



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Безопасные движения и положение тела при наличии стомы: инструкции для людей, которые не 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 с разрезом в области промежности, которым не разрешено сидеть во время заживления разреза. Разрез в области промежности — это хирургический надрез между анальным отверстием и половыми органами (пенисом или влагалищем).

Возможно, вам не делали разрез в области промежности или ваша лечащая команда сказала, что вы можете сидеть. В таком случае 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).

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.
- Следуйте указаниям вашей лечащей команды о том, можно ли вам сидеть. В большинстве случаев пациентам нельзя сидеть или им разрешено сидеть в течение короткого времени. Это время необходимо для заживления разреза в области промежности. Ваша лечащая команда скажет, когда вам можно будет сидеть. После этого 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).
- 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 надевайте 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).
- 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 ложиться на кровать и вставать с нее

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

Как ложиться на кровать

Предусмотрено несколько безопасных способов лечь на кровать. Выберите тот способ, который вам проще или удобнее. Если ваша лечащая команда рекомендует вам выполнить определенные действия, следуйте их указаниям.

Вариант 1

1. Встаньте лицом к кровати. Положите обе руки на кровать рядом с подушкой. Постарайтесь повернуть руки так, чтобы пальцы были направлены к подушке.
2. Осторожно поставьте одно колено на кровать.
3. Когда вы займете устойчивое положение, поставьте другое колено на кровать, чтобы встать на четвереньки.
4. Подвиньтесь так, чтобы голова находилась на уровне подушки. Медленно лягте на живот или на бок. Затем перевернитесь на бок или на спину.

Вариант 2

1. Встаньте так, чтобы задняя часть коленей касалась края кровати.
2. Медленно опуститесь и сядьте на ягодицу, которая расположена ближе к подушке. Обопритесь на руку, расположенную ближе к подушке.
 - Не садитесь на обе ягодицы. Это оказывает слишком большое давление на разрез в области промежности.
3. Лягте на бок. Руками и локтями удерживайте равновесие и контролируйте скорость движений. В это время поднимите ноги на кровать.
4. Если вы хотите лечь на спину, упритесь руками в кровать, чтобы перевернуться. Не скручивайте позвоночник.

Как вставать с кровати

Предусмотрено несколько безопасных способов встать с кровати. Выберите тот способ, который вам проще или удобнее. Если ваша

лечащая команда рекомендует вам выполнить определенные действия, следуйте их указаниям.

Вариант 1

1. Для начала лягте на бок. Согните руку, на которой вы лежите. Перенесите другую руку через тело.
2. Медленно поднимитесь на четвереньки. Не задерживайте дыхание. Осторожно передвиньтесь к краю кровати.
3. Медленно опустите ногу, ближайшую к краю кровати, на пол.
4. Когда вам покажется, что вы стоите на полу устойчиво, перенесите другую ногу на пол.
5. Обопритесь на руки и встаньте.

Вариант 2

1. Для начала лягте на бок лицом к краю кровати. Согните руку, на которой вы лежите. Перенесите другую руку через тело.
2. Обопритесь локтем и кистью на кровать, чтобы приподнять верхнюю часть тела. Сдвиньте ноги с кровати так, чтобы весь ваш вес приходился на одну ягодицу. Будьте осторожны, не садитесь одновременно на обе ягодицы.
3. Чтобы встать, оттолкнитесь руками и ногами.

Как поддерживать правильное положение тела в позиции стоя

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 1).
3. Выпрямите спину и постарайтесь встать максимально прямо без дискомфорта. Избегайте чрезмерного выгибания спины.
4. Напрягите мышцы живота, подтянув живот к позвоночнику.

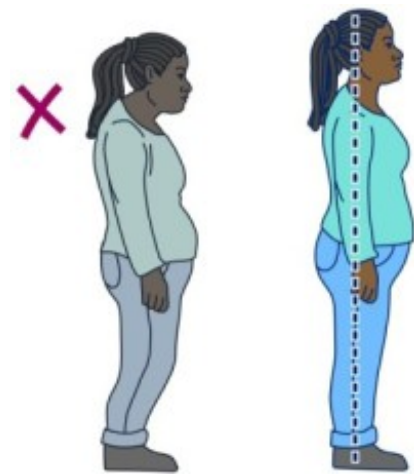


Рисунок 1.
Неправильное (слева) и
правильное (справа)
положение тела в
позиции стоя

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.

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 2).



Рисунок 2. 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 3). 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 3.
Поднимите
предмет близко к
телу.

5. Оттолкнитесь пятками и ногами, чтобы встать. Помните, что нужно держать спину прямо и не скручивать позвоночник (см. рисунок 4). Если вы поднимаете предмет, держите его близко к телу.



Рисунок 4. 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 5). Поставьте ноги примерно на ширине плеч.



Рисунок 5.
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 6). Держите грудь прямо, а спину ровно.



Рисунок 6. 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 7). 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 7. 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

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



Рисунок 8.
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 9). Не скручивайте спину и позвоночник.

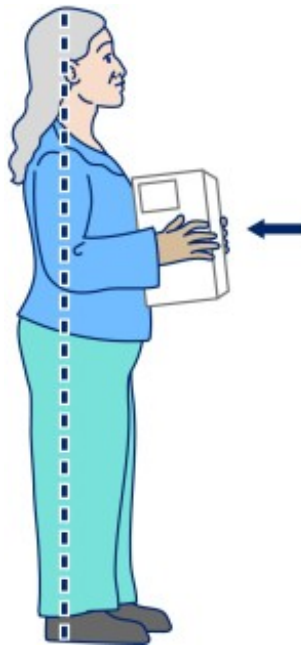


Рисунок 9.
Держите предмет
близко к телу

- Если вы несете несколько предметов, равномерно распределите вес на плечах, руках и кистях (см. рисунок 10).



Рисунок 10. 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 колени ноги, которая находится впереди, и положите руки на предмет (см. рисунок 11).
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 11. Перенесите одну ногу вперед, согните колени 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 12).
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 12. 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.

Safe Movements and Posture With an Ostomy: Instructions for People Who Cannot Sit -
Last updated on June 25, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center