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 упражнения, которые вы можете выполнять после установки стомы, чтобы помочь организму восстановиться. Это часть 1 двухуровневой программы упражнений для людей со стомой.

Программа упражнений с щадящими движениями поможет повысить активность мышц и предотвратить скованность. Она также улучшит вашу подвижность.

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

Перед началом этой программы проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. 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, 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 2–3 месяцев после операции не следует выполнять приседания, отжимания или любые интенсивные физические упражнения (требующие больших затрат энергии или усилий).** Это поможет предотвратить возникновение грыжи (выпячивание органа или тканей) в области разреза или возле стомы.

После операции или в ходе послеоперационного приема обсудите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом профилактические мероприятия по предотвращению образования грыжи возле стомы.

Советы по выполнению упражнений

- При выполнении этих упражнений обязательно надевайте бандаж для живота. Лягте, чтобы надеть его.
- Оденьтесь удобно. 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, и скажите об этом своему медицинскому сотруднику. Вы можете выполнять другие упражнения.

Упражнения

Ваш медицинский сотрудник или реабилитолог скажет вам, сколько раз в день следует выполнять эти упражнения. Следуйте полученным указаниям.

Диафрагмальное дыхание

Это упражнение может помочь расслабить стенку грудной клетки и мышцы живота.

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 аккуратно 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

Это упражнение для растяжки грудных мышц с руками над головой

отлично расслабляет мышцы грудной клетки и позволяет воздуху свободно циркулировать в легких. Это помогает увеличить уровень кислорода во всем организме.

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 позволит вам потренировать мышцы 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. Вы должны почувствовать, как напрягаются (сжимаются) мышцы живота.
4. На следующем вдохе медленно расслабьтесь и почувствуйте, как расслабляются мышцы живота.

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

Наклон таза

Это упражнение позволит вам потренировать мышцы 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. Дышите, 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
- Выполнять легкую уборку

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

- Пылесосить
- Толкать тяжелую, полную тележку для покупок
- Открывать тяжелые двери

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