



# Aktywność fizyczna po zabiegu wyłonienia stomii (część III)

Znaczące korzyści dla naszego organizmu może przynieść nawet niewielki, ale systematyczny wysiłek fizyczny – np. codzienny spacer. Poniżej przedstawiamy kolejną, drugą już, serię ćwiczeń polecanych osobom z wyłonioną stomią. Jeżeli będą wykonywane codziennie i zostaną uzupełnione dodatkowo spacerami, na pewno poprawią samopoczucie i stan zdrowia.

Kiedy nadchodzi zima, zwykle rezygnujemy z przechadzek. Niestety! Dzięki codziennym spacerom na świeżym powietrzu możemy utrzymać kondycję i wzmocnić odporność naszego organizmu. Spokojnym marszem, który jest

świetnym ćwiczeniem dotleniającym, warto zawsze rozpocząć nasze ćwiczenia. Powinno się zaczynać od ćwiczeń mało forsownych, stopniowo przyzwyczajając organizm do coraz większego wysiłku. Nie mówimy tu o podnoszeniu cięż-

arów czy bieganiu na czas, ale o spokojnej gimnastyce. Stomia nie jest chorobą i nie usprawiedliwia bezczynności. Co więcej – stomicy powinni wzmocniać swoje mięśnie, m.in. brzucha, które często są osłabione w wyniku choroby i operacji.

## Ćwiczenie 8



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, ręce kładziemy wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże.  
1. Napinamy pośladki i unosimy biodra, licząc do trzech.  
2. Powracamy do pozycji wyjściowej.



### CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha, pośladków i grzbietu. Dodatkowo uelastycznia mięśnie dna miednicy i zwiększa ruchomość stawów biodrowych.



### WAŻNE!

Pamiętajmy, aby podczas ćwiczenia głowa i stopy zawsze opierały się o podłoże.

## Ćwiczenie 9



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, ręce kładziemy wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże.  
1. Przyciągamy rękami naprzemiennie prawe i lewe kolano do brzucha.



### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie rozciąga mięśnie dna miednicy, zwiększa elastyczność mięśni brzucha, a także ruchomość kręgosłupa i bioder.



### WAŻNE!

Podczas ćwiczenia głowa powinna leżeć na podłożu. Jest to konieczne, ponieważ jej unoszenie będzie powodowało zbyt gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego brzusznej.

## Ćwiczenie 10



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, ręce kładziemy wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże.

1. Wdychamy powietrze, wypinając brzuch.
2. Wydechamy powietrze, wciągając brzuch.



### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie aktywizuje przeponę oraz wzmacnia mięśnie brzucha. Pobudza jelita do pracy, regulując tym samym cykl wypróżnień.



### WAŻNE!

Po każdym ćwiczeniu powinniśmy odpocząć i rozluźnić mięśnie.

## Ćwiczenie 11



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: jak w poprzednim ćwiczeniu.

1. Wykonujemy wdech, lekko odginając głowę do tyłu.
2. Wydechamy powietrze przez usta, starając się jednocześnie dotknąć brodą do mostka.



### CEL ĆWICZENIA

Ćwiczenie to w sposób pośredni zwiększa siłę mięśni brzucha.



### WAŻNE!

Bardzo ważne jest, aby dbać o prawidłowe napięcie mięśni brzucha, gdyż stanowi to dodatkową ochronę przed przepukliną i wypadaniem stolca.

## Ćwiczenie 12



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, nogi w lekkim rozkroku zgięte w kolanach, stopy opieramy o podłoże.

1. Staramy się zaciśnąć kolana, ale dłonie, które spoczywają na wewnętrznej stronie ud,



2. Rozluźniamy mięśnie.

### CEL ĆWICZENIA

Jest to doskonałe ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie dna miednicy.

## Ćwiczenie 13



### OPIS ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa: leżymy na plecach, stopy oparte o podłoże.

1. Zamykamy oczy.
2. Swobodnie oddychając, rozluźniamy całe ciało.

### CEL ĆWICZENIA

To ćwiczenie pozwoli pozbyć się napięcia mięśni pleców, karku, a także brzucha. Pozwoli rozluźnić się oraz nabrać sił do dalszych zadań lub stanie się dobrym początkiem relaksu.

### WAŻNE!

Po skończonej serii ćwiczeń nie należy od razu wstawać, ponieważ może to spowodować zawroty głowy. Odpocznijmy i zrelaksujmy się.