



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Безопасные движения и положение тела при наличии стомы: инструкции для людей, которые могут сидеть

Эти инструкции помогут вам понять, как поддерживать положение и биомеханику тела во время выполнения повседневных задач и действий.

- Положение тела — это то, как располагается ваше тело, когда вы сидите, стоите и двигаетесь.
- Биомеханика — это общий термин, описывающий движения тела для выполнения различных действий.

Эти инструкции предназначены для людей, которым разрешено сидеть. Если вам делали разрез в области промежности, вы сможете выполнять эти указания только после того, как ваша лечащая команда скажет, что вы можете безопасно сидеть. Рекомендации для вас приведены 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](http://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).

## Почему правильное положение и

# Биомеханика тела являются такими важными?

Для людей со стомой правильное положение и биомеханика тела являются очень важными моментами. Это способ уменьшить давление и нагрузку на живот, защитить стому и хирургические разрезы, а также снизить риск развития парастомальной грыжи.

Парастомальная грыжа возникает в том случае, когда часть кишечника выпячивается через ослабленный участок в мышцах брюшного пресса. Она выглядит как выпуклость под кожей рядом со стомой. Стома — это место на животе, через которое газы и каловые массы выводятся из организма. Напряжение и давление внутри брюшной полости могут повысить риск развития парастомальной грыжи.

## Что нужно сделать перед выполнением этих инструкций

Перед выполнением этих инструкций проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Возможно, вам следует избегать некоторых из этих поз и движений или немного изменить их. Это зависит от вашего плана лечения рака и от конкретной проведенной вам операции.

Ваша лечащая команда обсудит с вами, каких движений следует избегать во время заживления разрезов. 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.
- Если вам делали разрез в области промежности, вы сможете сидеть только после разрешения вашей лечащей команды. Сидите только короткое время или до тех пор, пока не возникнет дискомфорт.
- Если вам делали пластическую операцию и операцию на толстой кишке, вам потребуется больше времени для заживления разрезов в области промежности. Ваша лечащая команда рекомендовала вам ограничить сидение, поднятие и перенос тяжелых предметов. Прежде чем вернуться к сидению, поднятию или переносу тяжелых предметов, проконсультируйтесь со своим хирургом и медсестрой/медбратом-стоматерапевтом.

## Общие рекомендации

- Медсестра/медбрат-стоматерапевт обсудит с вами возможность использования поддерживающего бандажа для живота (абдоминального бандажа) на период заживления стомы. В целом, бандаж следует носить при выполнении всех повседневных дел. Соблюдайте указания медсестры/медбрата-стоматерапевта по надеванию и ношению бандажа.
- Во время восстановления после операции мы рекомендуем вам ходить в комфортном темпе. Обязательно наденьте обувь с нескользящей подошвой. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как выбрать безопасную обувь и предотвратить падения* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/safe-shoes](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/safe-shoes)).
- Если вы соблюдаете эти указания и чувствуете боль или дискомфорт, которые не проходят, прекратите выполнение каких-либо действий. Свяжитесь со своей лечащей командой, которая скажет, что вам

делать.

- Старайтесь сохранять правильное положение и биомеханику тела даже после того, как вам разрешат поднимать, толкать и тянуть более тяжелые предметы. Правильное положение и биомеханика тела помогут вам легче передвигаться, а также избежать травм.

## Как вставать и садиться

Если у стула или сиденья есть подлокотники, используйте их для дополнительной опоры.

Помните о необходимости регулярного дыхания во время выполнения этих движений. Не задерживайте дыхание.

### Как правильно вставать

1. В положении сидя подвиньтесь вперед ближе к переднему краю стула или поверхности (см. рисунок 1).



Рисунок 1. В положении сидя подвиньтесь вперед

2. Поставьте стопы на пол так, чтобы они находились прямо под коленями (см. рисунок 2). Следите за тем, чтобы голени были расположены строго вертикально, а не под наклоном.

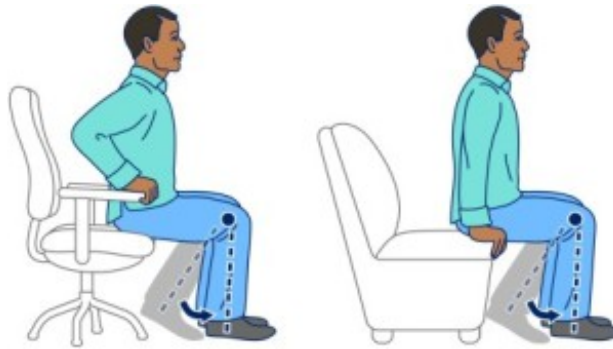


Рисунок 2. Поставьте стопы так, чтобы они находились прямо под коленями

---

3. Наклонитесь вперед, чтобы перенести вес тела на колени (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Наклонитесь вперед, чтобы перенести вес тела на колени

---

4. Оттолкнитесь пятками и выпрямляйте колени, чтобы встать. Для дополнительной опоры обопритесь руками на подлокотники или поверхность (см. рисунок 4).

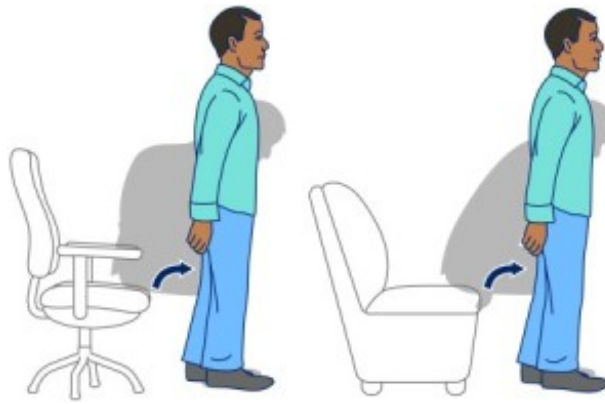


Рисунок 4. Оттолкнитесь пятками и выпрямляйте колени

## Как правильно садиться

1. Встаньте перед стулом или поверхностью. Убедитесь, что стул или поверхность касаются задней стороны ваших ног (см. рисунок 5).

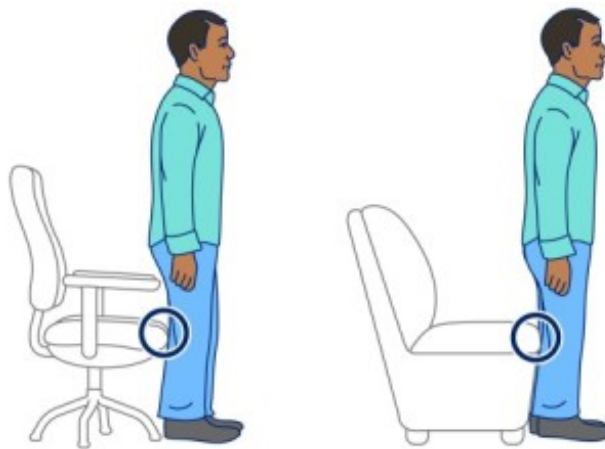


Рисунок 5. Встаньте так, чтобы стул или поверхность касались задней стороны ваших ног

2. Медленно согните колени и бедра, слегка наклонившись вперед. Потянитесь назад и положите руки на подлокотники или сиденье (см. рисунок 6).



Рисунок 6. Согните колени и бедра, слегка наклонитесь вперед и двигайтесь назад, чтобы положить руки на подлокотники или поверхность

3. Контролируйте свои движения, когда садитесь на стул или поверхность (см. рисунок 7).

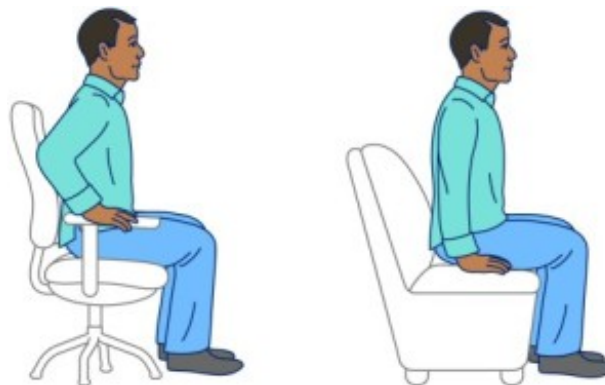


Рисунок 7. Осторожно сядьте на стул или другую поверхность

## Как лечь на кровать и встать с нее

Помните о необходимости регулярного дыхания во время выполнения этих движений. Не задерживайте дыхание.

### Как лечь на кровать

Чтобы безопасно сесть на край кровати, соблюдайте указания, приведенные в разделе «Как встать и садиться».

Когда вы сядете:

1. Положите руки на кровать рядом с собой с той стороны, где будет находиться голова (см. рисунок 8).



Рисунок 8. Положите руки на кровать рядом с тем местом, где будет ваша голова

2. Лягте на бок, удерживая равновесие и контролируя скорость движений руками и локтями (см. рисунок 9). Поднимите ноги на кровать (см. рисунок 10).



Рисунок 9. Лягте на бок, опираясь на руки и локти



Рисунок 10. Поднимите ноги на кровать

3. Если вы хотите лечь на спину, упритесь руками в кровать, чтобы перевернуться. Не скручивайте позвоночник.

## Как вставать с кровати

Если вы лежите на спине, повернитесь на бок. Для этого:

1. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на кровать (см. рисунок 11).



Рисунок 11. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на кровать

2. Осторожно выпрямите ноги и перевернитесь на бок. Не скручивайте позвоночник.

Когда вы лежите на боку:

1. Согните руку, на которой вы лежите. Перенесите другую руку через тело (см. рисунок 12).



Рисунок 12. Согните руку, на которой вы лежите, и перенесите другую руку через тело

2. Обопритесь локтем и кистью на кровать, чтобы приподнять верхнюю часть тела. Спустите ноги с кровати и сядьте (см. рисунок 13).



Рисунок 13. Поднимите верхнюю часть тела и спустите ноги с кровати

3. Чтобы безопасно встать с кровати, выполните действия, описанные в разделе «Как вставать и садиться».

## Как поддерживать правильное положение тела в позиции стоя и сидя

Повторяйте эти шаги, чтобы поддерживать правильное положение тела в течение дня и во время выполнения повседневных задач. Это поможет вам не забывать о правильном положении тела, а также тренировать мышцы для поддержания правильного положения тела.

## Положение тела в позиции стоя

1. Поставьте ноги на ширине плеч.
2. Постарайтесь выпрямиться, уши, плечи и бедра должны располагаться на одной прямой линии (см. рисунок 14).
3. Выпрямите спину и постарайтесь встать максимально прямо без дискомфорта. Избегайте чрезмерного выгибания спины.
4. Напрягите мышцы живота, подтянув живот к позвоночнику.

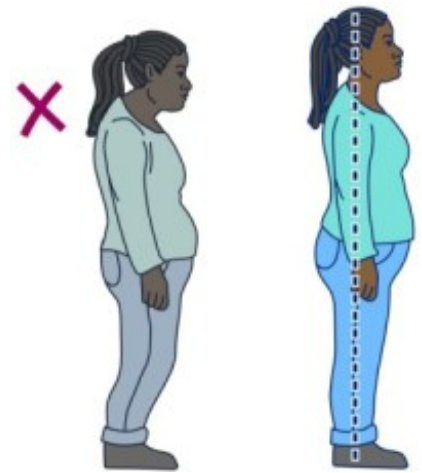


Рисунок 14.  
Неправильное (слева) и  
правильное (справа)  
положение тела в  
позиции стоя

## Советы по поддержанию правильного положения тела в позиции стоя

- Первые несколько раз используйте зеркало, чтобы проверить свое положение тела в позиции стоя. Со временем вы запомните, как правильно стоять.
- Для проверки положения тела в позиции стоя вы также можете использовать стену. Встаньте спиной к стене. При правильном положении тела ваши пятки, ягодицы, плечи и голова должны касаться стены.
  - Не следует совершать резкие движения или принимать неудобные позы. Это нормально, если вы не можете полностью прикоснуться к стене. Продолжайте тренироваться, чтобы со временем улучшить положение своего тела.

## Положение тела в позиции сидя

1. Выберите удобный стул или поверхность, которая обеспечивает поддержку спины.
2. Сядьте так, чтобы колени находились на уровне бедер или чуть ниже, а ступни стояли на полу. Если ноги не достают до пола, для опоры

используйте подставку для ног (см. рисунок 15).

3. Постарайтесь выпрямиться в позиции сидя, уши, плечи и бедра должны располагаться на одной прямой линии (см. рисунок 15 и рисунок 16).
4. Выпрямите спину и постарайтесь сидеть максимально прямо без дискомфорта. Избегайте чрезмерного выгибания спины.

## Советы по поддержанию правильного положения тела в позиции сидя

- Для большего комфорта подложите под поясницу подушку или свернутое полотенце.



Рисунок 15. Неправильное (слева) и правильное (справа) положение тела в позиции сидя

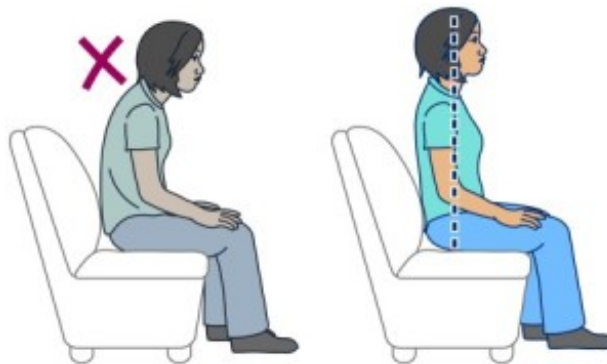


Рисунок 16. Неправильное (слева) и правильное (справа) положение тела в позиции сидя

## Как наклониться и поднять предмет

В качестве опоры вы можете использовать расположенную рядом поверхность. Если поблизости нет подходящей поверхности, поставьте рядом с предметом стул. Вы можете поднять предмет и поставить его на поверхность или стул, используемый в качестве промежуточной ступеньки.

Помните, что в течение 6 недель после операции нельзя поднимать и переносить ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг).

Предусмотрено несколько безопасных способов наклониться и поднять предметы. Выберите тот способ, который вам проще или удобнее. Если ваша лечащая команда рекомендует вам выполнить определенные действия, следуйте их указаниям.

## Подъем предмета из положения сидя на корточках

1. Встаньте перед предметом, расставив ноги на ширине плеч или шире, если вам так удобнее.
2. Держа грудь прямо, а спину ровно, подтяните живот к позвоночнику, чтобы задействовать мышцы живота. Дышите, старайтесь не задерживать дыхание.
3. Согните колени и присядьте к предмету. Держите грудь прямо, а спину ровно (см. рисунок 17).



Рисунок 17. Согните колени, сохраняя грудь прямой, а спину ровной.

4. Если вы поднимаете предмет, берите его обеими руками. Поднимите его как можно ближе к груди и телу (см. рисунок 18). При необходимости используйте руки для дополнительной опоры.
- Если предмет небольшой, его можно держать одной рукой близко к груди. Другой рукой обопритесь на ближайшую поверхность или стул для поддержания равновесия и опоры.



Рисунок 18.  
Поднимите предмет близко к телу.

5. Оттолкнитесь пятками и ногами, чтобы встать. Помните, что нужно держать спину прямо и не скручивать позвоночник (см. рисунок 19). Если вы поднимаете предмет, держите его близко к телу.



Рисунок 19. Оттолкнитесь пятками, чтобы встать

## Подъем в положение стоя из положения полустоя на одном колене

1. Встаньте перед предметом. Подвиньте одну ногу в сторону предмета. Если вам так удобнее, отведите другую ногу в сторону и назад (см. рисунок 20). Поставьте ноги примерно на ширине плеч.



Рисунок 20.  
Поставьте одну ногу рядом с предметом, а другую отведите в сторону и назад

2. Держа грудь прямо, а спину ровно, подтяните живот к позвоночнику, чтобы напрячь мышцы брюшного пресса. Дышите, старайтесь не задерживать дыхание.
3. Согните колени, чтобы присесть так, чтобы колено ноги, отведенной назад, слегка коснулось пола (см. рисунок 21). Держите грудь прямо, а спину ровно.



Рисунок 21. Приседайте до тех пор, пока колено ноги, отведенной назад, не коснется пола

4. Если вы поднимаете предмет, берите его обеими руками. Поднимите его как можно ближе к груди и телу (см. рисунок 22). При необходимости используйте руки для дополнительной опоры.

- Если предмет небольшой, его можно держать одной рукой близко к груди. Другой рукой обопритесь на ближайшую поверхность или стул для поддержания равновесия и опоры.



Рисунок 22. Поднимите предмет близко к телу.

5. Чтобы встать, оттолкнитесь стопой и пяткой ноги, которая находится впереди, а также пальцами стопы, отведенной назад. Помните, что нужно держать спину прямо и не скручивать позвоночник (см. рисунок

23). Если вы поднимаете предмет, держите его близко к телу.



Рисунок 23.  
Оттолкнитесь  
пятками и  
пальцами ног,  
чтобы встать.

## Как переносить предметы

Помните, что в течение 6 недель после операции нельзя поднимать и переносить ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг).

- Держа грудь прямо, а спину ровно, подтяните живот к позвоночнику, чтобы напрячь мышцы брюшного пресса. Дышите, старайтесь не задерживать дыхание.
- Если вы несете один предмет, берите его обеими руками. Держите его как можно ближе к телу (см. рисунок 24). Не скручивайте спину и позвоночник.

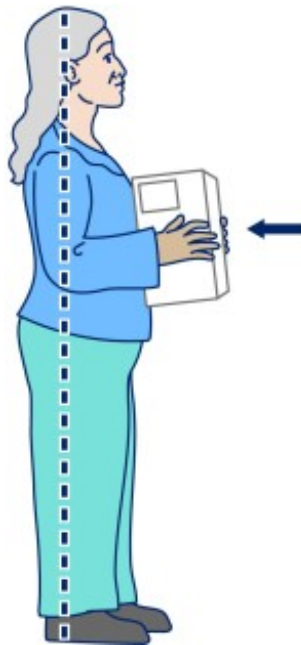


Рисунок 24.  
Держите предмет  
близко к телу

- Если вы несете несколько предметов, равномерно распределите вес на плечах, руках и кистях (см. рисунок 25).



Рисунок 25. Распределите вес по  
обеим сторонам тела

- По возможности переносите вещи за несколько раз, чтобы уменьшить нагрузку на тело.

## Как толкать предмет

Перед началом движения убедитесь, что перед предметом есть свободное место. Делайте перерывы по мере необходимости и избегайте травм.

Чтобы толкать предмет:

1. Встаньте перед предметом, расставив ноги на ширине плеч. Сделайте шаг вперед одной ногой так, чтобы она оказалась немного впереди вас.
2. Перенесите вес тела на бедра. Согните колено ноги, которая находится впереди, и положите руки на предмет (см. рисунок 26).
3. Держа грудь прямо, а спину ровно, подтяните живот к позвоночнику, чтобы напрячь мышцы брюшного пресса. Дышите, старайтесь не задерживать дыхание.
4. Перенесите вес тела на руки, опираясь на предмет, оттолкнитесь ногой, отведенной назад. Не задерживайте дыхание.
5. Когда предмет начнет двигаться, перенесите вперед ногу, отведенную назад. Повторите шаги, указанные выше.



Рисунок 26. Перенесите одну ногу вперед, согните колено этой ноги и положите руки на предмет.

## Как тянуть предмет

Перед началом движения убедитесь, что позади вас есть свободное место. Делайте перерывы по мере необходимости и избегайте травм.

Чтобы тянуть предмет:

1. Встаньте перед предметом, расставив ноги на ширине плеч. Сделайте шаг назад одной ногой так, чтобы она оказалась немного позади вас.
2. Перенесите вес тела на бедра, согните колено ноги, отведенной назад, и захватите руками предмет (см. рисунок 27).
3. Держа грудь прямо, а спину ровно, подтяните живот к позвоночнику, чтобы напрячь мышцы брюшного пресса. Дышите, старайтесь не задерживать дыхание.
4. Наклонитесь назад, потянув предмет руками. Не задерживайте дыхание.
5. Когда предмет начнет двигаться, перенесите назад ногу, отведенную вперед. Повторите шаги, указанные выше.

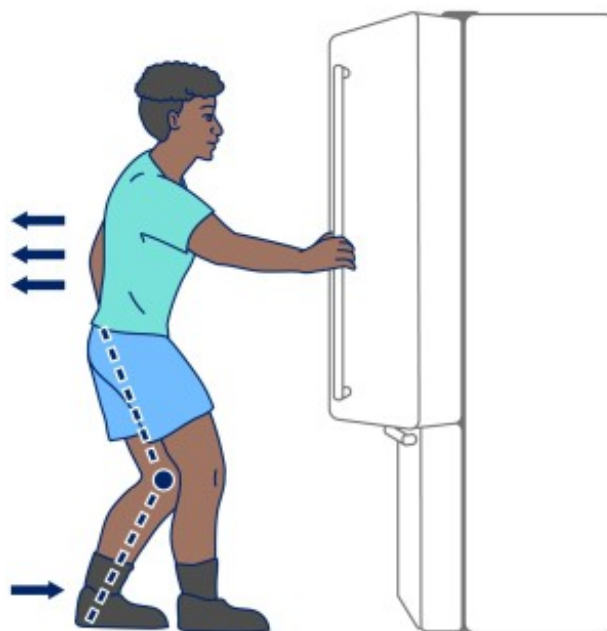


Рисунок 27. Перенесите одну ногу назад, согните колено этой ноги и возьмите предмет

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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Safe Movements and Posture With an Ostomy: Instructions for People Who Can Sit - Last updated on June 25, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center