Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Физические упражнения после операции по установке стомы: уровень 1

В этом материале описаны физические упражнения, которые помогут вашему организму восстановиться после операции по установке стомы. Программа упражнений с щадящими движениями поможет повысить активность мышц и предотвратить скованность. Она также улучшит вашу подвижность.

Наша программа упражнений для людей со стомой состоит из двух частей. В этом материале представлена часть 1. Чтобы ознакомиться с частью 2 программы упражнений, перейдите по ссылке *Физические упражнения после операции по установке стомы: уровень 2* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-ostomy-surgery-level-2). **Не начинайте часть 2, пока ваша лечащая команда не подтвердит, что это безопасно.**

Что нужно сделать перед началом программы упражнений

Проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником перед началом этой программы. Ваш медицинский сотрудник или реабилитолог могут изменить эти упражнения с учетом ваших потребностей.

Ваша лечащая команда обсудит с вами, каких движений следует избегать во время заживления разрезов (хирургических надрезов). Следуйте полученным указаниям. Если у вас возникнут вопросы, свяжитесь с

лечащей командой.

Общие рекомендации:

- **Не поднимайте и не носите ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение 6 недель после операции.** Например, шестинедельный младенец, полная корзина для белья или большой мусорный мешок обычно весят более 10 фунтов (4,5 кг). Через 6 недель вы можете постепенно возвращаться к выполнению этих действий. Если у вас есть какие-либо вопросы, обсудите их с вашей лечащей командой.
- **В течение 6 недель после операции по возможности не толкайте и не тяните тяжелые и очень тяжелые предметы.** Это могут быть, например, полная продуктовая тележка или заполненное большое мусорное ведро. Через 6 недель вы можете постепенно возвращаться к выполнению этих действий. Если у вас есть какие-либо вопросы, обсудите их с вашей лечащей командой.
- **В течение 6 недель после операции не выполняйте упражнения на пресс, планку, отжимания и любые другие интенсивные физические упражнения.** Интенсивные физические упражнения — это упражнения, требующие много энергии или усилий. Они могут создавать дополнительную нагрузку на мышцы брюшного пресса. Избегая этих упражнений вы предотвратите возникновение грыжи (выпячиванию органа или тканей) в области разреза или возле стомы.

После операции или в ходе послеоперационного приема поговорите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом. Вам расскажут о том, как предотвратить образование грыжи возле стомы. Стома — это место на животе, через которое газы и каловые массы выводятся из организма.

Советы по выполнению упражнений

- При выполнении этих упражнений обязательно надевайте бандаж для живота. Лягте, чтобы надеть его. Медсестра/медбрат-стоматерапевт научат вас, как его использовать.
- Надевайте удобную одежду. Ваша одежда не должна стеснять

движения.

- При выполнении упражнений лежа при необходимости подложите под голову и плечи подушки для большей стабильности. Вы также можете согнуть колени и/или подложить подушку под колени. Убедитесь в том, что вам удобно.
- При выполнении упражнений стоя держите спину прямо и старайтесь подтягивать живот к позвоночнику. Это помогает повысить активность мышц живота.
- Во время выполнения этих упражнений не задерживайте дыхание. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Выполняйте движения на выдохе. Во время упражнений считайте вслух, чтобы дыхание было равномерным.
- **Прекратите выполнение упражнения, если оно вызывает боль или дискомфорт.** Сообщите своему медицинскому сотруднику или реабилитологу, какое именно упражнение вызвало боль или дискомфорт. Вы можете выполнять другие упражнения.

Упражнения

Ваш медицинский сотрудник или реабилитолог скажет вам, сколько раз в день следует выполнять эти упражнения. Физиотерапевт (physical therapist (PT)) покажет вам, как правильно выполнять каждое упражнение. Соблюдайте указания своей лечащей команды.

Выполняйте эти упражнения как минимум в течение первых 6 недель после операции. Вы можете продолжать их выполнение даже после перехода к упражнениям второго уровня.

Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание — это упражнение, которое помогает расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота. Диафрагма — это тонкая мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости.

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол.

Положите одну или обе руки себе на живот.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной.
3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и осторожно подтягивайте живот к позвоночнику.

Повторите это движение 5 раз. Если от лечащей команды вы получили другие указания, следуйте им.

Растяжка стенки грудной клетки с руками над головой и дыхание по схеме 4-8-8

Эта растяжка расслабляет мышцы грудной клетки и позволяет воздуху свободно входить и выходить из легких. Это может насытить весь ваш организм кислородом.

1. Вы можете делать его лежа или стоя.
    - При выполнении упражнения лежа: лягте на спину, руки вдоль тела. Убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы поднять руки над головой.
    - При выполнении упражнения стоя: поставьте ноги на ширине плеч и опустите руки вдоль тела. Спина должна быть прямой, а плечи отведены назад.
2. Вдыхайте в течение 4 секунд. При этом медленно поднимите руки в стороны и вверх. Руки должны быть прямыми.
3. Постарайтесь задержать дыхание и держать руки поднятыми в течение 8 секунд.
4. Медленно выдыхайте через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи) в течение 8 секунд. После этого медленно опустите руки вдоль тела. Руки должны быть прямыми.
5. Расслабьтесь на 1–2 секунды.

Повторите это движение 5 раз. Если от лечащей команды вы получили

другие указания, следуйте им.

Повышение активности мышц корпуса (мышц брюшного пресса)

Это упражнение поможет вам повысить активность мышц корпуса. При повышении активности этих мышц ваши движения становятся более стабильными, что поможет избежать травм.

1. Лягте на спину или встаньте, поставьте ноги на ширине плеч. Положите одну руку на верхнюю часть живота, а другую руку на нижнюю часть живота.
2. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается под руками.
3. На следующем выдохе осторожно подтяните живот к позвоночнику. Сосредоточьтесь на ощущении сокращения (сжатия) мышц брюшного пресса.
4. На следующем вдохе медленно расслабьтесь и почувствуйте, как расслабляются мышцы живота.

Повторите это движение 10 раз. Со временем вы сможете удерживать сокращение во время вдоха, вместо того чтобы расслаблять мышцы на следующем вдохе.

Если от лечащей команды вы получили другие указания, следуйте им.

Наклон таза

Это упражнение поможет вам повысить активность мышц корпуса. При повышении активности этих мышц ваши движения становятся более стабильными, что поможет избежать травм.

1. Вы можете делать его лежа или стоя.
    - При выполнении упражнения лежа: лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол.
    - При выполнении упражнения стоя: поставьте ноги на ширине плеч.

Спина должна быть прямой, а плечи отведены назад.

2. Подтяните копчик, одновременно подтягивая живот к позвоночнику. Чтобы подтянуть копчик, представьте, что вы наклоняете таз вперед так, чтобы поясница была плоской.
3. Как только вы почувствуете, что поясница стала плоской, удерживайте это положение в течение 3–5 секунд. Старайтесь не задерживать дыхание. Не задерживайте дыхание.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите это движение 10 раз. Если от лечащей команды вы получили другие указания, следуйте им.

Повседневные дела

Во время восстановления после операции вам потребуется скорректировать свой образ жизни и повседневные дела.

- Если вам делали разрез в области промежности, соблюдайте указания, приведенные в материале *Безопасные движения и положение тела при наличии стомы: инструкции для людей, которые не могут сидеть* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-cannot-sit). Разрез в области промежности — это хирургический надрез между анальным отверстием и половыми органами (пенисом или влагалищем).
- Если вам не делали разрез в области промежности или ваша лечащая команда сказала, что вы можете сидеть, соблюдайте указания, приведенные в материале *Безопасные движения и положение тела при наличии стомы: инструкции для людей, которые могут сидеть* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit).

Ниже приведены примеры того, что **можно** делать на ранних стадиях восстановления после операции.

- Ходить на прогулку

- Толкать легкую, небольшую тележку для покупок
- Готовить

Ниже приведены примеры того, что **нельзя** делать на ранних стадиях восстановления после операции.

- Пылесосить
- Толкать тяжелую, полную тележку для покупок
- Тянуть тяжелую дверь, предмет мебели или другой объект

Если у вас есть какие-либо вопросы о том, что можно и нельзя делать в период восстановления, обсудите их со своей лечащей командой.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Exercises After Ostomy Surgery: Level 1 - Last updated on June 25, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center