



Komma i form efter stomioperationen.

Råd och övningar, före och efter operationen

Hjälp dig själv att komma igång

Det kan finnas många skäl till att en person behöver en stomi under kortare eller längre tid, men att leva med en stomi bör inte hindra någon från att träna eller vara fysiskt aktiv. Med undantag för mycket tuffa kontaktsporter och mycket tunga lyft, bör du kunna ägna dig åt samma fysiska aktiviteter som du gjorde före operationen; simning, skidåkning, golf, tennis, aerobics, pilates, rodd, eller vad du nu tycker om att göra.

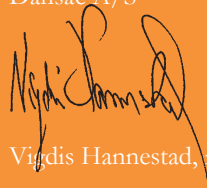
Precis som vid alla slags operationer kommer du att behöva tid för att återhämta dig. Det kan handla om sex till åtta veckor efter operationen. Efter konvalescensperioden bör du kunna ägna dig åt samma slags motion eller träning som före operationen.

Tiden före operationen präglas ofta av smärta, osäkerhet och oro, och konditionen påverkas i många fall av smärta och andra besvär. Det är viktigt att du tänker på hur du använder kroppen, både för att förstå kroppen bättre, men viktigast av allt, för att må bättre. Ju bättre ditt psykiska och fysiska tillstånd är före operationen, desto lättare kommer återhämtningen och läkningen att gå.

Vi hoppas att detta häfte ska hjälpa dig att komma igen.

Vänliga hälsningar

Dansac A/S



Vigdís Hannestad, redaktör, klinikchef

Vi tackar Per Herlufsen från Gastroenheten vid Hvidovre Hospital, Köpenhamn för hans medverkan i detta projekt.

Pia Espensen, född 1973, sjukgymnast som i första hand arbetar med träningsundervisning. Pia opererades för Crohns sjukdom 1993 och har sedan dess haft en ileostomi. Hennes dagliga träningsprogram består av en timmes promenad och pilates; hon tycker också om aerobics, simning, dans och yoga.



Lilljan Ø. Kjærra, född 1951, hemmafru och en kreativ själ. Lilljan genomgick sin första operation för cancer 1991 och har haft en kolostomi sedan 1992. Lilljan tränar på gym två till tre gånger i veckan och älskar skogs promenader och att vandra i de norska fjällen.



Michael Laden, född 1962, personalassistent. Michael opererades för ulcerös kolit 2000 och hade en tillfällig ileostomi till 2001, då en ileoanal reservoar konstruerades. Han tränar tre till fyra gånger i veckan, spelar fotboll, simmar och cyklar. Michael är författare till boken "Get Well in a Morning".



Innehåll

Allmänna tips & råd	5
Varför träna?	6
Korsetten	7
Dag 1 efter operationen	10
Komma upp ur sängen	14
Efter operationen	15
Återhämningsperioden	16
Efter återhämningsperioden	19
Allmänna tips & råd	22
Träningsanteckningar	23

Allmänna tips & råd

- Gör fysisk aktivitet till en vana genom att aktivera dig regelbundet.
- Ge inte upp om du gör en tids uppehåll! Det är bara att komma igång igen – långsamt – och arbeta dig tillbaka.
- Försök att inte jämföra dig med andra. Ditt mål bör vara ditt personliga välbefinnande, din hälsa och din kondition.



Varför träna?



Motion och träning bidrar till att förebygga stress och sjukdom. Leder och muskler behöver en daglig dos ”smörjmedel” för att inte stelna och för att fungera så bra som möjligt. Reglbunden motion minskar risken för hjärtsjukdom och stroke. Motion hjälper dig också att minska och kontrollera andra riskfaktorer som högt blodtryck, högt kolesterol, viktuppgång och spänningar.

Men fördelarna slutar inte där! Motion gör också att du ser bättre ut och mår bättre, att du blir starkare och mer rörlig och att du får mer energi. Motion minskar dessutom stress och spändhet.

Efter en stomioperation har många upptäckt att de sätter upp mål som de aldrig skulle ha tänkt på tidigare. Den ändrade livsstil som följer med en stomioperation lockar ofta fram en tidigare dold styrka.

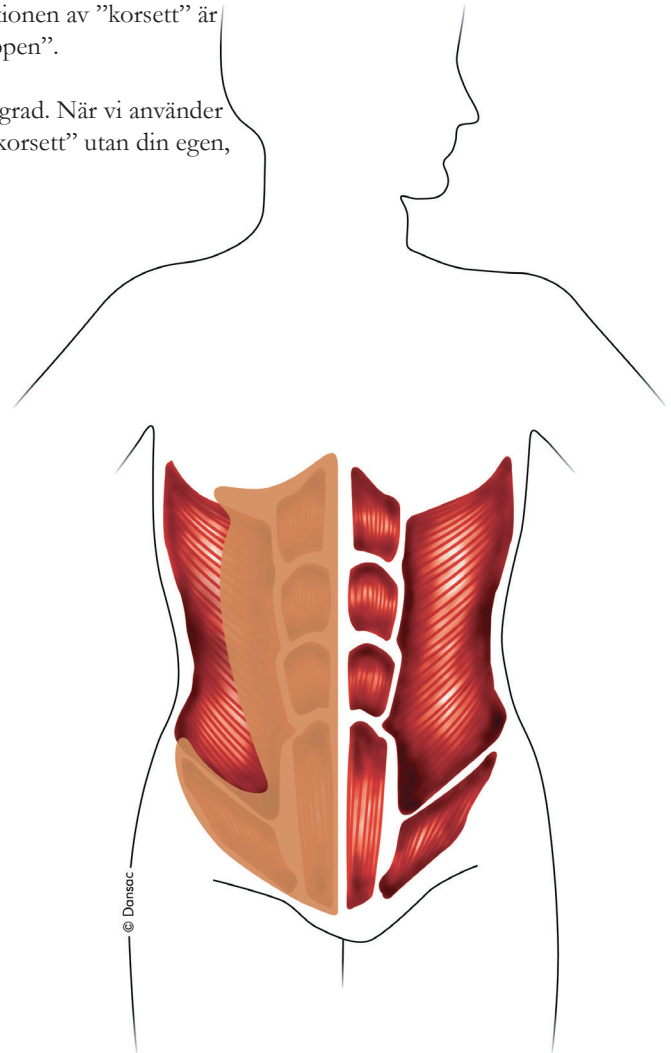
Korsetten

I detta häfte använder vi ordet ”korsett” flera gånger. Definitionen av ”korsett” är ”en tattsittande kroppsstrumpa som formar och stödjer kroppen”.

Definitionen beskriver förhållandet mellan din mage och ryggrad. När vi använder ordet ”korsett” i det här häftet menar vi inte klädesplagget ”korsett” utan din egen, naturliga anatomiska korsett.

Bukvägg

Bukväggen sträcker sig från bröstkorgens bas ned till höftbenet. Under huden finns fettvävnad bindväv och ytliga bukmuskler. Dessa muskler bildar bukväggens stomme. Naveln, operationsärr och platsen där stomin anläggs är några av bukväggens svaga punkter.



Korsetten

Alla människor har en muskelkorsett runt ryggraden. Det är en funktionell arbetsenhet som formar och stödjer kroppen – en arbetsenhet som kan och bör tränas! Denna muskelkorsett är kroppens centrum och är mycket viktig för rörelseförmågan och hållningen, samt för ryggradens och magens form.

Varje rörelse vi gör påverkar mag- och ryggmusklerna. Det innebär att till och med en liten armrörelse kan mätas i mag- och ryggmusklerna.

Därför bör du tänka på din muskelkorsett som en riktig korsett bestående av aktivt arbetande och känsliga muskler. Dessa muskler måste tränas regelbundet, precis som alla andra muskler i kroppen.

Bukområdet är tillsammans med ryggraden ”kroppens kärna”. Ett ställe som är kopplat till känslor, styrka, kraft, säkerhet och självförtroende. Bukmusklerna, som penetreras av stomin, utgör del av denna kärna.

Att skapa harmoni och balans i kroppen genom motion och träning, leder till bättre hållning och ökat kroppsmedvetande. Detta påskyndar i sin tur läkningsprocessen och hjälper dig att undvika risken att utveckla ett bräck* runt stomin.

Allmänna tips & råd

- Tänk efter om du tycker om att träna ensam eller tillsammans med andra människor, om du tycker bäst om att vara utomhus eller inomhus, vilken tid på dagen som passar bäst och vilket slags träning du tycker bäst om.
- Om du känner för att sluta träna, ska du påminna dig om alla skälen till att du faktiskt började träna och alla fördelar som träningen innebär för dig!
- Pressa dig inte för hårt. Du ska kunna prata när du tränar.

** Ett bräck är en svaghet i muskelskiktet där inre organ, som tarmen, kan bukta ut. Ett parastomalt bräck syns som en utbuktning runt stomin.*

Det här häftet fokuserar på övningar och rörelser som stärker och stödjer ”kroppskärnan”. Du lär dig att genom rörelser och andning stärka i magmusklerna och musklerna som stödjer ryggraden och ländryggen.

Ju tidigare du börjar träna, desto bättre är det. Gå igenom övningarna före operationen. Det hjälper dig att få kontroll över kroppskärnan efter operationen. Därmed underlättas läkningen och du återhämtar dig snabbare.

Fördelarna med motion och träning är välkända. Innan du börjar råder vi dig emellertid att diskutera ditt träningsprogram med din läkare eller stomisköterska.



Att promenera är en bra början – och kom ihåg att i början räcker det med att gå till andra änden av hallen eller att gå omkring i bostaden. När du kommer bem efter operationen kommer du att känna dig utmattad och bara tanken på att gå uppför en trappa kan kännas som att besegra Mount Everest.

Dag 1 efter operationen



Övningar att börja med

Tänk på att göra övningarna långsamt och på ett kontrollerat sätt. Stressa inte igenom rörelserna. Det är viktigt att du andas rätt och att du är medveten om hur det känns när du gör övningarna. Det ska kännas behagligt hela tiden.

Om det känns obehagligt – sluta.

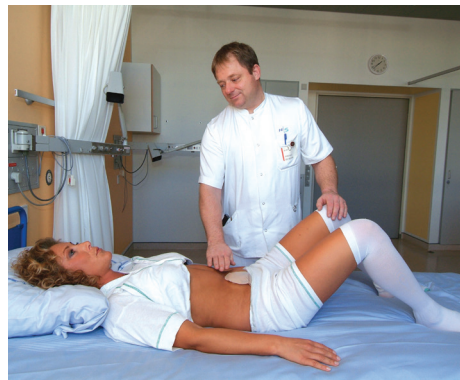
Om du blir trött – vila eller sätt dig en stund.

Andas ut när du behöver styrka, kraft och stadga – det aktiverar de djupa magmusklerna.

Alla övningar ska göras liggande (plant) på rygg i sängen med knäna böjda.

1. Andning

Andas in genom näsan (munnen stängd). Andas in hela vägen ner till magen. Känn hur magen spänns ut. Blås ut luften genom munnen (töm magen) så att magen blir platt. När du gör denna andningsövning ska du tänka på att pressa ländryggen mot madrassen.



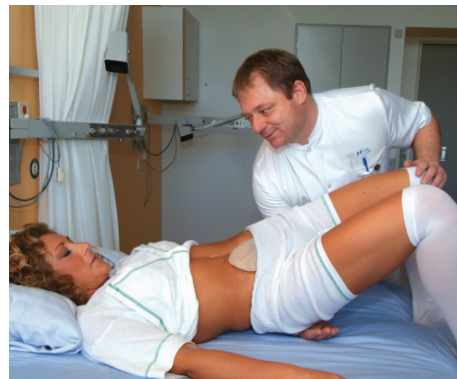
1.a

Andas in och lyft armarna ovanför huvudet när du andas ut. Andas in igen och sänk armarna vid nästa utandning. Tänk på att bara röra armarna när du andas ut. Pressa ländryggen mot madrassen.



2. Bäckenslyft

Denna övning är bra för att lindra påfrestningen i bäckenbottenområdet. Den avlastar trycket från den ökade blodvolymen i detta område (ett vanligt problem efter en bukoperation) och stärker också bäckenbotten. Den ökar även blodcirkulation i detta område och därmed underlättas läkningen.



2.a

Lyft bäckenet, håll kvar och sänkt långsamt.

2.b

Lyft bäckenet, vagga långsamt från sida till sida och sänk långsamt.

Upprepa 5 gånger till att börja med, och öka sedan repetitionerna successivt.





Venerna har klaffar som ser till att blodet rinner i rätt riktning. När dessa klaffar skadas (sjukdom, operation, immobilisering), kan blodet rinna bakåt i venen och orsaka venstas med risk för att en djup ventrombos (DVT) utvecklas.

För att minska risken för DVT är det mycket viktigt att gå och röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Andra förebyggande åtgärder är bland annat att använda kompressionsstrumpor och träna benen genom att böja och sträcka dem (se bilden). Detta hjälper till att pumpa blodet från benen tillbaka till hjärtat.

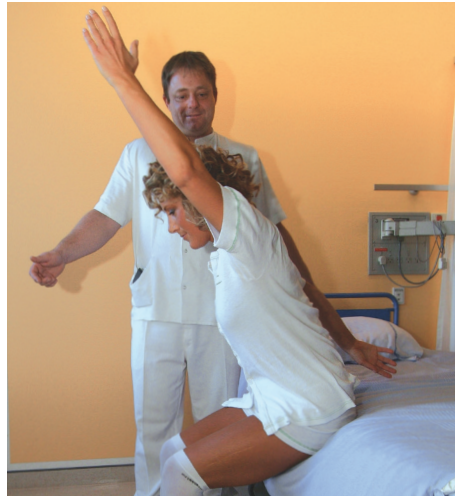
Komma upp ur sängen

Lägg dig på sidan med båda armarna framför bröstet och tryck dig uppåt med armarna. Håll ryggen rak och försök kontrollera mag- (dra in) och ländryggsområdet. Tänk på att hålla korsetten på plats. Använd andningen och tryck ifrån med armarna när du andas ut.



Efter operationen

Sitt på sängen. Luta dig en aning framåt med rak rygg. Sväng armarna i tur och ordning uppåt och nedåt/bakåt och framåt. Tänk på att andas ut när armarna är på väg uppåt/framåt. Koncentrera dig på att dra magen inåt mot ryggraden.



Tips och råd

- Gör andningsövningen varje dag. Den är viktig för att dina kroppssystem ska fungera så bra som möjligt.
- Gör övningarna i liggande läge dagligen de första 3–4 veckorna.
- Gå upp och gå omkring så ofta som möjligt.

Repetera varje övning så många gånger du orkar. Börja med 5–7 repetitioner av varje övning och öka successivt till 20–25 repetitioner när du blir starkare och mår bättre.

Återhämningsperiod

Återhämningsperioden varar i ungefär 6–8 veckor efter operationen. Under den här perioden måste du vara försiktig med att lyfta saker – det räcker med en mjölkförpackning! Koncentrera dig på att hålla korsetten och kroppskärnan i balans.

Övningar i liggande ställning

– när du har kontroll över bäckenområdet och kan hålla magen och ländryggen stadiga. Ligg med knäna böjda, pressa ihop knäna och för dem från sida till sida utan att lyfta ryggen eller skinkorna från madrassen. Kom ihåg att andas ut när du för knäna från sida till sida. Andas in mellan rörelserna. Ha kontroll över rörelsen!

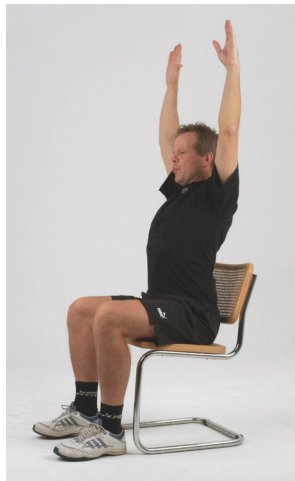


Tips och råd

- Var medveten om andningen: tänk på att andas ut när du behöver styrka, kraft och stadga (när du andas ut aktiveras de djupa magmusklerna och därmed också korsetten).
- När återhämningsperioden är över kan du öka längden på promenaderna.
- Träna minst två gånger i veckan

Sittövningar

Sitt med rak rygg på en stol eller en balansboll. Använd andningen och lyft armarna ovanför huvudet när du andas ut. Sänk armarna när du andas in.



Om du använder balansboll är det viktigt att hela tiden hålla mag- och ryggmusklerna aktiverade för att hålla balansen. Det är just därför som balansbollen är ett suveränt träningshjälpmedel för DIG.

Övningar för att stärka mag- och ryggmusklerna



- a. Sitt på en stol. Luta dig en aning framåt med ryggen rak. Sväng armarna i tur och ordning uppåt och nedåt/bakåt och framåt. Tänk på att andas ut när armarna är uppåt/framåt.

Koncentrera dig på att dra magen inåt mot ryggraden och hålla ryggen rak.

Upprepa 5 gånger till att börja med och öka antalet repetitioner successivt.



- b. Som ovan, fast i stående ställning. Stå med fötter på höftbredds avstånd. Knip ihop bäckenbotten. Spänn magen och sänk axlarna. Böj benen en aning och luta dig framåt med ryggen rak. Sväng armarna i tur och ordning bakåt och framåt.

Tänk på att hålla magmusklerna spända, ryggen rak och att använda andningen.

Upprepa 5 gånger till att börja med och öka antalet repetitioner successivt.

Den här övningen kan du också göra sittande på en balansboll. Luta dig framåt en aning med ryggen rak. Sväng armarna i tur och ordning nedåt/bakåt och framåt. Kom ihåg att andas ut när armarna är uppåt/framåt.

Övningar när återhämtningsperioden är över

Magövning 1

Ligg på rygg på ett stadigt underlag med knäna böjda och fötterna plant mot golvet. Lägg händerna om nacken, andas in och dra in magen. Andas ut när du lyfter huvudet från underlaget. Håll huvudet lyft i två sekunder innan du långsamt återgår till utgångsläget.

Upprepa 5–10 gånger. Öka antalet repetitioner när du blir starkare.

I stället för att lägga händerna om nacken kan du placera dem över huvudet eller korsarmarna över bröstet. Andas ut när du lyfter huvudet och andas in när du återgår till utgångsläget.

Tänk på att alltid dra in magen.

Magövning 2

Den här övningen ska du göra när du har blivit starkare och har kontroll över rörelsen i övning 1. Ligg på rygg på ett stadigt underlag med händerna bakom nacken. Lyft huvudet och ”cykla” med benen. Tänk på att dra in magen och pressa ryggen mot golvet/madrassen.

Upprepa 4–8 gånger.



Magövning 3

Ligg på rygg på bollen. Korsarmarna över bröstet eller lägg händerna om nacken. Dra in magen och lyft överkroppen så högt som möjligt. Andas ut när du lyfter överkroppen och andas in när du återgår till utgångsläget.

Lyft och sänk överkroppen 8 gånger, vila och upprepa.





Alla mag- och ryggmuskler

- a. Ställ dig på knä på något mjukt med en stol framför dig och fatta med händerna om stolen. Knip ihop bäckenbotten och spänn magmusklerna. Håll ryggen rak och låt nacken bli en naturlig förlängning av ryggen. Håll musklerna spända, räta ut knäna och lyft kroppen samtidigt som du vilar på armbågarna. Höfterna ska vara raka. Sänk långsamt knäna igen.



Fokus

Spänn magmusklerna och håll ryggen rak.

Upprepa 5 gånger och öka antalet repetitioner successivt.

- b. Om du har en balansboll står du på knä med bollen framför dig och fattar med händerna om bollen. Knip ihop bäckenbotten och spänn magmusklerna. Håll ryggen rak och låt nacken bli en naturlig förlängning av ryggen. Håll musklerna spända och pressa/ luta dig framåt så att armbågarna nu vilar på bollen. Höfterna ska vara raka. Återgå till utgångsläget.



Fokus

Spänn korsetten och håll ryggen rak.

Upprepa 5 gånger och öka antalet repetitioner successivt.

c. "Plankan"

- Gör den här övningen på golvet. Ligg ner och stöd armbågar, knän och tår mot golvet. Knip ihop bäckenbotten och spänn magmusklerna medan du lyfter dig upp så att du stödjer dig på tårna och armbågarna medan kroppen är rak. Håll kvar ställningen medan du räknar till 5. Upprepa 5 gånger. När du med tiden har blivit starkare är målet att du ska hålla ställningen längre tid.



d. Ställ dig på knä med handflatorna mot golvet. Lyft höger arm och vänster ben och se till att kroppen blir så lång som möjligt med halsryggen sträckt och ansiktet riktat nedåt. Håll ställningen medan du långsamt räknar till 5. Återgå till utgångsläget och lyft den andra armen och det andra benet. Tänk på att dra in magen mot ryggraden och att hålla ryggen rak. Upprepa 5 gånger till att börja med. Kom ihåg att öka antalet repetitioner när du blir starkare.



Samma övning kan göras på balansbollen



Allmänna tips & råd

- Försök att tänka ut fler sätt att vara fysiskt aktiv i vardagen.
- Små förändringar av livsstilen kan göra stor skillnad för allmäntillståndet.
- Ta en promenad på 10 eller 15 minuter under lunchen.
- Ta trapporna i stället för hissen eller rulltrappan.
- Parkera bilen längre bort från affären och gå.
- Välj aktiviteter som du tycker om. Bestäm ett startdatum som passar ditt tidsschema och ger dig tillräckligt med tid att börja med träningsprogrammet.
- Ha bekväma kläder och skor.
- Börja långsamt – överdriv inte! Om det känns obehagligt – sluta!
- Försök att träna samma tid varje dag så att träningen blir en del av din livsstil.
- Drick massor av vatten före, under och efter varje träningspass.
- Fråga om någon i familjen eller någon av dina vänner har lust att börja med ett träningsprogram tillsammans med dig.
- Om du inte kan träna någon dag, planera in en annan träningsdag. Gör inte dubbelt så många övningar under nästa träningspass.
- Variera dina aktiviteter. Promenera en dag, simma nästa dag, ta en cykeltur under helgen! Gå med i en motions- eller hälsogrupp.



Dansac Sverige

Enhagslingan 5 • 187 40 Täby

Tel: 08-446 46 44 • Fax: 08-446 46 50

e-post: info.se@dansac.com • www.dansac.se

dansac 
Dedicated to Stoma Care