



ליבה בריבוע

פעילות גופנית לאנשים עם סטומה



המידע המפורט בדף המידע נועד לצרכים פרסומיים ו/או שיווקיים ו/או חינוכיים, ואיננו נועד לאבחון, לטפל, לרפא או למנוע מחלה כלשהיא. המידע המפורט בדף המידע איננו יכול ואיננו מחליף ייעוץ רפואי מקצועי פרטני על ידי איש מקצוע ואינו מהווה המלצה רפואית. בכל מקרה של בעיה רפואית מכל מין וסוג שהוא יש להתייעץ עם הרופא המטפל המכיר את הרקע וההיסטוריה הרפואית שלכם ויוכל ליתן המלצה רפואית מתאימה בהתאם לנתוניכם האישיים. פעילויות גופניות שונות מתאימות לאנשים שונים בהתאם לנתונים האישיים שלהם והחלטה על ביצוע פעילות גופנית על הסיכונים הכרוכים בה הינה על אחריותכם הבלעדית.

מדוע פעילות גופנית חשובה?

מדוע פעילות גופנית חשובה במיוחד עבור אנשים עם סטומה? פעילות גופנית עשויה לשפר את ההנאה מהחיים ועשויה לזרז את משך זמן ההחלמה. פעילות גופנית מספקת לך יותר אנרגיה וגורמת לך להיות חזק/ה יותר ומשפרת את העמידות כנגד מחלות. בנוסף, פעילות גופנית יכולה למנוע סיבוכים שעלולים להתרחש מישיבה אושכיבה ממושכים. שלושת היתרונות העיקריים של פעילות גופנית לאנשים עם סטומה:

1

כושר גופני עשוי לשפר את התאמת ציוד הסטומה שלך

יתרונות ההתעמלות הם שמירה על משקל ובניית שריר. ככל שהבטן מוצקה ושטוחה זה יכול לעזור להתאמה בטוחה יותר של הציוד (תלוי בצורת הסטומה שלך) ובתוך כך להפחית את הסיכון לדליפות.

2

פעילות גופנית עשויה להעצים את הביטחון העצמי שלך

פעילות גופנית עשויה לגרום לך להרגיש טוב יותר עם עצמך ולא רק בזכות שיפור המראה החיצוני. כשמתחילים להתאמן מתרחשת עליה במודעות העצמית. פעילות גופנית יכולה לעזור בבניית ביטחון עצמי ולתת לך את האומץ לחזור לאורח החיים שלפני הניתוח.

3

פעילות גופנית עשויה להפחית מתחים

המשמעות של אורח חיים פעיל יכולה להיות לב חזק יותר, שיפור זרימת הדם ותפקוד הריאות וכמו כן, עור בריא יותר.

באופן כללי עשויה להיות לך יותר אנרגיה. לאחר הניתוח, לעיתים, מרגישים מתוחים ואורח חיים פעיל עשוי לסייע באיזון המתחים.

זה לא משנה אם לא התאמנת לפני הניתוח שלך וגם אם לא רגילים להתאמן זה לא משנה - ניתן להתחיל עכשיו.

קחו את זה בקלות, התחילו לאט, והגבירו את העצימות בהדרגה.



למה כדאי לחזק את שרירי הליבה?

כמה מילים לפני שמתחילים

התרגילים הבאים נועדו לסייע להתאוששות שלך ולעזור להחזיר את תפקוד שרירי הבטן שלך. התרגילים הם ברמת מתחילים, כל בעלי ובעלות הסטומה אמורים להיות מסוגלים לעשותם. לפני שתתחילו בכל פעילות, חשוב לבדוק עם הגורם הרפואי המטפל שלכם שאתם כשירים להתחיל. זכרו, אם אתם חשים חוסר נוחות או כאב, מומלץ לפנות לייעוץ רפואי.

לפני האימון הקפידו לרוקן את שקית הסטומה על מנת לאפשר חופש תנועה גדול יותר ולהפחית את הסיכון לדליפה. הקפידו לשתות הרבה לפני, במהלך ואחרי פעילות גופנית.

פעילויות מאומצות עלולות להגביר את הסיכון לבקע כאשר אזור הבטן והסטומה שלך טרם החלימו לחלוטין. עליך להימנע מכל סוג של הרמת משאות כבדים במשך שש עד שמונה שבועות ראשונים לאחר הניתוח.

אם תחליטו להיעזר במאמן כושר אישי, ספרו לו על הסטומה. ודאו כי המאמן האישי מודע היטב לתרגילים המתאימים למצבך הרפואי. תמיד יש לוודא עם הגורם המקצועי המטפל לפני שתתחילו או תשנו פעילות כלשהיא.

שרירי הליבה שלך חשובים! הם מהווים חלק מכל פעילויות היום היום - החל מהתהפכות במיטה, לנשימה, לפעילות גופנית, ולחיים בכלל. לאחר ניתוח סטומה, שרירי הבטן עוברים סוג של טראומה והם נחלשים בעקבות החתך שנעשה ליצירת הסטומה. תרגילים אלה נועדו להיעשות לפני ואחרי הניתוח כדי לעזור לחזק את שרירי הליבה. הם עשויים לעזור לך לשיקום לאחר הניתוח ולמנוע רבים מהסיבוכים שעלולים להתרחש במהלך החיים עם סטומה.

הכרות עם ליבה בריבוע

בדרך כלל כשחושבים על תרגילי בטן, נוטים לחשוב על כפיפות בטן ותרגילים אחרים שנועדו לדחוף את כוח שרירי הליבה שלכם עד קצה גבול היכולת. אבל, כשמדובר בבנייה מחדש של שרירי הבטן לאחר ניתוח סטומה, גישת המפתח היא: לאט וביציבות. אין צורך לחשוש מפני אי יכולת לבצע את התרגילים לחיזוק שרירי הליבה שלכם. מטרת העל של התרגילים המוצגים בתוכנית ליבה בריבוע היא להפעיל מחדש את שרירי הבטן שנחלשו. חשוב עליהם כחלק מתהליך הריפוי - עשו אותם בקצב שלכם.

תרגיל 1:

נשימות להידוק הבטן

מתי להתחיל?

ולכוון לתחושת הידוק 'חזקה' יותר. החזיקו את ההידוק לספירה של 10-15 נישמו עמוק פנימה והחוצה 2 או 3 פעמים. חזרו עד 5 פעמים. הנחו את הידיים על הבטן כדי שתחושו את השרירים מתכווצים. נסו לעשות את התרגיל הזה 2 עד 3 פעמים ביום.

את התרגיל הזה ניתן לנסות תוך מספר ימים מהניתוח. ייתכן אפילו שתוכלו להתחיל כאשר אתם עדיין נמצאים בבית החולים, בתנאי שהחלמה מתקדמת בקצב נורמטיבי. התייעצו עם הגורם הרפואי המטפל לפני שתנסו את התרגיל הזה.

כיצד לבצע את התרגיל?

שכבו על הגב, כשהראש נתמך בכרית והברכיים כפופות עד למידה הנוחה לכם.

נשמו עמוק פנימה ונשפו באיטיות דרך הפה. בזמן הנשיפה, הדקו בעדינות את השרירים העמוקים בבטן התחתונה עד לתחושת הידוק עדינה. אל תנסו להרים את חלק הגוף התחתון או להדק את הגב למיטה. פשוט החזיקו את תחושת ההידוק לספירה של 3-5 שניות, ולאחר מכן שחררו. נשמו והרפו ואז חזרו על התרגיל 3-5 פעמים.

ככל שמתקדמים, ניתן לבצע את התרגיל על הרצפה ללא כרית



תרגיל 2:

נענוע האגן

מתי להתחיל?

כיצד לבצע את התרגיל?

שכבו על הגב, אם תרצו תמכו את הראש בכרית. כופפו את הברכיים עד למידה הנוחה לכם.

הרימו בעדינות רבה את האגן כלפי מעלה ושטחו את הגב אל המיטה או הרצפה. אמורים להרגיש את שרירי הבטן והתחתונים מתכווצים מעט. הניחו את האגן בחזרה לנקודת ההתחלה שלכם וחזרו על הפעולה. בהתחלה פשוט תנסו להגיע ל-5 חזרות ובצעו זאת בעדינות רבה.

ככל שאתם מתקדמים, אפשרו לגב שלכם להתקמר מעט יותר בעליה, והדקו את הבטן חזק יותר כאשר אתם מורידים את הגב לרצפה. כווננו למטרה של 20 חזרות, 2 עד 3 פעמים ביום.

תרגיל זה יכול להתבצע גם ימים ספורים לאחר הניתוח. הקפידו להתחיל לאט מאוד ובעדינות. התייעצו עם הגורם הרפואי המטפל לפני שתנסו את התרגיל הזה.



תרגיל 3:

הרמת ירך / גשר

מתי להתחיל?

את התרגיל הזה ניתן לבצע 7-10 ימים לאחר הניתוח. הקפידו על תנועה עדינה וקטנה, התרוממו רק כמה שמרגיש נוח. התייעצו עם הגורם הרפואי המטפל לפני שתנסו את התרגיל הזה.

כיצד לבצע את התרגיל?

שכבו על הגב, אם תרצו תמכו את הראש בכרית. כופפו את הברכיים עד למידה הנוחה לכם.

הטו בעדינות רבה את האגן לאחור והדקו את שרירי רצפת האגן. הרימו את האגן מהמיטה/רצפה לאט, חוליה אחרי חוליה עד שפלג הגוף התחתון מתרומם מהמיטה. התרוממו הכי גבוה שאתם יכולים כשעדיין מרגיש בנוח. החזיקו למעלה לרגע, ואז הורידו לאט את עמוד השדרה והאגן בחזרה למטה. תארו לעצמכם שאתם מרימים מחרוזת פנינים מהרצפה וחזרו שוב למטה.

חזרו על התרגיל 3-5 פעמים בהתחלה והתקדמו עד 10-15 חזרות. הרימו גבוה יותר כל עוד אתם מרגישים בנוח. נסו לבצע את התרגיל הזה 2 עד 3 פעמים ביום.



תרגיל 4:

סיבובי ברכיים

מתי להתחיל?

ניתן להתחיל בביצוע תרגיל זה כ-7-10 ימים לאחר הניתוח. לפני ביצוע התרגיל יש לוודא שאינכם חשים שום כאב, התחילו בתנועות קטנות ואיטיות. התייעצו עם הגורם הרפואי המטפל לפני שתנסו את התרגיל הזה.

כיצד לבצע את התרגיל?

שכבו על הגב, אם תרצו תמכו את הראש בכרית. כופפו את הברכיים עד למידה הנוחה לכם.

זרועות לצדדים. שמרו על הברכיים והקרסוליים יחד ותנו בעדינות לברכיים לרדת לצד אחד. בצעו את התנועה רק עד למידה הנוחה לכם. ואז בזהירות הדקו את שרירי הבטן והורידו את הברכיים לצד השני. נסו לשמור על הכתפיים למטה והראש משוחרר, כשהמבט מופנה למעלה.

שאפו להגיע ל-5 חזרות. במשך הזמן, ניתן להגדיל את טווח התנועה, כך שהברכיים תרדנה נמוך יותר, עד 20 חזרות. נסו לבצע את התרגיל הזה 2-3 פעמים ביום.



סיכום



היו סבלניים עם עצמכם במהלך תקופת ההחלמה. כשנוקטים באמצעי הזהירות הנכונים ניתן להתאמן עם פחות מגבלות. בכל מקרה תמיד צריך לקבל אישור מהגורם הרפואי המטפל לפני ביצוע פעילות גופנית.

הימים שלאחר ניתוח סטומה עלולים להיות מאתגרים. פתאום יש שקית מחוברת לבטן והרבה דברים חדשים ללמוד. חשוב לזכור שלוקח זמן להסתגל, אבל זה יהפוך קל יותר במשך הזמן. בעזרת התמיכה מהצוות הרפואי, בקרוב תוכלו לעשות את הדברים שתמיד עשיתם.

כשמתמודדים עם אירוע משנה חיים כמו ניתוח סטומה, התחלת שגרת אימונים חדשה יכול להרגיש כמשהו בלתי אפשרי. כשמתחילים, כדי לבנות את הביטחון, סמנו לעצמכם מטרות קטנות. בהדרגה, תרגישו מוכנים לפעילויות נוספות ומגוונות יותר.

זקוקים להדרכה וייעוץ נוספים? צרו קשר עם מוקד האחיות והיועצות של קולופלסט.

www.coloplast.co.il

1-800-69-69-68

התחברו אלינו:   



המידע המפורט בדף המידע נועד לצרכים פרסומיים ו/או שיווקיים ו/או חינוכיים, ואינו נועד לאבחן, לטפל, לרפא או למנוע מחלה כלשהיא. המידע המפורט בדף המידע אינו יכול ואינו מחליף ייעוץ רפואי מקצועי פרטני על ידי איש מקצוע ואינו מהווה המלצה רפואית. בכל מקרה של בעיה רפואית מכל מין וסוג שהוא יש להתייעץ עם הרופא המטפל המכיר את הרקע וההיסטוריה הרפואית שלכם ויוכל ליתן המלצה רפואית מתאימה בהתאם לנתוניכם האישיים. פעילויות גופניות שונות מתאימות לאנשים שונים בהתאם לנתונים האישיים שלהם והחלטה על ביצוע פעילות גופנית על הסיכונים הכרוכים בה הינה על אחריותכם הבלעדית.