, którą warto wykorzystywać.

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

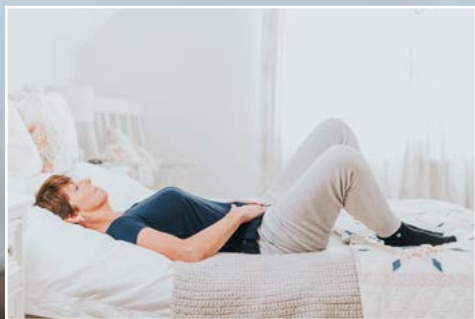
Jeśli zdecydujesz się wykonywać niektóre ćwiczenia w leżeniu na podłodze pamiętaj, aby w bezpieczny sposób kłaść się na podłogę i unikać przeciążania

brzucha podczas wstawania.
 Podczas siadania nie opadaj bezwładnie na krzesło, staraj się jak najbardziej wykorzystać siłę mięśni nóg oraz pamiętaj, aby nie przeciążać mięśni brzucha.
 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

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 dotyczących tych ćwiczeń 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.

Wzmacnianie tułowia
z opuszczaniem kolan

1



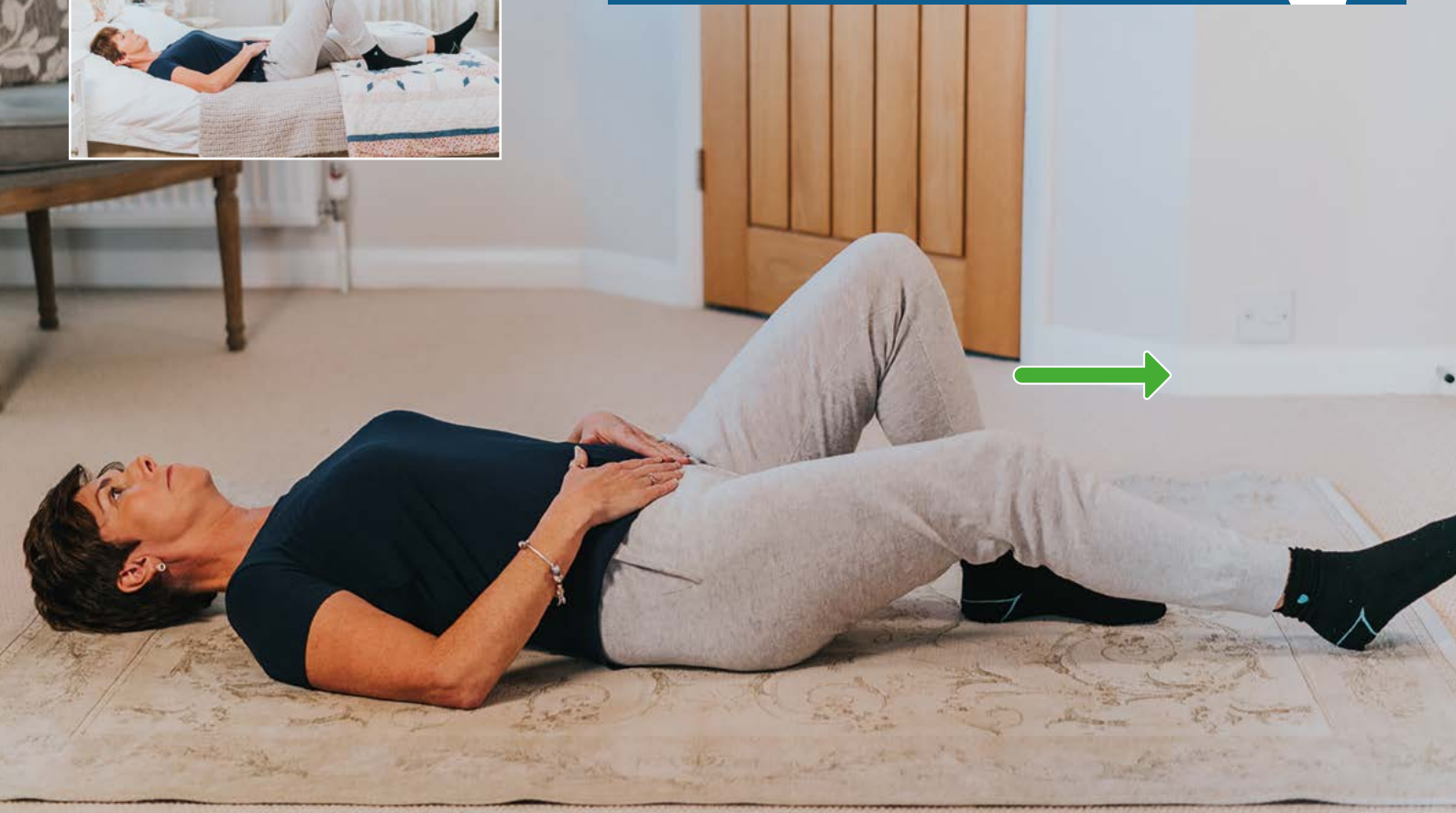
W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Ćwiczenie to jest rozszerzeniem ćwiczenia z Fazy 1 Zielonej. Można je wykonywać na łóżku lub na podłodze.

- **Połóż się na plecach** z ugiętymi kolanami i stopami opartymi płasko na łóżku/podłodze.
- **Delikatnie napinaj** mięśnie głębokie brzucha, tak jak robiłeś(aś) to w Fazy 1 Zielonej.
- **Utrzymaj ten skurcz mięśni** i oddychaj normalnie.
- **Następnie (trzymając zgięte kolano)** powoli opuść jedno kolano w stronę łóżka/podłogi, a następnie przywiedź je z powrotem.
- **Wykonaj ten ruch na tyle, na ile jesteś w stanie.** Gdy tylko poczujesz, że zaczynasz tracić kontrolę nad miednicą, przywiedź kolano z powrotem.
- **Utrzymuj stabilność miednicy** i nie wykonuj nią żadnych ruchów.
- **Celem tego ćwiczenia** NIE jest sprawdzenie, jak bardzo możesz odchylić kolano – ważniejsze jest, aby wykonywać ruch z zachowaniem pełnej kontroli, nawet jeśli jest on niewielki.
- **Te same czynności** należy wykonać drugą nogą.
- **Powtórz opisane czynności łącznie 10 razy po każdej stronie**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Ćwiczenie mięśni głębokich z wysuwaniem nóg

2



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć siłę oraz zyskać większą kontrolę nad mięśniami brzucha i tułowia. Pozwoli też osiągnąć odpowiednią kontrolę nad nogami, co będzie dużym postępem na drodze Twojej rehabilitacji.

- **Położ się na plecach** z ugiętymi kolanami.
- **Delikatnie napinaj** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Utrzymaj ten skurcz mięśni** i oddychaj normalnie.
- **Następnie powoli wyprostuj** nogę, przesuując piętę wzdłuż po podłożu od siebie.
- **Utrzymuj mięśnie brzucha** napięte i zachowaj kontrolę nad ruchem.
- **Przyciągnij nogę z powrotem** i powtórz to samo ćwiczenie drugą nogą. Wykonywany ruch powinien być powolny i kontrolowany.
- **Powtórz 5–10 razy z każdą nogą**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

W miarę postępów, gdy nabierasz więcej siły, możesz nieco oderwać piętę od podłoża w momencie, gdy prostujesz nogę. Zanim spróbujesz unosić piętę, najpierw upewnij się, czy potrafisz przesuwać ją po podłożu.

Krążenia kolanem

3



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć siłę Twoich mięśni, aby zapewnić Ci prawidłową postawę oraz większą kontrolę nad ciałem.

- **Połóż się na plecach**, ostrożnie i pojedynczo przyciągnij kolana do klatki piersiowej.
- **Delikatnie napinaj** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Umieść dłonie** na kolanach, rozluźnij barki i oddychaj normalnie.
- **Utrzymując skurcz mięśni brzucha**, wykonuj BARDZO wolne, kontrolowane, koliste ruchy prawym kolanem.
- **Pozostałe części ciała nie powinny się poruszać.** Utrzymuj kontrolę nad całym ciałem, które w trakcie ćwiczenia powinno pozostać nieruchome. Jedyną poruszającą się częścią ciała powinno być kolano.
- **Staraj się, aby ruch ten był** bardzo dokładny. Zazwyczaj wymaga to dużej koncentracji. Gdy tylko poczujesz, że tracisz kontrolę, po prostu zacznij wykonywać mniejsze kółka lub zrób przerwę.

- **Powtórz 5 razy**, a następnie wykonaj 5 obrotów w przeciwnym kierunku. Później zmień nogę.
- **Po zakończeniu ćwiczenia** ostrożnie i pojedynczo opuść stopy z powrotem na podłogę.
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA:

Gdy Twoje ciało wzmocni się, będziesz mógł wykonywać większe krążenia kolanami. Podczas tego ćwiczenia Twoje ciało nie powinno się poruszać ani kołysać na boki.

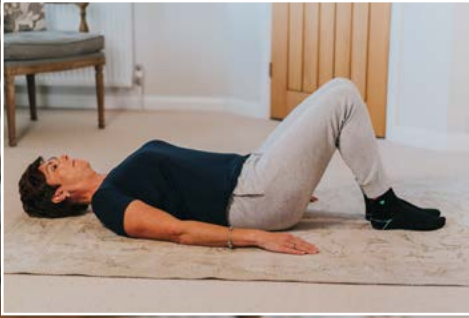


WSKAZÓWKA

Dla wygody umieść pod głową poduszkę.

Mostek z uniesieniem bioder

4



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci uzyskać większą kontrolę nad tułowiem, zwiększy siłę oraz poprawi ruchomość dolnej części pleców. Ćwiczenie to można wykonywać na łóżku lub na podłodze.

- **Połóż się na plecach** z ugiętymi kolanami.
 - **Następnie napinaj** głębokie mięśnie brzucha, tak jak poprzednio.
 - **Delikatnie dociśnij dolną część pleców** do łóżka/ podłogi, kołysząc miednicą w kierunku klatki piersiowej. Podczas ruchu miednicy Twoje pośladki zaczną unosić się z podłogi.
 - **Kontynuuj unoszenie pośladków** (kręg po kręgu), aż znajdziesz się w pozycji „mostka” z uniesionymi pośladkami. Wykonuj ten ruch tylko w takim zakresie, który nie powoduje dyskomfortu.
 - **Unikaj odpychania się** nogami lub rękami.
 - **Wykonywany ruch** powinien być bardzo powolny i kontrolowany.
- **Utrzymaj pozycję „mostka”** – ponownie napnij mięśnie brzucha, a następnie powoli opuść pośladki z powrotem na podłogę – przez cały czas angażując mięśnie. W trakcie wykonywania ćwiczenia zachowaj kontrolę nad ciałem i oddychaj normalnie.
 - **Gdy pośladki znajdą się** z powrotem na podłodze, pozwól mięśniom brzucha całkowicie się rozluźnić, oddychaj normalnie, a następnie powtórz to ćwiczenie.
 - **Powtórz 5–10 razy**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Unieś pośladki nieco wyżej i skup się na mocniejszym napięciu mięśni głębokich brzucha.

Schylanie i rozciąganie

5



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie pomoże Ci rozciągnąć mięśnie nóg i dolnej części pleców, dzięki czemu ułatwi poruszanie się. Jest to świetne ćwiczenie do wykonywania w kuchni, np. gdy czekamy, aż zagotuje się woda.

- **Umieść ręce** na siedzeniu krzesła (jeśli będzie ono zbyt nisko, zacznij od umieszczenia rąk na oparciu krzesła lub na blacie kuchennym).
 - **Palce stóp** powinny być skierowane do przodu, a nogi wyprostowane – rozstaw stopy na szerokość bioder.
 - **Powoli wypychaj pośladki** do tyłu (tak, aby oddalały się od rąk) do czasu, aż poczujesz „napięcie” w tylnej części nóg. Utrzymaj tę pozycję przez chwilę.
 - **Następnie delikatnie zegnij kolana** (aby usunąć „napięcie”), po czym powoli wyprostuj je ponownie („aby przywrócić napięcie”).
- **Powtarzaj to ćwiczenie** delikatnie, zachowaj płynność ruchu i pełną kontrolę nad ciałem.
 - **Powtórz 10–15 razy**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Napinanie mięśni pośladkowych

6



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Po operacji i długotrwałym przebywaniu w pozycji leżącej mięśnie pośladkowe często są osłabione. Może to niekorzystnie wpływać na Twoją postawę i powodować ból pleców. Ważne jest, aby zacząć je ćwiczyć i przywrócić im sprawność.

To ćwiczenie jest bardzo proste i można wykonywać je o dowolnej porze dnia. Możesz wykonywać je podczas podróży, siedząc przy biurku lub oglądając telewizję.

- **Usiądź prosto** na twardym krześle, opierając stopy na podłodze.
- **Napnij mięśnie pośladkowe**, ściskając mocno pośladki.
- **Poczujesz** jakby podnoszenie się z krzesła.
- **Nie odpychaj się nogami** – powinny pracować tylko mięśnie pośladków.
- **Utrzymaj taką pozycję**, odliczając do 2, a następnie rozluźnij mięśnie – po czym powtórz ćwiczenie.
- **Powtórz 10 razy**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie.**

ROZSZERZENIE TEGO ĆWICZENIA

Utrzymaj napięcie dłużej lub zwiększaj intensywność, możesz też zwiększyć liczbę powtórzeń do 15–20.



WSKAZÓWKA

Jeśli odczujesz jakikolwiek dyskomfort w okolicy odbytu podczas wykonywania tego ćwiczenia, po prostu przerwij i spróbuj ponownie za kilka dni.

Skrety tułowia

7



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Po operacji bardzo często odczuwa się sztywność w środkowej części pleców. To ćwiczenie pomaga zmniejszyć napięcie mięśni i sprzyja prawidłowym ruchom kręgosłupa.

Jest to naprawdę przyjemne ćwiczenie, które można wykonywać o dowolnej porze dnia. Spróbuj wykonać je siadając na brzegu łóżka zaraz po przebudzeniu lub gdy dużo czasu spędziłeś w pozycji siedzącej lub leżącej.

- **Usiądź prosto** na krześle lub na brzegu łóżka.
 - **Złóż ręce** i umieść je pod brodą. Trzymaj ramiona blisko tułowia.
 - **Barki powinny być** opuszczone w dół i rozluźnione, a pośladki powinny stabilnie opierać się na krześle.
 - **Powoli skręcaj tułów** w jedną stronę, na tyle, na ile to będzie to możliwe. Przypomina to trochę ruch tak jakbyś chciał obejrzeć się za siebie.
 - **Utrzymuj stabilność miednicy** i staraj się wykonywać obrót w środkowej części pleców.
- **Następnie zmień stronę** i obróć się w drugą stronę.
 - **Płynnym ruchem skręcaj tułów** raz w jedną raz w drugą stronę.
 - **Rozpocznij od 10 skrętów, a następnie zwiększaj ich liczbę do 20–30 powtórzeń**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Technika samodzielnego masażu
Dolna część pleców i pośladki

8



FAZA DRUGA NIEBIESKA: Postępy

W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Uczucie nasilonego napięcia i sztywności w dolnej części pleców, pośladkach i biodrach jest typowe po operacji. „Samodzielny masaż” za pomocą specjalnej piłki do masażu lub zwykłej piłki tenisowej to naprawdę prosty i skuteczny sposób na wyeliminowanie tego napięcia. Możesz używać piłki do masażu na dowolnej części ciała – na przykład barkach, górnej części pleców i klatce piersiowej. Możesz poprosić kogoś z bliskich o pomoc.

Możesz wykonywać to ćwiczenie na 2 różne sposoby:

1. **Na stojąco z piłką umieszczoną pomiędzy dolną częścią Twoich pleców, a ścianą.**
2. **Na leżąco z piłką umieszczoną pod masowanym miejscem.**

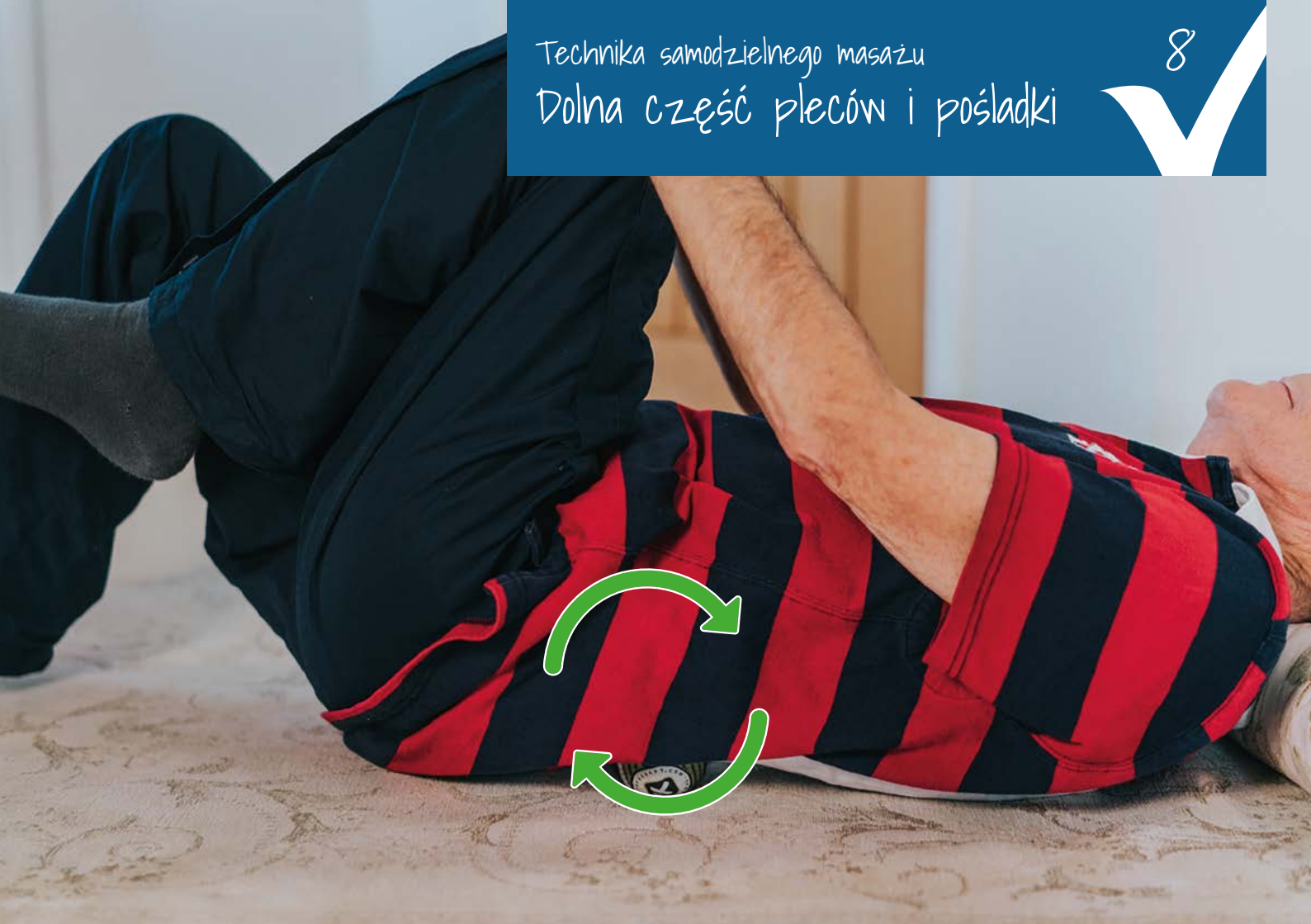
Postaraj się skupić na delikatnym masowaniu wszystkich miejsc, w których występuje napięcie lub bolesność – pomoże to rozluźnić mięśnie i wyeliminować napięcie z dolnej części pleców oraz bioder.

TECHNIKA MASAŻU PIŁKĄ NA ŚCIANIE

- **Umieść piłkę do masażu** lub piłkę tenisową pomiędzy dolną częścią pleców i ścianą.
- **Rozstaw nogi** na szerokość bioder i lekko ugnij kolana – stopy powinny być nieco odsunięte od ściany. Upewnij się, że stoisz stabilnie i że się nie poślizgniesz.
- **Delikatnie dociśnij** piłkę do ściany. Powoli przesuwaj się z boku na bok oraz w górę i w dół, aby wymasować wszystkie napięte lub obolałe miejsca.
- **Wyszukuj „bolesne punkty”**, w których możesz odczuwać większe napięcie. Kiedy znajdziesz taki punkt, umieść tam piłkę i utrzymaj nacisk przez 10 sekund.
- **Pamiętaj**, aby oddychać normalnie i rozluźnić się.
- **Możesz wykonywać to ćwiczenie tak często, jak będziesz tego potrzebował(a). Docelowo należy wykonywać masaż przez 1–2 minuty po każdej stronie pleców.**

Technika samodzielnego masażu
Dolna część pleców i pośladki

8



TECHNIKA MASAŻU PIŁKĄ NA PODŁODZE

DOLNA CZĘŚĆ PLECÓW

- **Połóż się płasko na plecach** z ugiętymi kolanami.
- **Umieść piłkę do masażu** (lub tenisową) w dolnej części pleców – pomiędzy żebrami i miednicą.
- **Leżąc na piłce rozluźnij się** i pozwól, by ucisk spowodował rozluźnienie mięśni. Oddychaj i zrelaksuj się.
- **Możesz delikatnie poruszać się wykonując** niewielkie, koliste ruchy lub kołysząc się z boku na bok, tak aby piłka masowała mięśnie pleców. Możesz też spróbować utrzymać piłkę w jednym miejscu i podciągnąć kolano do klatki piersiowej.
- **Spróbuj wykonywać to ćwiczenie codziennie przez 1–2 minuty po każdej stronie pleców.**

BIODRA/MIĘŚNIE POŚLADKÓW

- **Możesz też użyć piłki do masażu** na mięśniach pośladkowych w taki sam sposób.
- **Połóż się na boku**, podpierając się na łokciu.
- **Umieść piłkę** z boku biodra lub mięśni pośladkowych.
- **Usiądź na piłce lub połóż się na niej** bokiem i pozwól, aby masowała ona miejsca, w których występuje napięcie.
- **Sam(a) poczujesz**, w których miejscach masaż jest potrzebny najbardziej.
- **Zrelaksuj się, oddychaj** i delikatnie poruszaj ciałem, tak aby piłka pracowała w „bolesnych punktach”, w których występuje napięcie.
- **Spróbuj wykonywać to ćwiczenie codziennie przez 1–2 minuty**

Powolny marsz

9



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Jest to ćwiczenie, które pomaga odzyskać koordynację ruchów oraz równowagę. Pomaga ono zaangażować mięśnie tułowia i wzmacnia siłę mięśniową.

- **Stań prosto**, trzymając się krzesła lub innego podparcia.
- **Następnie delikatnie napinaj** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
- **Powoli oderwij** jedną stopę od podłogi, unosząc kolano, opuść, a następnie unieś drugie kolano, wykonując ruchy przypominające powolny marsz.
- **Unoś stopy** tylko tak wysoko, jak potrafisz (na początku może udać się oderwać od podłoża tylko część stopy).
- **Utrzymuj stabilność miednicy** i przez cały czas angażuj mięśnie brzucha.
- **Kluczowe znaczenie** ma utrzymanie właściwej postawy i powolne wykonywanie ruchów.

- **Rozpocznij od 10 wolnych kroków, a gdy nabierzesz siły, możesz wykonywać ich 20–30.**

JAK ROZSZERZYĆ TO ĆWICZENIE?

Możesz rozszerzyć to ćwiczenie, unosząc kolana wyżej. Najważniejsze jednak jest to, aby pamiętać o angażowaniu mięśni tułowia, zachowaniu prawidłowej postawy, unikaniu nadmiernych ruchów na boki lub chwiania się.

Jeśli masz wrażenie, że się chwiejesz lub tracisz równowagę, spróbuj wykonywać mniejsze ruchy.

Ćwiczenia miednicy w pozycji stojącej

10



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie głębokie brzucha i zwiększa ruchomość dolnej części pleców. Można łatwo wkomponować je w codzienną rutynę. Możesz też wykonać to ćwiczenie np. w czasie oczekiwania na zagotowanie się wody w czajniku lub podczas oglądania telewizji.

- **Umieść ręce** na stole lub blacie kuchennym.
 - **Rozstaw stopy na szerokość bioder** i delikatnie ugnij kolana.
 - **Następnie napinaj** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio. Oddychaj normalnie.
 - **Schowaj pośladki** tak, aby zaokrągliła się dolna część pleców. Jest to bardzo delikatne przechylenie miednicy.
 - **Ponownie napnij mięśnie brzucha**, a następnie powróć do pozycji wyjściowej i zrelaksuj się.
- **Powinien to być subtelny**, powolny, kontrolowany i delikatny ruch kołysania miednicy. Jeśli podczas wykonywania tego ćwiczenia lub po jego zakończeniu będziesz odczuwać dyskomfort w plecach, wówczas zrezygnuj z niego i zamiast tego wykonaj poruszanie miednicą (w pozycji leżącej).
 - **Powtórz 10 razy**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Wzmacnianie łydek

11



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

To ćwiczenie rozwija równowagę, koordynację i kontrolę tułowia. Pomaga ono także rozwijać siłę mięśni łydek (które często są słabe po dłuższym przebywaniu w pozycji leżącej) oraz poprawia krążenie.

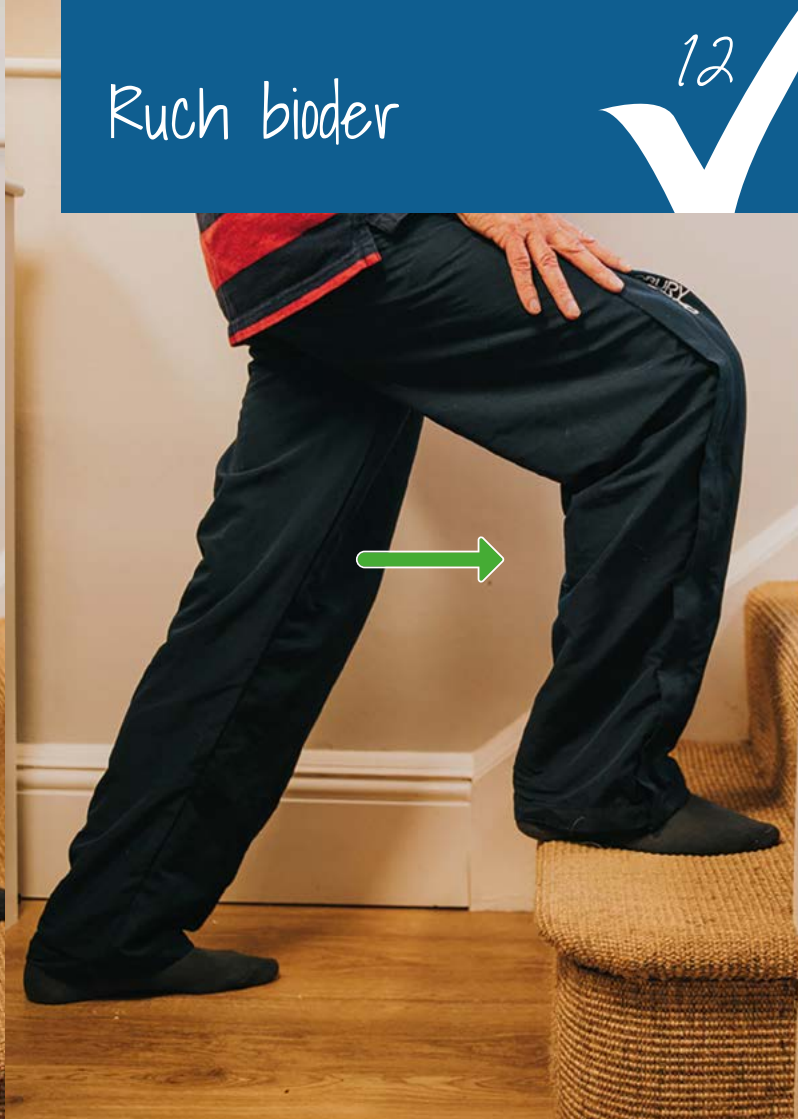
Można wykonywać je o dowolnej porze dnia. Spróbuj wykonywać je np. w czasie oczekiwania na zagotowanie się wody w czajniku lub podczas oglądania telewizji.

- **Stań prosto**, trzymając się krzesła lub innego podparcia.
 - **Następnie delikatnie napinaj** mięśnie głębokie brzucha, tak jak poprzednio.
 - **Powoli unieś się na palcach stóp** – wyobraź sobie, że balon na czubku głowy ciągnie Cię w stronę sufitu.
- **Opuść się z powrotem**, tak aby pięty znalazły się na podłodze, a następnie powtórz ten sam ruch.
 - **Trzymaj nogi prosto**, nie zginaj kolan.
 - **Będziesz odczuwać pracę mięśni łydek** w czasie wykonywania tego ćwiczenia.
 - **Powtórz 5–10 razy (docelowo do 20 razy)**
 - **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**



Ruch bioder

12



W JAKI SPOSÓB MI TO POMOŻE?

Po operacji pacjenci często odczuwają napięcie mięśni z przodu bioder i ud. Może to prowadzić do bólu w dolnej części pleców, a także dyskomfortu w miednicy i biodrach. Jest to prosty, płynny ruch „uwalniający” mięśnie od nadmiernego napięcia. Ćwiczenie to można wykonywać o dowolnej porze dnia.

- **Postaw jedną stopę** na niskim stopniu lub siedzeniu krzesła.
- **Drugą nogę trzymaj rozluźnioną** nieco z tyłu, tak aby palce stopy były skierowane do przodu.
- **W tej pozycji** wysuń miednicę do przodu, aby poczuć rozciąganie z przodu uda. Utrzymaj taką pozycję.
- **Następnie powoli wychyl się do przodu** (zginając wysunięte do przodu kolano), utrzymując pozycję z wysunięciem miednicy.
- **Powinieneś/powinnaś odczuwać** narastające (ale delikatne) rozciąganie z przodu biodra i uda wyprostowanej nogi.
- **Powrót do pozycji początkowej** i powtórz ćwiczenie.
- **Jest to bardzo delikatny, subtelny ruch.** Staraj się zachować płynność ruchu i nie utrzymywać statycznej pozycji rozciągnięcia.
- **Powtórz 5–10 razy na każdą nogę**
- **Wykonuj to ćwiczenie 2–3 razy dziennie**

Staraj się powtarzać opisane ćwiczenia w ramach codziennych domowych aktywności w trakcie rehabilitacji, a także później. Spróbuj wykonywać 2–3 ćwiczenia każdego dnia, dostosowując je do swojego stylu życia oraz aktywności. Wybierz te ćwiczenia, które wydają Ci się najefektywniejsze.

Jeśli chcesz, możesz przejść do **Fazy 3 Fioletowej**, która obejmuje bardziej wymagające ćwiczenia. Pamiętaj jednak, że zanim przejdiesz dalej, najpierw musisz pewnie i komfortowo wykonywać ćwiczenia z Fazy 2 Niebieskiej.



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



Notatki





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