



# Aktywność fizyczna po zabiegu wyłonienia stomii (część I)

Pierwsze miesiące po operacji wyłonienia stomii to bardzo trudny okres. Pacjenci uważają przeważnie, że „teraz trzeba się będzie oszczędzać”. Jeśli ktoś do tej pory prowadził siedzący tryb życia, to błędnie myśli, że zyskał świetną wymówkę, aby dalej tak robić. Osoby, które przed operacją uprawiały sporty i były aktywne fizycznie, mają wątpliwości: „czy to aby nie zaszkodzi?”

Często zapominamy, że jesteśmy przez naturę „zaprogramowani” do regularnego wysiłku fizycznego. Nasi przodkowie byli aktywni, potrafili szybko biegać, uciec przed niebezpieczeństwem czy zapolować na zwierzynę. Dlatego przeżyli i przekazali nam swoje geny. Ludzki organizm (mięśnie, serce, naczynia, kości i inne narządy) jest tak stworzony, aby jak najczęściej być w ruchu. Jeśli się nie ruszamy, chorujemy. Dowiedziano, że brak aktywności fizycznej jest jedną z głównych przyczyn choroby wieńcowej, zawału serca, otyłości, osteoporozy, nadciśnienia tętniczego i cukrzycy.

## Z ręką na pulsie

Specjaliści wyróżniają trzy podstawowe rodzaje ćwiczeń fizycznych. Są to:

- ćwiczenia dotleniające (zwane też aerobowymi), które kształtują naszą ogólną sprawność, kondycję i wytrzymałość;
- ćwiczenia siłowe (zwane też oporowymi), które zwiększają siłę mięśni (należy do nich większość ćwiczeń w siłowni);
- ćwiczenia rozciągające, do których należą np. joga i tai chi.

Najważniejsze dla naszego zdrowia – również dla osób ze stomią – są ćwiczenia aerobowe (dotleniające). Należą do nich zarówno ćwiczenia o niskim stopniu intensywności – spacer, pływanie czy wiosłowanie, jak i ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności – bieganie, narciarstwo biegowe, tenis, badminton czy piłka nożna. W trakcie takich ćwiczeń – kiedy pracuje wiele mięśni – oddychamy szybciej i głębiej, a nasze serce działa bardziej intensywnie, żeby dostarczyć więcej krwi i tlenu całemu organizmowi.



FOT. T. PERCZYŃSKI

**Puls mierzymy, przykładając opuszki trzech palców powyżej nadgarstka (tak jak pokazano na zdjęciu powyżej) i licząc uderzenia serca w ciągu jednej minuty.**

Jak mierzyć „stopnie wysiłku”? Jak określić, czy czasami nie przedobrzyliśmy z ćwiczeniami? Według specjalistów, najlepiej jest po prostu mierzyć swój puls. Osoby w starszym wieku lub z czynnikami ryzyka choroby wieńcowej nie powinny przekraczać 75% wartości tzw. tętna

## Tętno maksymalne:

Tętno maksymalne oblicza się wg następującego wzoru:

**Tętno maksymalne = 220 – wiek**  
**Przykład.** Dla osoby w wieku 65 lat tętno maksymalne wynosi 155 uderzeń serca na minutę ( $220 - 65 = 155$ ).

Dla tej samej osoby 75% wartości tętna maksymalnego wynosi 116 uderzeń serca na minutę ( $155 \times 0,75 = 116$ ). Zatem osoba w wieku 65 lat powinna tak uprawiać ćwiczenia fizyczne (spacerować, biegać, etc.), aby w trakcie wysiłku jej tętno nie przekroczyło wartości 116 uderzeń serca na minutę.

(pulsu) maksymalnego, obliczanego w ciągu jednej minuty. Na początku treningu (gdy dopiero zaczynamy ćwiczenia) te wartości powinny być jeszcze mniejsze – zwykle 50-60%.

## Ruch to zdrowie

Regularny wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na nasze mięśnie i kości. Siła naszych mięśni zmniejsza się naturalnie wraz z wiekiem, ale badania pokazują, że u osób, które regularnie ćwiczą, ten spadek jest mniejszy. Mają one też lepszą kondycję niż osoby, które nie ćwiczą. Pracujące mięśnie oddziałują bowiem na kości, co w rezultacie je wzmacnia. Dzięki ruchowi nasz szkielet w mniejszym stopniu traci wapń i nie jest narażony na osteoporozę.

Aktywność ruchowa jest też niezbędna dla utrzymania prawidłowej ruchomości stawów. Kiedy leżymy przez wiele miesięcy w szpitalnym łóżku, to stawy bardzo często sztywnieją, a w skrajnych wypadkach tworzą się przykurcze. Jedyną możliwością poprawienia stanu zeszywniałych stawów jest ruch i systematyczne ćwiczenia.

Nasze serce jest wielkim, ciągle pracującym mięśniem. Dzięki regularnemu wysiłkowi jest sprawniejsze i może pompować więcej krwi w ciągu jednego uderzenia. Może zatem wykonać swoją pracę znacznie mniejszym niż zwykle wysiłkiem. Ta mniejsza praca potrzebna do zaspokojenia potrzeb organizmu powoduje, że serce może bić wolniej i nie męczyć się tak bardzo.

Wysiłek fizyczny ma również dobroczynny wpływ na naczynia krwionośne – stają się elastyczne, a dzięki temu spada ciśnienie krwi.

Pożyteczne zmiany zachodzą także w naszej krwi: spada poziom „złego” cholesterolu

(LDL) i wzrasta stężenie jego „dobrej” odmiany (HDL), która chroni przed miażdżycą. Zwiększa się również wrażliwość na insulinę i spada poziom cukru we krwi, co jest korzystne dla cukrzyków.

Niezmiernie ważny jest wpływ ćwiczeń na wagę ciała. Obok prawidłowej diety jest to główny sposób walki z otyłością. Spada waga, ubywa tkanki tłuszczowej, a przybywa mięśni. Zmniejsza się także apetyt.

U osób z astmą wykazano, że regularny wysiłek fizyczny (szczególnie ćwiczenia aerobowe) poprawia czynność płuc. Szczególnie korzystne jest tutaj pływanie.

Ćwiczenia mają dobroczynny wpływ nie tylko na nasze ciało, ale również na psychikę. W czasie wysiłku w mózgu wydzielają się substancje zwane endorfinami, które poprawiają nastrój. Ma to swoje znaczenie w walce ze stresem. Naukowcy donoszą też o pozytywnym wpływie treningu na zdolności umysłowe: pamięć, koncentrację, wyobraźnię i kojarzenie faktów.

## Bezpłatna recepta

Wszystkie te korzyści sprawiają, że lekarze „przepisują” ćwiczenia tak jak lekarstwa. Zalecają je jako element profilaktyki, kiedy chcemy zapobiec wystąpieniu danej choroby, a także jako ważny składnik terapii, gdy już zachorowaliśmy.

Najczęściej z taką „receptą” spotykamy się w przypadku chorób serca. Aby zapobiec rozwojowi „wieńcówki” i zawałowi serca, lekarze zalecają pacjentom regularny wysiłek fizyczny – 30 minut w ciągu dnia przez większość (przynajmniej 5) dni w tygodniu. W chorobach układu sercowo-naczyniowego ćwiczenia powodują lepszą pracę serca, obniżają poziom „złego” cholesterolu, obniżają ciśnienie tętnicze i powodują utratę zbędnych kilogramów.

Otyłość jest kolejną chorobą, w której lekarze najczęściej ordynują nam ruch. Sama niskokaloryczna i pozbawiona tłuszczów zwierzęcych dieta na ogół nie wystarczy. Trzeba ją wzmocnić ćwiczeniami. Co ciekawe: nawet parę godzin po treningu nasz organizm spala więcej kalorii niż zwykle. Korzystny wpływ wysiłku trwa zatem nawet wtedy, kiedy już odpoczywamy.

Paradoksalnie ruch jest także błogostawieństwem dla osób z chorymi stawami. Szczególnie korzystne jest tutaj pływanie oraz ćwiczenia rozciągające, np. joga.

Nie należy jednak wysiłku kojarzyć tylko i wyłącznie z chorobami. Powinien to być stały element zdrowego stylu życia każdego z nas na

równi ze zdrową dietą i utrzymaniem prawidłowej wagi ciała. Ruch wydłuża nasze życie, czyni nas nie tylko zdrowszymi, ale bardziej niezależnymi i pogodniejszymi nawet w okresie starości.

## Starość też radość

Nigdy nie jest za późno na ćwiczenia. U starszych osób (a do tej grupy należy wielu pacjentów ze stomią) nawet niewielki, ale systematyczny wysiłek fizyczny – np. w postaci codziennych spacerów, które wskazane są dla każdego pacjenta bez względu na wiek – może przynieść znaczące korzyści, wydłużyć życie i okres pozostawania w pełni niezależnym od pomocy innych.

Trzeba zacząć od krótkich i spokojnych spacerów. Jeśli sami nie mamy motywacji, by wychodzić każdego dnia, warto na przechadzkę zabrać współmałżonka, zwłaszcza że spacer można przedłużyć odpoczynkiem na ławce w parku czy wizytą w kawiarni. Można też jak najczęściej wychodzić z psem.

Oczywiście, jak w każdym przypadku i tu nie należy przesadzać. Gdy nie mamy ochoty na spacer albo pada deszcz, lepiej zostać w domu. Warto też pamiętać o tym, by przed każdym samotnym wyjściem z domu poinformować współmałżonka, dokąd się wybieramy i kiedy mniej więcej wrócimy.

W podeszłym wieku, z racji pogorszenia stanu zdrowia, częstych przewlekłych chorób i występowania czynników ryzyka choroby wieńcowej i udaru mózgu przed rozpoczęciem ćwiczeń warto zgłosić się do lekarza. Wspólnie z pacjentem określi on dozwolony poziom i rodzaj ćwiczeń. Trening musi być stopniowany. Należy zacząć od ćwiczeń mało forsownych, stopniowo przyzwyczajając organizm do coraz większego, bardziej intensywnego wysiłku. Zawsze najważ-

niejszą rolę powinny odgrywać ćwiczenia aerobowe o niskim stopniu intensywności, np. codzienne spacery. Potem, pod okiem lekarza, można dołączać elementy treningu rozciągającego lub siłowego. Pamiętajmy, że poza bardzo forsownymi ćwiczeniami, nie istnieje jakiś konkretny rodzaj wysiłku przeciwwskazany w starszym wieku. Różnicą w porównaniu z osobami młodszymi jest tylko bardziej stopniowe wprowadzenie i mniejsza intensywność tych ćwiczeń.

## Ze stomią nie inaczej

Zalety regularnie uprawianego wysiłku dotyczą w szczególności osób ze stomią. Samo istnienie „brzusznego odbytu” nie powinno być żadnym usprawiedliwieniem dla braku aktywności. Specjaliści zalecają jednak, aby – szczególnie w ciągu pierwszych 3 miesięcy po operacji – zachować ostrożność. Należy kontaktować się w tym czasie ze swoim lekarzem i bardzo powoli stopniować wysiłek. Optymalne są wtedy ćwiczenia aerobowe o małym stopniu intensywności, spośród których najlepszym wyborem jest po prostu codzienny spacer.

Po pierwszych 3 miesiącach spokojnej aktywności ruchowej (spacerach) zyskamy większą swobodę w wyborze ćwiczeń. Cały czas optymalnym wyborem będzie spacerowanie, ale specjaliści podkreślają także korzystną rolę pływania. Współczesny sprzęt stomijny pozwala na dużą swobodę w czasie tego rodzaju aktywności.

Z ćwiczeń siłowych najlepsze są te, które wzmacniają mięśnie brzucha – często osłabione w wyniku choroby i operacji. Uważajmy za to na te ćwiczenia, które wymagają od nas podnoszenia jakiegoś ciężaru w pozycji stojącej. O konkretnych ćwiczeniach napiszemy w następnym wydaniu „Naszej Troski”.

## Kilka rad dla ćwiczących:

- wybierz dla siebie taki rodzaj aktywności, który najbardziej lubisz; ćwiczenia powinny być przyjemnością;
- lepiej ćwiczyć z partnerem lub w większej grupie osób;
- jeśli jest taka możliwość, to zmieniaj rodzaj ćwiczeń (aktywności) w poszczególne dni tygodnia;
- wybierz odpowiednią porę dnia, kiedy nie jest ani za zimno, ani zbyt gorąco;
- kup odpowiednie, wygodne, dopasowane i przewiewne sportowe obuwie z miękką, łagodzącą wstrząsy wkładką;
- zapomnij o zasadzie, że ćwiczenia muszą wiązać się z bólem;
- spraw, żeby ćwiczenia były stałym punktem w Twoim kalendarzu;
- nie zniechęcaj się pierwszymi niepowodzeniami.