Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Физические упражнения после операции по установке стомы: уровень 2

В этом материале описаны упражнения, которые вы можете выполнять после установки стомы, чтобы помочь организму восстановиться. Это часть 2 двухуровневой программы упражнений для людей со стомой.

Ваша лечащая команда сообщит вам, когда вы сможете безопасно начать выполнять эти упражнения. Начинайте их не раньше, чем через 6 недель после операции. Соблюдайте инструкции, приведенные в материале *Физические упражнения после операции по установке стомы: уровень 1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-ostomy-surgery-level-1), пока ваша лечащая команда не разрешит вам начать выполнение этих упражнений.

Программа упражнений, направленная на повышение активности мышц корпуса, создаст связь между телом и разумом и укрепит мышцы. Она также улучшит вашу подвижность.

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.

При регулярных тренировках эти упражнения будут казаться вам не такими сложными. Когда вам станет легче, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику или реабилитологу. Они дадут вам инструкции по их корректировке, чтобы вы могли продолжать наращивать свою силу.

Диафрагмальное дыхание

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

1. Лягте на спину. 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 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. Лягте на спину, сядьте на стул со спинкой или встаньте, поставьте ноги на ширине плеч. Расслабьте руки, опустив их вдоль тела.
    - Если вы лежите на спине, убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы поднять руки над головой.
    - Если вы сидите или стоите, следите за тем, чтобы спина была прямой, а плечи отведены назад.
2. Вдыхайте в течение 4 секунд. При этом медленно поднимите руки в стороны и вверх. Не сгибайте локти.
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. Не сгибайте локти.
5. Расслабьтесь на 1–2 секунды.

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

Поднятие коленей с участием мышц корпуса (мышц брюшного пресса).

1. Вы можете делать его стоя или сидя.
    - При выполнении упражнения сидя: выберите стул со спинкой.

Поставьте стопы на пол так, чтобы они находились прямо под коленями. Следите за тем, чтобы голени были расположены строго вертикально, а не под наклоном.

- При выполнении упражнения стоя: поставьте ноги на ширине плеч, отведите плечи назад и выпрямите спину. Если вам нужна дополнительная опора, положите одну руку на ближайшую поверхность или стену. Для большей устойчивости и равновесия можно встать спиной к стене.

2. Положите одну руку на верхнюю часть живота. Если вы не используете другую руку для сохранения равновесия, положите ее на нижнюю часть живота. 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. Удерживайте напряжение мышц, продолжая дышать.
4. Напрягая мышцы живота и держа спину прямо, поднимите одно колено.
   - Если вы сидите, поднимите колено чуть выше уровня бедра.
   - Если вы стоите, поднимите колено до уровня бедра.
5. Осторожно опустите стопу на пол, затем поднимите другое колено. Не задерживайте дыхание.

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

Повороты в положении сидя, стоя или лежа с участием мышц живота (корпуса)

Повороты в положении сидя или стоя

1. Сядьте на стул со спинкой или встаньте, поставьте ноги на ширине плеч.
   - Если вы стоите и вам нужна дополнительная опора для большей устойчивости и равновесия, поставьте по одному стулу с каждой стороны. Когда вы поворачиваетесь в сторону, слегка обопритесь обеими руками на стул с этой стороны для опоры.

2. Скрестите руки и удобно положите каждую руку на противоположный локоть.
3. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается. На следующем выдохе осторожно подтяните живот к позвоночнику. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы живота. Удерживайте напряжение мышц, продолжая дышать.
4. Напрягая мышцы живота и держа спину прямо, поверните руки, туловище и голову влево. Амплитуда движения должна быть такой, чтобы вы не чувствовали дискомфорта. Это нормально, если вы можете повернуться всего на несколько дюймов.
5. Удерживайте это положение в течение 5 секунд. Не задерживайте дыхание. Через 5 секунд вернитесь в исходное положение лицом вперед.
6. Амплитуда движения рук, туловища и головы вправо должна быть такой, чтобы вы не чувствовали дискомфорта. Напрягайте мышцы живота и держите спину прямо.
7. Удерживайте это положение в течение 5 секунд. Не задерживайте дыхание. Через 5 секунд вернитесь в исходное положение лицом вперед.

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

Повороты в положении лежа

1. Лягте на спину, руки вдоль тела. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на кровать или на пол на ширине бедер.
2. Осторожно подтяните копчик и выпрямите поясницу, прижав ее к полу. Чтобы подтянуть копчик, представьте, что вы наклоняете таз вперед так, чтобы поясница была плоской.
3. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается. На следующем выдохе

осторожно подтяните живот к позвоночнику. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы живота. Удерживайте напряжение мышц, продолжая дышать. Удерживайте копчик подтянутым.

4. Дышите спокойно и поверните колени и ноги влево так, чтобы вы не чувствовали дискомфорта. Это нормально, если вы можете повернуться всего на несколько дюймов. При выполнении движений в нижней части тела следите за тем, чтобы верхняя часть тела оставалась неподвижной относительно пола.
5. Удерживайте это положение в течение 5 секунд. Не задерживайте дыхание. Через 5 секунд верните нижнюю часть тела в исходное положение.
6. Дышите спокойно и поверните колени и ноги вправо так, чтобы вы не чувствовали дискомфорта. Следите за тем, чтобы верхняя часть тела оставалась неподвижной относительно пола.
7. Удерживайте это положение в течение 5 секунд. Не задерживайте дыхание. Через 5 секунд верните нижнюю часть тела в исходное положение.

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

Упражнение «Мертвый жук»

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив ступни на кровать или на пол. Опустите руки вдоль тела.
2. Осторожно подтяните копчик и выпрямите поясницу, прижав ее к полу. Чтобы подтянуть копчик, представьте, что вы наклоняете таз вперед так, чтобы поясница была плоской.
3. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается. На следующем выдохе осторожно подтяните живот к позвоночнику. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы живота. Удерживайте напряжение мышц, продолжая дышать. Удерживайте копчик

подтянутым.

4. Выпрямите левую ногу и поднимите правую руку над головой. Не задерживайте дыхание.
5. Осторожно вернитесь в исходное положение. Затем повторите движение другой ногой и рукой. Не задерживайте дыхание.

Повторите это движение 10 раз для каждой ноги и руки. Если от лечащей команды вы получили другие указания, следуйте им.

Упражнение «Дровосек»

1. Сядьте на стул со спинкой или встаньте, поставьте ноги на ширине плеч. Сцепите руки на левом бедре.
2. Поднимите руки вверх и поверните туловище вправо, в результате чего руки окажутся над правым плечом. Следите за движениями рук. Удерживайте бедра неподвижно и не задерживайте дыхание.
3. Осторожно вернитесь в исходное положение.
4. Сцепите руки на правом бедре. Повторите движение в противоположном направлении, поднимая руки вверх над левым плечом. Не задерживайте дыхание и следите за движениями рук.

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

Упражнение в положении стоя на коленях с опорой на руки с поочередным выпрямлением противоположной руки и ноги

1. Встаньте на колени с опорой на руки. Спину держите прямо.
2. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается. На следующем выдохе осторожно подтяните живот к позвоночнику. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы живота. Удерживайте напряжение мышц, продолжая дышать.

3. Отведите правую ногу назад и выпрямите ее. Одновременно поднимите и выпрямите левую руку перед собой. Удерживайте это положение 2–3 секунды. Не задерживайте дыхание.
4. Опустите ногу и руку и вернитесь в исходное положение.
5. Повторите движение для левой ноги и правой руки.

Повторите это движение 10 раз для каждой ноги и руки. Если от лечащей команды вы получили другие указания, следуйте им.

Повседневные дела

При выполнении повседневных дел 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). Большинство людей могут выполнять все свои повседневные дела, например:

- Пылесосить
- Подметать
- Готовить
- Работать за компьютером

Спросите у своего медицинского сотрудника, есть ли какие-либо ограничения при выполнении повседневных дел.

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center