

Vaša príručka na zotavenie sa

po stomickej operácii
pokračovanie
2. diel



odpovede
recovery series



ConvaTec

PARASTOMÁLNA HERNIA¹

Možno ste počuli o komplikácii známej ako parastomálna hernia.

Je to prietrž brušnej steny v mieste stómie alebo v jej tesnej blízkosti. Vzniká oslabením svalstva brušnej steny. Táto komplikácia postihuje približne 50% pacientov po roku od vytvorenia stómie.²

AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO?

Sledujte svoju hmotnosť. Nadváha je jedným z najčastejších dôvodov parastomálnej hernie, pretože spôsobuje vnútrobrušný tlak, ktorý tlačí na brušnú stenu. Snažte sa udržať si zdravú hmotnosť a ak máte nadváhu, skúste schudnúť.

Prestaňte fajčiť. Ak fajčíte, nesiete štyrikrát vyššie riziko vytvorenia hernie.

Posilnite si brušné svaly. U ľudí so slabým brušným svalstvom je vyššia pravdepodobnosť hernie. Preto je dôležité tieto svaly primerane posilňovať. Pred tým, ako začnete s náročnejšími brušnými cvikmi, dodržujte pooperačné cviky v rámci rekonvalescencie uvedenej v tejto príručke.

Noste ľahké športové oblečenie, ak sa v ňom cítite lepšie.

Budte aktívny, aby ste si udržali celkovú duševnú pohodu.

Udržujte si silné svaly najmä na rukách. Pomôžu vám pri zdvíhaní a bezpečnom pohybe a zabezpečia ochranu brušnej oblasti.

Ak zdvíhate alebo prenášate predmety, robte to bezpečne a správnou technikou.

Prispôbte si cvičenia vo fitness centre a každodenné činnosti, ako je zdvíhanie alebo ťahanie/tlačenie ťažkých predmetov tak, aby boli pre vás primerané.

Poradte sa so svojím chirurgom alebo sestrou a získajte viac informácií o znížení rizika parastomálnej hernie.



Kamarát ma povzbudil, aby som sa každý deň počas liečby chemoterapiou prechádzal. Zvykol chodiť so mnou a neustále ma motivovať, dokonca aj počas ťažkých dní.

-Billy (fotografia je len ilustračná).

RAKOVINA

Ak máte stómiu v dôsledku rakoviny, môžete mať aj ďalšie starosti a aktivita pre vás asi nebude prvoradá. Existuje však stále viac dôkazov o tom, že menej sedavý spôsob života počas liečby rakoviny a aj po nej prináša zdravotné benefity, a preto je veľmi odporúčaný.³

Pohyb vám prinesie lepší pocit zo seba, zlepši prognózu vášho uzdravovania, pomôže vám pri zvládaní vedľajších účinkov liečby a zlepši vaše mentálne zdravie.⁴

Odporúčania uverejnené v roku 2016 Macmillanom⁵ hovoria, že každý človek s diagnostikovanou rakovinou by sa mal snažiť byť čo najaktívnejší.

Pôvodná rada „oddýchnite si“ sa považuje za zastaranú. Ľuďom s rakovinou sa odporúča, aby sa čo najviac hýbali a zapojili do svojho života miernu aktivitu v čo najvyššej možnej miere. Aktivita pomáha zredukovať a zvládať vedľajšie účinky a dlhodobé následky liečby, ako je únava, strata svalov a priberanie.⁶

Fyzická aktivita je, samozrejme, výborným spôsobom, ako si zlepšiť kvalitu života a mentálne zdravie.

Vieme, že to nie je vždy jednoduché a po liečbe a operácii sa môžete cítiť veľmi unavený a chorý.

Aj malé množstvo aktivity, napríklad prechádzka, mierna jazda na bicykli alebo plávanie, niekoľko cvičení na pohyblivosť, ľahké kondičné cvičenia doma, ľahká práca v záhrade alebo aktívna práca doma, môže znamenať veľa.

V prípade svalov trupu a brušných svalov sa môžete po operácii držať zelenej fázy 1 a postupovať vtedy, keď ste pripravený.

Poradte sa so svojím onkológom, sestrou alebo zdravotníckym špecialistom o tom, aký druh fyzickej aktivity je pre vás počas liečby a rekonvalescencie najvhodnejší.

ČASTI BRUCHA A TRUPU

FÁZY 1 – 3

Fázy dôkladne dodržiavajte, počúvajte svoje telo a ak máte otázky alebo obavy, vyhľadajte radu fyzioterapeuta alebo školeného odborníka na cvičenie, ktorého vám odporučí lekár.

Ako by som mal túto časť využiť?

Cvičenia uvedené v tejto časti sú navrhnuté konkrétne pre ľudí, ktorí absolvovali rozsiahlu brušnú operáciu a majú vyvedenú stómiu, sú však vhodné pre každého. Všetky ich môžete cvičiť v pohodlí svojho domova.

Cviky v tejto časti nepredstavujú aktívne brušné alebo trupové cvičenia, preto sú vhodné pre väčšinu ľudí. Ide o mierne cvičenia v rámci rekonvalescencie, ktoré vám po operácii pomôžu do činnosti znova zapojiť brušné svaly.

Pri cvičeniach postupujte krok za krokom. Berte pritom ohľad na svoje zdravie, aj na prípadné iné zdravotné problémy. Ak si nie ste istý, opýtajte sa svojho lekára, chirurga alebo sestry. Časť obsahuje 3 fázy.

Pred začatím cvičení v tejto časti sa uistite, že ste v bezpečnom prostredí a cítite sa vo svojom oblečení pohodlne. Skontrolujte, či je stolička alebo posteľ pevná a nemôže sa pohnúť.

Ak sa bojíte alebo máte otázky ohľadom stomickej pomôcky, poraďte sa so sestrou alebo chirurgom.



Na stránke www.meplusrecovery.com nájdete videá s návodom na cvičenia vo všetkých fázach rekonvalescencie.

1

Zelená

FÁZA JEDNA

Začnite v nemocnici a pokračujte doma. Táto fáza je tiež začiatočným bodom, ak ste si ešte nikdy neprecvičovali brušnú oblasť, dokonca aj keď ste operáciu absolvovali pred rokmi.

Ak je to možné, začnite cvičiť podľa tohto programu v rámci predbežnej rehabilitácie a posilnenia svalov PRED operáciou s vyvedením stómie.

2

Modrá

FÁZA DVA

Toto je vyššia úroveň cvičení zo zelenej fázy. Ich intenzita je mierna, samotné cviky sú však náročnejšie. Pred začatím tejto fázy by ste mali bez problémov zvládať cviky miernej intenzity zo zelenej fázy.

Ak máte problémy ľahnúť si na zem (ak máte napríklad náhradný kolenný kĺb), vyberte si cviky v sede alebo v stoj z tejto fázy alebo robte cvičenia na posteli.

Viac informácií o fáze 2 získate, ak sa zaregistrujete na [me+™](https://meplusrecovery.com) alebo navštívite stránku meplusrecovery.com.

3

Fialová

FÁZA TRI

Tieto cviky sú ďalším progresom a mali by ste ich vykonávať, keď nadobudnete dostatočné sebavedomie vo fáze 2. Do tejto fázy sa môžete dostať 8 – 12 týždňov po operácii.

Viac informácií o fáze 3 získate, ak sa zaregistrujete na [me+™](https://meplusrecovery.com) alebo navštívite stránku meplusrecovery.com.



odpovede
recovery series

CVIKY NA REKONVALESCENCIU BRUCHA A TRUPU

Zelená fáza jedna

ZÁKLAD

Materiály v tejto brožúrke sú vyňaté zo školiaceho kurzu pre stomické sestry me+, ktorý má akreditáciu organizácie RCN (Royal College Nursing) a ACPGGI (Association Coloproctology GB and Ireland) v Spojenom kráľovstve a prešla rozsiahlou revíziou recenzenta a odborníka.

Recenzent: prof Sina Dorudi, špecializovaný kolorektálny chirurg, Mike Grice, chiropraktik prednášajúci v oblasti športovej terapie a vedúci modulu pre analýzu atletických pohybov, Dr. Iseult Wilson, Inštitút ošetrovateľstva a výskumu zdravia.

Cviky fázy 1 pri rekonvalescencii.

Aké sú ciele?^{7, 8, 9}

1. Urýchlenie rekonvalescencie a čo najskorší návrat ku každodenným aktivitám.
2. Obnovenie sebavedomia a zlepšenie všeobecného zdravotného stavu po stomickej operácii.
3. Obnovenie pohyblivosti, koordinácie a rovnováhy.
4. Zapojenie a posilnenie brušných svalov po brušnej operácii.
5. Zníženie rizika výskytu parastomálnej hernie posilnením brušných svalov.

S povolením od chirurga by ste mali byť schopný začať s týmito cvikmi tri až sedem dní po operácii alebo hneď, ako sa na to cítite.

Potom pokračujte po prepustení z nemocnice aj doma.

Tieto cviky sú tiež ideálne, ak ste operáciu absolvovali pred nejakým časom, ale nikdy ste cviky v rámci rekonvalescencie brušnej oblasti nerobili. Cviky v tejto fáze považujte za základ.



Pred začatím cvičenia sa poradte so sestrou, fyzioterapeutom alebo chirurgom. Ukážte im túto brožúrku a požiadajte ich o pomoc.



*Postupujte krok po kroku
a neočakávajte od seba príliš veľa
príliš skoro. Ak chcete niektorú
činnosť vyskúšať, najprv ju len
pozorujte, aby ste vedeli, čo očakávať.
Vďaka tomu získate sebavedomie
a nabudúce si cvik vyskúšate. Júlia*

BEZPEČNÝ POHYB²



Pozrite si naše videá na adrese
meplusrecovery.com

týkajúce sa bezpečného líhania
do postele a vstávania z nej.



Sadnite si na okraj postele, pomaly sa spúšťajte nadol bokom a podopierajte sa rukou.



Potom pomaly potiahnite jednu nohu za druhou na posteľ.



Lahnite si nabok a potom sa pretočte na chrbát.



VAŠA REKONVALESCENCIA

Tieto cviky sú vhodné pre každého, kto nedávno absolvoval rozsiahlu brušnú operáciu.

Vykonávajte ich pomaly a dôsledne na-
čúvajte svojmu telu. Ak pocítite bolesť
alebo neočakávanú reakciu, s cvikom
prestaňte a poraďte sa so sestrou alebo
lekárom.

***Ak sa operované miesta stále neza-
hojili alebo máte infekciu, nezačínajte
s týmito cvikmi a poraďte sa s chirur-
gom alebo sestrou, kedy by ste mali
začať.***

V tejto sérii existuje množstvo cvikov,
niektoré môžete robiť v ľahu na posteli
(alebo na podlahe doma), iné sa robia
v sede na stoličke alebo postojacky.

Počas vykonávania týchto cvikov sa
ubezpečte, že vám nehrozí žiadne ne-
bezpečenie a nemôžete spadnúť,
a že stolička alebo posteľ je bezpečná.

BEZPEČNÝ POHYB

Po brušnej operácii je veľmi dôležité ve-
dieť sa bezpečne dostať do a z postele
a vyhnúť sa namáhaniu brušnej oblasti.⁷
Snažte sa vyhnúť sedeniu, pri ktorom
používate brucho. Namiesto toho sa
prevalte na bok a vytlačte sa bokom do
sedu. Ak si chcete ľahnúť, položte sa
na bok a potom sa prevalte na chrbát.
Ak vstávate alebo si líhate na podlahu,
skúste podobnú techniku a ako oporu
použite stoličku.

**POZRITE SI INŠTRUKTÁŽNE VIDEÁ
K TÝMTO POHYBOM NA STRÁNKE
meplusrecovery.com**

Svaly trupu sú veľmi dôležité, sú oporou
pre chrbticu a vnútorné orgány a zapá-
jajú sa do každého pohybu, ktorý robíte.
Váš trup sa skladá z brušných svalov,
ale aj zo svalov chrbta a panvového dna.
Trup je vašou oporou.

Počas operácie s vyvedením stómie sa
vaše brušné svaly oslabia a poškodia,
takže je veľmi dôležité, aby ste začali
s miernym posilňovaním pomocou re-
konvalescenčných cvičení uvedených
v tejto príručke čo najskôr po operácii.
Tak urýchlite rekonvalescenciu, zlepšíte
si držanie tela a zvýšite si sebavedomie,
ako aj znížite riziko vzniku parastomál-
nej hernie. Počas prvých niekoľkých týž-
dnov po operácii je dôležité vyhnúť sa
aktívnym brušným cvikom.²

1 | ZAPOJENIE TRUPU



AKO MI TO POMÔŽE? ^{7, 8, 9}

Toto je prvý a najdôležitejší pohyb celej série. Je základom celej rekonvalescencie a pomôže vám pri opätovnom zapojení a posilnení svalov trupu a brucha. Dá sa robiť v posteli alebo na podlahe.

- **Lahnite si na chrbát**, pokrčte kolená a chodidlá položte na podložku.
- **Ruky položte zľahka** na dolnú časť brucha.
- **Nadýchnite sa** a počas pomalého vydychovania skúste napnúť hlboké brušné svaly.
- **Predstavte si, ako odťahujete brucho** od svojich rúk nadol smerom k chrbtici. Pod rukami môžete cítiť, ako sa svaly napnú.
- **Vaším cieľom** je dosiahnuť hlbokú kontrakciu svalov. Na povrchu tela by ste nemali vidieť žiadny pohyb. Tento pohyb je veľmi mierny a takmer nebadaný.
- **Podržte** túto kontrakciu, kým napočítate do tri až päť. Normálne pritom dýchajte.

- **Potom sa uvoľnite** a vydýchnite.

- **OPAKUJTE PÄTKRÁT.**

- **OPAKUJTE DVA- AŽ TRIKRÁT DENNE.**

Ak dokážete úspešne zapojiť svoje brušné svaly, môžete tú istú techniku vyskúšať v iných polohách, napríklad v sede alebo postojacky. Len sa sústreďte na to, ako zľahka napínate a uvoľňujete brušné svaly smerom k chrbtici. Potom môžete tento cvik zopakovať veľa krát počas dňa.

Je normálne, že to pre vás bude po operácii náročné. Dôležité je neustále sa snažiť – nakoniec sa dostanete na úroveň, ktorú potrebujete. S rastúcou silou a väčšou schopnosťou ovládať svaly budete schopný zvýšiť intenzitu kontrakcií a napínať svaly s väčšou silou.



POOPERAČNÝ TIP

Urobte len veľmi jemnú kontrakciu na sekundu alebo dve. Pod hlavu si položte vankúš, aby ste sa cítili pohodlne, a skúste zapojiť hlboké brušné svaly.

S povolením svojho lekára môžete začať s cvičeniami hneď, ako sa na to po operácii budete cítiť.

Literatúra:

1. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines, 2016 2. Wound Ostomy and Continence Nurses Society, 2014. Stoma Complications: Best Practice for Clinicians. Mt. Laurel: NJ, Author. 3. Exercise During Cancer Treatment page. American College of Sports Medicine website. www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/exercise-during-cancer-treatment. Accessed February 15, 2018. 4. A. Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012. 5. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016. www.macmillan.org.uk. Accessed February 5, 2018. 6. Cancer Treatment page. National Cancer Institute website. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/research/exercise-before-after-treatment>. Accessed February 15, 2018. 7. Pelvic Exercises website. www.pelvicexercises.com.au. Accessed February 15, 2018. 8. Training for the Deep Muscles of the Core page. Diane Lee & Associates Physiotherapy website. www.dianelee.ca/article-training-deep-core-muscles.php. Accessed February 15, 2018. 9. Colostomy and Exercise page. Birmingham Bowel Clinic website. www.birminghambowelclinic.co.uk/files/20140521164955-colostomy-and-exercise.pdf. Accessed February 15, 2018.



Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931

www.convatec.sk

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111  **klub**