



JAK PŘEDCHÁZET VZNIKU KÝLY PO OPERACI BŘICHA

CVIČENÍ PO OPERACI



Liga proti rakovině Praha

JAK PŘEDCHÁZET VZNIKU KÝLY PO OPERACI BŘICHA

Podle informací, které má patientská organizace České ILCO k dispozici, komplikuje velké části stomiků po nějaké době od operace život kýla, a to buď v okolí stomie nebo v jizvě. Více tímto problémem trpí pacienti, kteří podstoupili zajišťující léčbu onkologického onemocnění.

Naším cílem je, aby se vzniku kýly pokud možno předešlo:

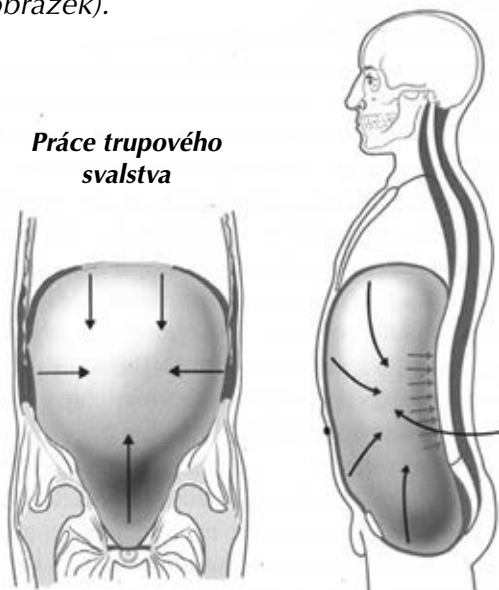
- a) Po operaci je třeba nenamáhat břišní stěnu, naučit se vstávat tak, že si pacient lehne na bok, pomalu pomocí rukou se dostane do sedu, opře se o loket, odtláčí se druhou rukou od podložky, pak vstane. Prudké pohyby vstávání přímo z leže na zádech je k břišní stěně nešetrné.
- b) Začít se cvičením již v nemocnici je jistě vhodné, ale pozor na zbytečné zatěžování břišní stěny – zde jsou vhodná dechová cvičení a pomalé pohyby.
- c) Když je jizva na břicho zahojená, je třeba myslet na to, že zejména po ozařování nemusí být pod povrchem vše tak pevné jako před operací – při zvedání těžších předmětů, kašli, kýchání apod. je třeba zvýšit opatrnost – udělat opatření, břicho přidržet, schoulit se atd. Dýchání, vědomé dýchání – pozorování dechu jak proudí do těla – pomáhá i psychice, je třeba šetrně zvyšovat napětí břišní stěny, soustředit se na pravidelný výdech, pomalu počítat nádechy, myslet jen na tuto činnost. Mysl si odpočine.
- d) Vhodná je jógová relaxace a dýchání.
- e) Cvičte s rozmyslem, ale rozhodně doporučujeme zpevňovat břišní svalstvo a svaly pánevního dna.

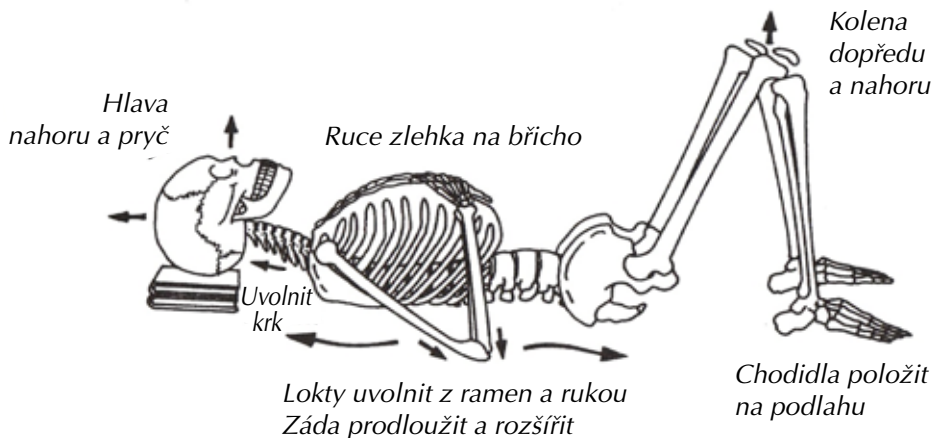
Předkládáme cviky doporučené fyzioterapeutkou Mgr. A. Tyrpeklovou.

CVIČENÍ BŘIŠNÍ STĚNY PO OPERACI A PŘI STOMII

Každý zásah do integrity břišní stěny (*vývod, jizva*) významně ovlivňuje funkci břišního svalstva. V důsledku narušení této funkce dochází k mnohým potížím, jako je nestabilita a bolest v oblasti bederní páteře, porucha dechových funkcí, inkontinence, poruchy chůze a jiné. Trupové svalstvo tvoří základní rámec pro všechny pohybové funkce organismu. Systém trupového svalstva tvoří svaly podél páteře, svaly břišní stěny, bránice a svaly dna pánevního. Lze si představit válec, kdy stěny tvoří svalová vlákna břišních svalů, dno a poklop pak pánevní dno a bránice (*viz obrázek*).

Z této skutečnosti je pak třeba vycházet při rehabilitaci a tréninku. Nejčastějším a přirozeným zapojením výše zmíněného systému je dechový stereotyp. Bránice (*hlavní dechový sval*) při nádechu klesá jako píst do břišní dutiny. Její fixaci zajišťuje břišní svalstvo, které se pak společně s pánevním dnem podílí na výdechu. V ideálním případě je páteř napřímená, pokleslá ramena, hrudník se volně rozšiřuje do stran a v předozadním směru, protažená šíje. S nácvikem správného dýchání začínáme vleže, nejlépe již na nemocničním lůžku. Dolní končetiny pokrčené, hlava jen lehce podložená, vyrovnaná bederní páteř, hrudník spíše ve výdechové poloze (*dlaněmi přitlačíme dolní žebra směrem k podložce*).





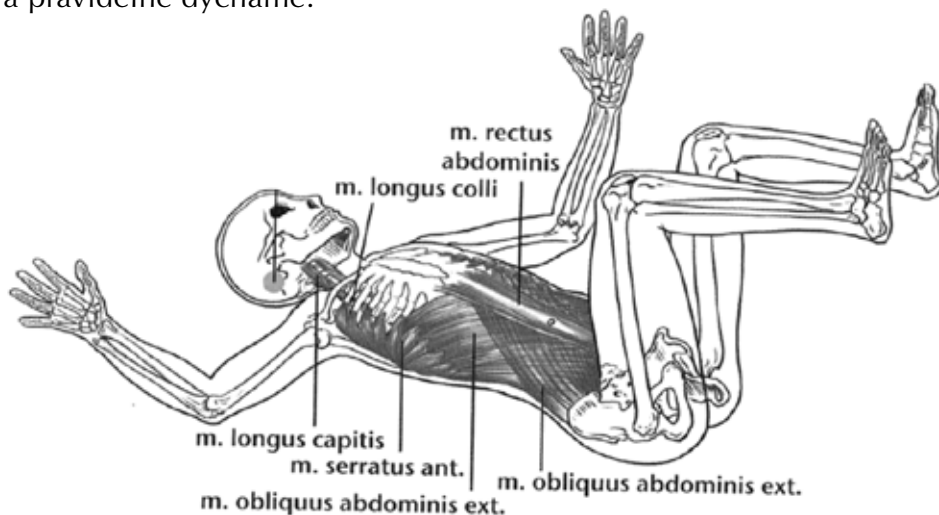
Nácvik břišního dýchání

Nadýcháme se volně do oblasti pánve, provedeme prodloužený výdech s vědomým zapojením břišních svalů (*vtažení*). S výhodou je vydechovat proti plynulému odporu, na což stačí sešpulené rty (*hvízdání*), flétna, flutter a podobně. Při výdechu zapojíme také pánevní dno zatažením „*otvorů*“ (*močová trubice, pochva, konečník*). Stejně postupujeme i ve vzpřímeném sedu (*viz. obrázek*), v sedě na velkém míči a ve volném stoji.

V poloze na zádech pak přidáváme pohyby dolních končetin. Vždy při výdechu zvedneme pokrčenou končetinu asi do 90 stupňů.



Při dobře fixované bederní páteři pak držíme obě dolní končetiny nad podložkou (opět 90 stupňů v kyčelních i kolenních kloubech) a pravidelně dýcháme.



Zapojení břišních svalů

Cvičení lze různě modifikovat. Pánev podložíme overballem (*polonahuštěný míč*), zvedneme obě paže. V poloze se zvednutými pažemi a pokrčenými dolními končetinami rotujeme trup, případně se přetáčíme na bok a zpět do polohy na zádech. Vždy je nutné udržovat napřímení páteře, protažení šíje a hlavně pravidelně dýchat. Břišní svaly se dále podílejí na rotacích, ohýbání a úklonech trupu. Při správném a vědomém zapojení břišní stěny v rámci denních aktivit s dobře napřímenou páteří a dostatečně širokou bází (*tedy oporou o dolní končetiny*) dochází k jejich přirozenému zapojování. Výše zmíněný vzpřímený sed je pak vhodnou variantou při sedavém zaměstnání. Všeobecně nelze doporučit tzv. „sedy – lehy“, „sklapovačky“ a podobně, kdy dochází spíše k zapojení a také přetížení svalů kyčelních kloubů. Nutné je také posilovat svalstvo hýždí. Stačí pouhé „zatahování půlek“, zanožování. A také svalstva



mezilopatkového – zapažení, ohnuté paže tlačit vzad a podobně. Závěrem chci ale připomenout, že nejpřirozenější a nejvydatnější posílení celého těla je přirozená chůze. Takže vzpřímeně a radostně vzhůru do přírody!

Doporučuji dnes hodně rozšířené Nordic walking, chůzi s hůlkami, který koordinuje práci pletenců ramen a kyčlí.

Pokud je svalstvo zpevněno, lze navázat dynamičtějším cvičením končetin. Vhodné je např. cvičení s pružnými pásy nebo lany SMS systém, který zavedl MUDr. Smíšek. Více na www.sm-system.cz. Vhodné jsou jógové relaxace a dýchání.

Mgr. Andrea TYRPEKLOVÁ
fyzioterapeut

Stomik je zdravotně postižený občan, s dočasně nebo trvale vyvedeným dutým orgánem na povrch těla. Nejčastěji je vyvedeno tlusté a tenké střevo nebo močové cesty, čímž dochází ke změně základních fyziologických funkcí, k neovladatelnému vyprazdňování stolice, střevního obsahu nebo moči nepřirozenou cestou s nutností používání stomických pomůcek. Důsledkem je výrazné zhoršení celkové kvality života. (*Lúčan, 1996*)

České ILCO, z.s. hájí zájmy všech stomiků (*nejen svých členů*). Pomáhá jim řešit problémy zdravotní, sociální a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. Zastřešuje regionální spolky stomiků v ČR, koordinuje jejich činnost.

*Pomohly Vás uvedené informace? Pomozte i Vy nám.
Přispějte na činnost Českého ILCO. Účet: 131054439/0300.*



Vydáno za finanční podpory Ligy proti rakovině Praha.

Liga proti rakovině Praha

INFORMACE

pro lidi, kterým byl ze závažných důvodů vytvořen vývod ze střev
nebo močovodu, najdete na webu,
ve všech spolcích stomiků v ČR,
u proškolených dobrovolníků z řad zkušených stomiků nebo

v

**Informačním centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev
v Praze 2, Polská 15.**

Doporučujeme objednat se předem telefonicky
nebo mailem.

Telefonní čísla:

777 431 953 nebo **601 324 100**

E-mail:

ceske.ilco@centrum.cz

pro zájemce z Prahy **fitilco@seznam.cz**

Více o spolcích stomiků v ČR najdete na

www.ILCO.cz.

***O nejbližším spolku vás mohou informovat stomasestry
nebo pracovníce na bezplatných linkách distributorů
stomických pomůcek,
případně v kanceláři Ligy proti rakovině Praha,
tel.: 224 919 732, e-mail: lpr@lpr.cz.***



České ILCO, z. s.

sdružuje pacienty s umělým vývodem

sídlo: Polská 1664/15, 120 00 Praha 2, IČ: 449 94 788

www.ILCO.cz