



# Aktywność fizyczna po zabiegu wyłonienia stomii (część II)

Aby aktywność fizyczna miała zauważalny wpływ na poprawę zdrowia, niezbędna jest przede wszystkim systematyczność. Bardzo ważna jest też znajomość podstawowych zasad, którymi należy się kierować w trakcie ćwiczeń. Dotyczą one sposobu ich wykonywania oraz właściwego dozowania stopnia intensywności.

Właściwie nie ma organu czy układu w naszym ciele, który nie czerpałby korzyści z systematycznej aktywności fizycznej i regularnie wykonywanych ćwiczeń. Dzięki ruchowi można zrzucić zbędne kilogramy, poprawić stan krążenia, zwiększyć wydolność układu oddechowego oraz wzmocnić mięśnie i kości. Co więcej – poprawa dotyczy przeważnie nie tylko ciała, ale także psychiki.

Warto pamiętać, że stomia nie jest chorobą i nie usprawiedliwia bezczynności. Właściwie dozowany wysiłek fizyczny, codzienne spacerowanie, systematyczność w wykonywaniu ćwiczeń oraz pozytywne nastawienie przeważnie szybko doprowadzą do poprawy stanu zdrowia oraz samopoczucia.

### Odpowiednia gimnastyka

Wysiłek wcale nie musi być bardzo intensywny, aby przynosił korzyści i zmniejszał ryzyko takich groźnych chorób, jak zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie, cukrzyca czy osteoporoza. Wystarczy harmonogram oparty na cyfrze 7. Oznacza on, że trzeba wykonywać ćwiczenia 7 dni w tygodniu przez 7 minut dziennie w seriach po 7 powtórzeń.

Wykonując ćwiczenia, należy zachować ostrożność. Podstawową zasadą jest wolne rozpoczęcie oraz stopniowe zwiększanie wysiłku. Trzeba też być wyczulonym na moment, kiedy organizm wysyła sygnały, które nakazują przerwać wysiłek (patrz: objawy alarmowe).

### Warto wiedzieć

Przy wykonywaniu ćwiczeń należy przestrzegać następujących zasad:

- wszystkie ćwiczenia należy wykonywać spokojnie, bez gwałtownych zrywów,

- należy pamiętać, że wysiłek zbyt intensywny i forsowny (ćwiczenia na siłowni, podnoszenie ciężarów, ciężkie prace fizyczne) może być przyczyną powstania przepukliny;

- przy wykonywaniu ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu, ponieważ zatrzymanie powietrza powoduje podwyższenie ciśnienia śródbrzusznego, co z kolei sprzyja powstawaniu przepukliny lub wypadania stomii;

- należy pamiętać, że ćwiczenia mają służyć zdrowiu, a nie biciu własnych rekordów;

- niekorzystne są tzw. wysiłki izometryczne, powodujące gwałtowny wzrost ciśnienia krwi oraz nadmierne obciążenie serca (np. popychanie samochodu, podtrzymywanie ciężkiego przedmiotu albo wykonywanie pompki);

- wszystkie ćwiczenia warto przeplatać ćwiczeniami oddechowymi, tak aby nie doprowadzać do zmęczenia;

- należy ćwiczyć w stabilnych pozycjach – pomoże to uniknąć ewentualnych urazów czy kontuzji;

- w swej codziennej aktywności nie powinno wykonywać się żadnych skoków i podskoków, gdyż nie tylko nadmiernie obciążają

### Objawy alarmowe, czyli sygnały nakazujące przerwać ćwiczenia

Gdy w trakcie wykonywania ćwiczeń wystąpią poniżej opisane dolegliwości, należy bezwzględnie przerwać wysiłek i skonsultować się z lekarzem:

- ból w klatce piersiowej, nasilający się podczas wysiłku;
- duszności;
- bóle i zawroty głowy;
- znaczne zmęczenie;
- zaburzenia równowagi;
- bóle nóg;
- silne poty.

Jeśli masz ponad 40 lat (mężczyźni) lub 50 lat (kobiety), to przed rozpoczęciem ćwiczeń warto skonsultować się z lekarzem.

stawy, ale również układ krążenia poprzez nagłe zwiększenie ciśnienia krwi.

Dobór aktywności ruchowej powinien zależeć przede wszystkim od stanu naszego zdrowia oraz stopnia sprawności fizycznej. Bez względu na to, jaki rodzaj aktywności wybieramy, ważne jest, aby działać systematycznie.

### Korzyści z ćwiczeń fizycznych

- Uaktywniają mięśnie brzucha, wspomagając pracę układu pokarmowego.
- Redukują nadmiar tkanki tłuszczowej, zmniejszając ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego.
- Wzmacniają powłoki brzuszne, co zapobiega występowaniu przepukliny okołostomijnej.
- Pomagają w pracy jelit, co sprzyja regularnym wypróżnieniom.
- Wspomagają pracę układów: krążenia, oddechowego i kostno-stawowego, co ma duże znaczenie w zmniejszaniu dolegliwości ze strony innych współistniejących chorób.

## Ćwiczenie 1



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: stoimy w pozycji naturalnej, plecy proste, brzuch wciągnięty, głowa wysoko.

1. Maszerujemy w miejscu.
2. Maszerujemy do przodu.
3. Maszerujemy, wysoko unosząc kolana.



### CEL ĆWICZENIA

Marsz przygotowuje układ oddechowy oraz krążenia do wzmożonego wysiłku. Zwiększa również koordynację ruchową. Symetryczna praca mięśni usprawnia bowiem tzw. mięśnie posturalne (grzbietu, brzucha i pośladków), powodując lepszą stabilizację lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz spowalnia procesy



rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów kręgosłupa i związanych z nią bólów krzyża.

### WAŻNE!

Pamiętajmy, aby podczas marszu zachować prawidłową postawę, tzn. głowę trzymać uniesioną wysoko, plecy mieć wyprostowane, łopatki ściągnięte, a brzuch wciągnięty.

## Ćwiczenie 2



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: stoimy w małym rozkroku, trzymając laseczkę (patyk, kij od szczotki) oburącz, na wysokości barków.

1. Wykonujemy skręt tułowia w prawo.
2. Powracamy do pozycji wyjściowej.
3. Wykonujemy skręt tułowia w lewo.
4. Powracamy do pozycji wyjściowej.



### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie poprawia ruchomość odcinka lędźwiowego kręgosłupa (jego dolnej części). Wzmacnia również mięśnie skośne brzucha, nie powodując wzrostu ciśnienia tętni brzusznej i nie dopuszczając tym samym do powstawania przepukliny.



### WAŻNE!

Pamiętajmy, aby podczas wykonywania ćwiczenia zachować cały czas prawidłową postawę. Oddychajmy bardzo spokojnie: wdech – zawsze nosem, wydech – zawsze ustami.



### Ćwiczenie 3



#### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: stoimy w niewielkim rozkroku (będzie nam potrzebny dodatkowy przedmiot książka, kasetka, kijek itp.)

1. Przekazujemy przedmiot z jednej ręki do drugiej (jedna ręka spoczywa na plecach w okolicy łopatek – druga przekazuje przedmiot znad barku).

#### CEL ĆWICZENIA

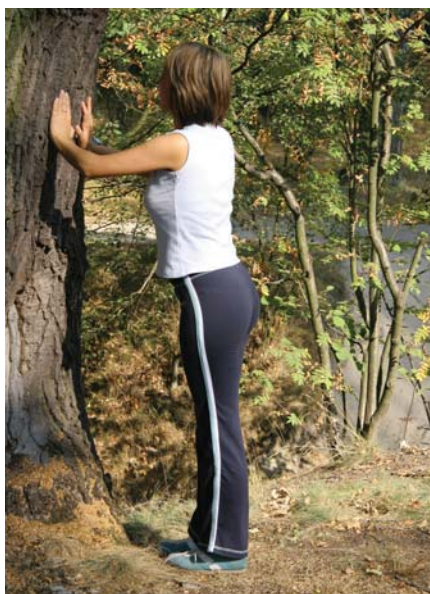
Jest to ćwiczenie aerobowe – dostarcza tlenu do organizmu. Podczas przekazywania przedmiotu rozciągamy mięśnie pleców, kształtując prawidłową postawę. Ćwiczenie jest pomocne tym, którzy w codziennym życiu nie zawsze pamiętają o zasadzie utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (garbia

się). Dodatkowo poprzez to ćwiczenie poprawiamy ruchomość stawów barkowych. Wykonujemy to ćwiczenie zwłaszcza wtedy, gdy bolą i cierpną nam ręce.

#### WAŻNE!

Zachowaj prawidłową postawę – ściągnięte łopatki i wciągnięty brzuch.

### Ćwiczenie 4



#### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: stajemy przed szafą, ścianą albo drzewem. Dłonie opieramy o ich powierzchnię.

1. Wykonujemy jak największy wymach jednej nogi do tyłu.  
2. Powracamy do pozycji i wyjściowej i wykonujemy wymach drugiej nogi do tyłu.

#### CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie pośladków, usprawnia krążenie krwi w nogach i uczy zachowania równowagi. Wykonując je, dbamy również o staw biodrowy. Prawidłowy zakres ruchomości w biodrach zapobiega tworzeniu się przykurczy stawowych i zwyrodnieniu stawów biodrowych.

#### WAŻNE!

Pamiętajmy, aby zawsze znaleźć w naszym otoczeniu przedmiot (drzewo, drzwi od szafy), który posłuży nam jako zabezpieczenie przed utratą równowagi i niespodziewanym upadkiem.

## Ćwiczenie 5



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: stajemy przed szafą, ścianą albo drzewem. Dłonie opieramy o ich powierzchnię (jak w ćwiczeniu 4).

1. Wykonując wdech dotykamy brodą do ściany (szafy lub drzewa).



2. Wydechając powietrze powracamy do pozycji wyjściowej.

### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie kształtuje prawidłową postawę, rozciąga mięśnie pleców i kręgosłupa. Odbar-



cza przez to tarcze międzykręgowce i korzenie nerwowe, które uciskane przez dyski sprawiają często ból. Zapobiega także tworzeniu przykurczy i przynosi ulgę w schorzeniach kręgosłupa.

## Ćwiczenie 6



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: siadamy na krawędzi krzesła, stopy oparte o podłoże.

1. Wykonując wdech, ściągamy ramiona w tył z jednoczesnym napięciem pośladków.
2. Wykonując wydech, powracamy do pozycji wyjściowej i rozluźniamy mięśnie.

### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie usprawnia mięśnie pleców, brzucha i karku. Warto je wykonywać zawsze po dłuższym siedzeniu. Wpływa na kondycję mięśni dna miednicy i pośladków. Wzmocnione zwieracze zapobiegają wysiłkowemu nietrzymaniu moczu.

### WAŻNE!

Pamiętajmy, by w czasie ćwiczenia utrzymać prawidłową postawę – wyprostowane plecy.

## Ćwiczenie 7



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: siadamy na krawędzi krzesła, opieramy stopy o podłoże tak, aby masa ciała opierała się na trzech punktach – obu stopach i pośladkach. Dłonie kładziemy na udach.

1. Staramy się wcisnąć stopy mocno w podłogę, jednocześnie napinając pośladki i prostując plecy (chcąc niejako unieść się na krześle). Liczymy do trzech.
2. Po każdym napięciu rozluźniamy mięśnie, wykonując głębokie oddechy.

### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie dna miednicy oraz mięśnie otaczające odbytnicę, pęcherz moczowy i macicę. Ich wzmocnienie zapobiega wysiłkowemu nietrzymaniu moczu.

## Film edukacyjny

Wszystkie przedstawione powyżej ćwiczenia były prezentowane podczas cyklu wiosennych spotkań organizowanych w ramach programu „Spotkajmy się”. Drugą ich część przedstawimy w kolejnym wydaniu „Naszej Troski”.

Wszystkich zainteresowanych informujemy także, że w sklepach medycznych, których listę zamieszczamy na stronie 30. „Naszej Troski”, będą dostępne wkrótce do wypożyczenia instruktażowe kasety wideo oraz płyty DVD z filmem edukacyjnym poświęconym aktywności fizycznej po zabiegu wytonienia stomii.