



# Kom i form etter stomioperasjonen

Råd og øvelser før og etter operasjonen

## Hjelp deg selv tilbake på banen

Det kan være mange grunner til at enkelte trenger en stomi i en kortere eller lengre periode, men å leve med stomi bør ikke hindre deg i å trene eller være fysisk aktiv. Bortsett fra ekstrem kontaktsport og svært tunge løft bør du kunne utøve de samme fysiske aktivitetene du bedrev før operasjonen – svømming, ski, golf, tennis, aerobics, pilates, roing – fortsett med den treningen du liker best.

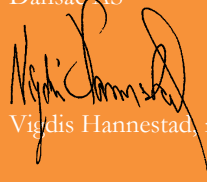
Som etter alle operasjoner trenger du litt tid til rekonvalesens. Det kan dreie seg om seks til åtte uker etter operasjonen. Uansett hva slags trening du bedrev før operasjonen, bør du kunne ta den opp igjen når rekonvalesensperioden er over.

Perioden etter operasjonen er ofte preget av smerter, usikkerhet og bekymringer. Smerter eller ubehag som du opplever før operasjonen, påvirker ofte den fysiske formen. Det er viktig å tenke over hvordan du bruker kroppen, både for å få bedre forståelse av den, og – kanskje enda viktigere – for en høyere grad av velvære. Jo bedre din mentale og fysiske tilstand er før operasjonen, desto enklere vil du kvikne til og bli frisk.

Vi håper denne brosjyren kan hjelpe deg tilbake på banen.

Vennlig hilsen

Dansac AS



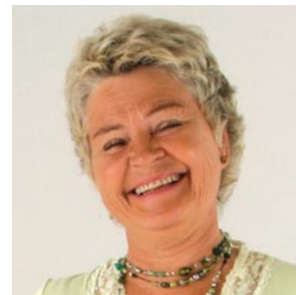
Vigdis Hannestad, redaktør og klinikksjef

*We would like to thank Per Herlufsen of Hvidovre Hospital Gastrointestinal unit, Copenhagen for his assistance with this project.*

Pia Espensen, født i 1973, er fysioterapeut og jobber hovedsakelig med treningsinstruksjon. Pia ble operert for Crohns sykdom i 1993, og har siden den gang hatt ileostomi. Hennes daglige treningsprogram omfatter en times spaseretur og pilates. Dessuten driver hun med aerobics, svømming, dansing og yoga.



Lilljan Ø. Kjærra, født i 1951, er husmor og en kreativ sjel. Lilljan gjennomgikk sin første kreftoperasjon i 1991, og har hatt kolostomi siden 1992. Lilljan trener i helsestudio to til tre ganger i uken og elsker å gå i skogen og i fjellet.



Michael Laden, født i 1962, er personalassistent. Michael ble operert for ulcerøs kolitt i 2000 og hadde en midlertidig ileostomi til han fikk laget en ileoanal pose i 2001. Han trener tre til fire ganger i uken, spiller fotball, svømmer og sykler. Michael har skrevet boken «Get Well in a Morning».



## Innhold

Generelle tips og råd.....	5
Hvorfor trene?.....	6
Korsettet.....	7
Dag én etter operasjonen.....	10
Komme seg ut av sengen.....	14
Post-operativt.....	15
Rekonvalesensperioden.....	16
Åtte uker og senere.....	19
Generelle tips og råd.....	22
Treningsnotater.....	23

## Generelle tips og råd

- Gjør fysisk aktivitet til en vane ved å trene regelmessig.
- Ikke gi opp, selv om du slutter å trene en stund! Det er bare å begynne igjen, og sakte men sikkert bygge deg opp til den formen du hadde.
- Ikke sammenlikne deg med andre. Ditt mål bør være personlig velvære, helse og god fysisk form.



## Hvorfor trene?



Øvelser og trening bidrar til å forebygge stress og sykdom. Ledd og muskler trenger sin daglige dose «smøring» for å fungere optimalt og unngå å gå i stå. Regelmessig trening reduserer risikoen for hjertesykdommer og slag. Dessuten bidrar treningen til å redusere og kontrollere andre risikofaktorer som høyt blodtrykk, høyt kolesterolnivå, vektøkning og diabetes.

Men fordelene stopper ikke der! Med trening føler du deg bedre – og da ser du også bedre ut. Treningen gjør deg sterkere og mykere, gir deg mer energi og reduserer stress og spenninger.

Mange opplever at de etter en stomioperasjon får lyst til å nå mål som de aldri før har overveid. Livsstilsendringen som følger av en stomioperasjon, får ofte frem en styrke som den opererte tidligere ikke var seg bevisst.

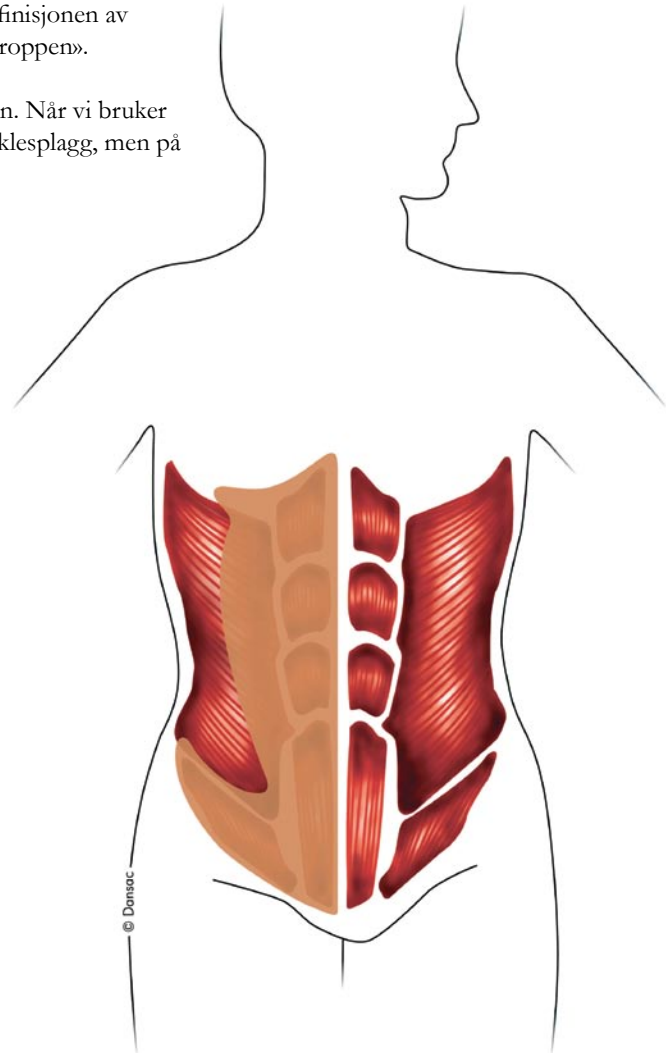
## Korsettet

I denne boken bruker vi ordet «korsett» gjentatte ganger. Definisjonen av «korsett» er «et tettstående livstykke som former og støtter kroppen».

Dette beskriver jo også forholdet mellom buken og ryggraden. Når vi bruker ordet «korsett» i denne brosjyren, tenker vi derfor ikke på et klesplagg, men på ditt eget, naturlige anatomiske korsett.

### Bukveggen:

Bukveggen strekker seg fra bunnen av brystet til toppen av hoftebenet. Under huden ligger fettvevet, bindevevet og de overflatiske bukmusklene. Disse musklene utgjør rammen rundt bukveggen. Navlen, operasjonsarr og stomien utgjør alle svakheter i bukveggen.



## Korsettet

Alle har sitt eget muskelkorsett rundt ryggraden. Muskelkorsettets funksjon er å forme og støtte kroppen – så dette er en enhet som kan og bør trenes! Muskelkorsettet er kroppens sentrum, og er svært viktig for kroppsbevegelse og -holdning samt for formen på ryggraden og buken.

Alle bevegelser vi gjør påvirker musklene i buken og ryggen. Det betyr at selv små armbevegelser kan måles i buk- og ryggmusklene.

Derfor bør du tenke på muskelkorsettet som et korsett bestående av aktivt arbeidende og følsomme muskler. Disse musklene må trenes regelmessig, akkurat som alle andre muskler i kroppen.

Bukområdet utgjør sammen med ryggraden «kjernen i kroppen». Området er forbundet med følelser, styrke, kraft, sikkerhet og selvtillit. Bukmusklene, som stomien går gjennom, er en del av denne kjernen.

Harmoni og balanse i kroppen gjennom øvelser og trening gir bedre holdning og øker bevisstheten om kroppen. Dette fremskynder i sin tur helingsprosessen og bidrar til å redusere risikoen for å utvikle brokk\* rundt stomien.

### Generelle tips og råd

- Tenk over om du liker best å trene alene eller sammen med andre, ute eller inne, hvilken tid på dagen du foretrekker, og hva slags trening du liker best.
- Hvis du får lyst til å slutte, bør du minne deg selv om alle grunnene til at du begynte, og alle fordelene treningen gir deg!
- Ikke anstreng deg for mye. Du bør kunne snakke under treningen.

*\*En brokk er en svakhet i muskellaget der et indre organ, særlig en tarm, kan trenge seg ut. En peristomal brokk opptrer som en utbuling rundt stomien.*



I denne brosjyren ser vi på øvelser og bevegelser som styrker og støtter «kjernen i kroppen». Gjennom bevegelser og pusteteknikker vil du lære å styrke bukmusklene dine, sammen med musklene som støtter ryggraden og korsryggen.

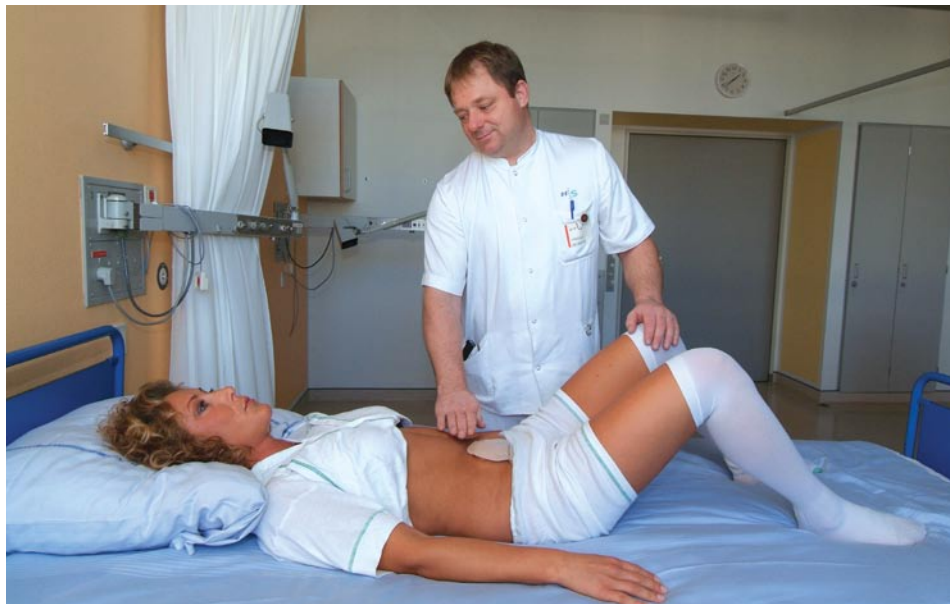
Jo før du begynner med øvelsene, desto bedre. Gjør deg kjent med øvelsene før operasjonen. Da blir det enklere å gjenvinne kontrollen over kroppens kjerne etter operasjonen, og på den måten påskynde helingsprosessen og forkorte rekonvalesensperioden.

Fordelene ved øvelser og trening er godt kjent. Vi anbefaler deg imidlertid å diskutere treningsprogrammet med legen eller stomisyrkepleieren før du begynner treningen.



*Spaserturer er en god begynnelse. Husk at bare det å gå til andre enden av stuen eller rundt i huset kan være nok i starten. Når du kommer hjem etter operasjonen, vil du være fullstendig utslitt, og bare tanken på å gå opp trappen kan føles som å bestige Mount Everest.*

## Dag én etter operasjonen



### Øvelser å begynne med

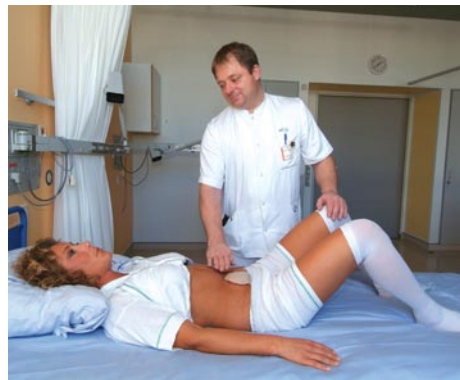
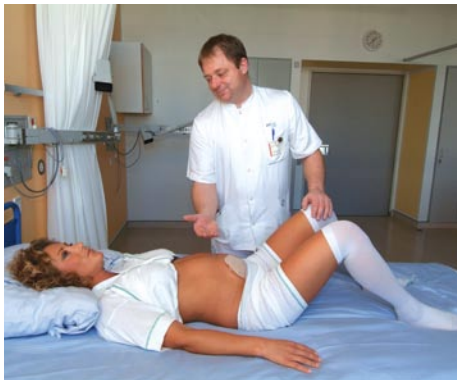
Husk å gjøre øvelsene sakte og kontrollert. Ikke gjør bevegelsene for hurtig. Det er viktig at du puster riktig, og at du er oppmerksom på hvordan du føler deg når du gjør øvelsene. Du skal føle deg komfortabel hele tiden.

Hvis det blir ubehagelig, må du stoppe.  
Hvis du blir sliten, skal du hvile eller sette deg ned.  
Pust ut når du trenger styrke, kraft og stabilitet,  
det aktiverer de dyptliggende bukmusklene.

Alle øvelser skal gjøres liggende (flatt) i sengen med knærne bøyd.

### 1. Pusting

Pust gjennom nesene (med munnen lukket). Pust dypt inn – helt ned i buken. Du skal kjenne at buken «seser» ut. Pust ut gjennom munnen (tøm buken), slik at buken er flat. Når du gjør denne pusteøvelsen, skal du passe på å presse korsryggen ned i madrassen.



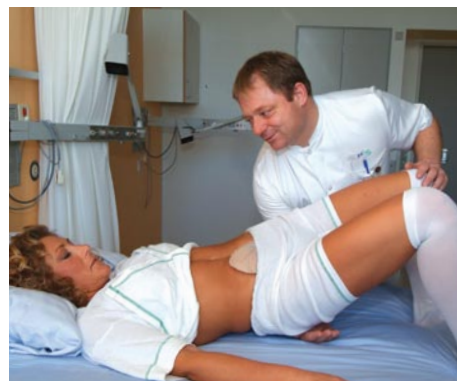
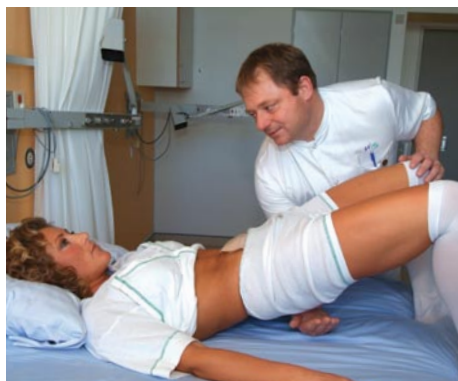
### 1.a

Pust inn, og løft armene over hodet mens du puster ut. Pust inn igjen, og senk armene ved neste utpust. Husk å bevege armene bare når du puster ut. Hold korsryggen presset ned i madrassen.



## 2. Bekkenbunnsløft

Denne øvelsen bidrar til å redusere belastningen på bekkenbunnen. Øvelsen avlaster det økte blodtrykket i dette området (et vanlig problem etter operasjoner i bukområdet), og styrker samtidig muskulaturen i bekkenet. Dessuten bidrar øvelsen til å øke blodsirkulasjonen i området, noe som fremmer helingsprosessen.



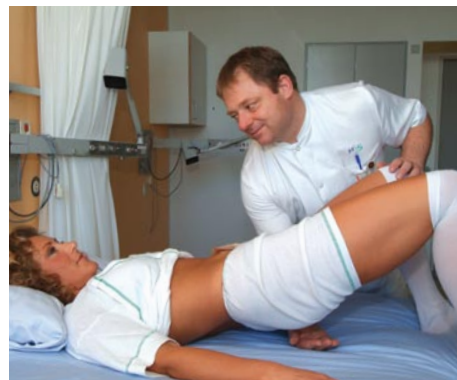
### 2.a

Løft bekkenbunnen, hold, og slipp ned igjen.

### 2.b

Løft bekkenbunnen, og gyng sakte fra side til side, og slipp ned igjen.

*Gjenta fem ganger i begynnelsen, og øk deretter antall repetisjoner.*





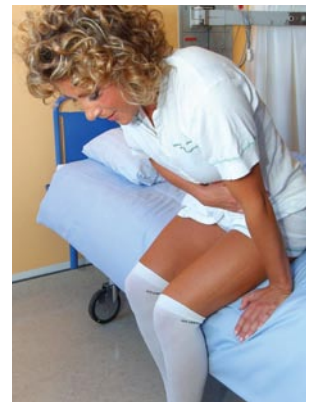


Ventiler i blodårene sørger for at blodet flyter i riktig retning. Hvis disse ventilene svikter (på grunn av sykdom, operasjon eller immobilisering), vil tilbakestrømming av venøst blod forårsake overbelastning og risiko for å utvikle en dyp venøs trombose (DVT).

Det er viktig å gå og være aktiv så raskt som mulig etter operasjonen, ettersom dette reduserer risikoen for DVT. Andre forebyggende tiltak omfatter kompresjonsstrømper og trening av bena ved bøying og strekking (som vist her). Dette bidrar til å pumpe blodet i bena tilbake til hjertet.

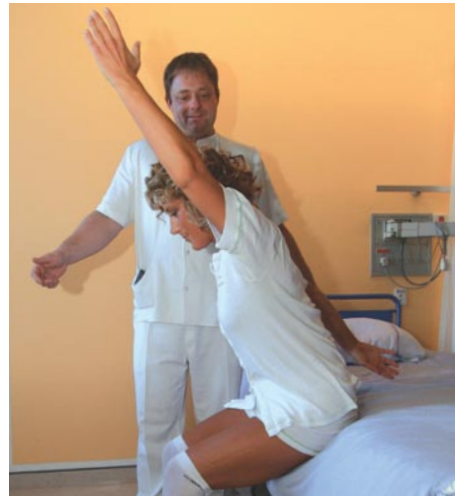
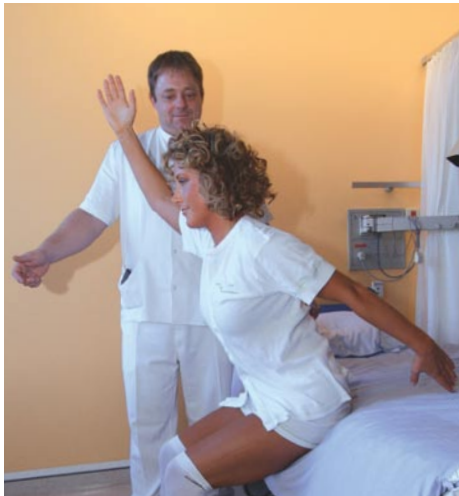
## Komme seg ut av sengen

Legg deg på siden, plasser begge armene foran brystet, og skyv opp. Hold ryggen rett, og prøv å kontrollere bukområdet (trekk inn) og korsryggen. Tenk på at du skal holde korsettet på plass. Bruk pusten, og reis deg opp mens du puster ut.



## Post-operativt

Sitt på sengen. Len deg litt forover med rett rygg. Sving armene opp og ned / frem og tilbake etter tur. Husk å puste ut når armene er oppe/fremme. Konsentrer deg om å trekke buken inn mot ryggraden.



### Tips og råd

- Gjør pusteøvelsen hver dag. Dette er viktig for at kroppen skal fungere på sitt beste.
- Gjør den liggende øvelsen hver dag de første tre til fire ukene.
- Kom deg opp og beveg deg så ofte som mulig.

Gjør så mange repetisjoner du kan av hver øvelse. Begynn med fem til sju repetisjoner, og øk gradvis til 20 til 25 repetisjoner etter hvert som du blir sterkere og føler deg bedre.

## Rekonvalesensperioden

Rekonvalesensperioden varer i omkring seks til åtte uker etter operasjonen. I denne tiden skal du være forsiktig med å løfte – en melkekartong er nok! Konsentrer deg om å holde korsettet og kroppen i balanse.

### Øvelser som gjøres liggende

– når du har kontroll over bekkenområdet og kan holde buken og korsryggen støtt. Lig med knærne bøyd, press dem sammen, og beveg dem fra side til side uten å løfte ryggen eller baken fra madrassen. Husk å puste ut når du beveger knærne fra side til side. Pust inn mellom bevegelsene. Pass på å ha kontroll over bevegelsene!



### Tips og råd

- Vær bevisst på pustingene dine: Husk å puste ut når du trenger styrke, kraft og stabilitet (utpusten aktiverer de dype bukmusklene og dermed korsettet).
- Når rekonvalesensperioden er over, øker du lengden på spaserturene.
- Tren minst to ganger i uken.



### Sittende øvelser

Sitt med rett rygg på en stol eller en treningsball. Bruk pusten din. Løft armene over hodet mens du puster ut, og senk dem når du puster inn.



Når du bruker treningsballen, er det viktig hele tiden å bruke buk- og ryggmuskulaturen for å holde balansen. Det er dette som gjør treningsballen til et så flott hjelpemiddel under treningen.

## Øvelser som styrker musklene i buken og ryggen



a.

- a. Sitt på en stol. Len deg litt forover med rett rygg. Sving armene opp og ned / frem og tilbake etter tur. Husk å puste ut når armene er oppe/fremme.

Konsentrer deg om å holde buken stram (trekk inn mot ryggraden) og ryggen rett.

*Gjenta fem ganger i begynnelsen, og øk antall repetisjoner gradvis.*



b.

- b. Som over, men sittende. Stå med føttene en hoftebredde fra hverandre. Stram bekkenbunnen. Stram buken, og senk skuldrene. Bøy litt i beina, og len deg forover med rett rygg. Sving armene frem og tilbake etter tur.

Husk å holde bukmusklene stramme og ryggen rett, og husk pusting.

*Gjenta fem ganger i begynnelsen, og øk antall repetisjoner gradvis.*

Du kan også gjøre denne øvelsen sittende på en treningsball. Len deg litt forover med rett rygg. Sving armene opp og ned / frem og tilbake etter tur. Husk å puste ut når armene er oppe/fremme.

## Øvelser som gjøres når rekonvalesensperioden er over

### Bukøvelse 1

Ligg på ryggen på et fast underlag med bøyde knær og føttene flatt mot gulvet. Legg hendene bak nakken, pust inn, og trekk inn buken. Pust ut mens du løfter hodet fra underlaget. Hold i to sekunder før du sakte går tilbake til utgangsposisjonen. *Gjenta fem til ti ganger. Øk antall repetisjoner etter hvert som du blir sterkere.*

I stedet for å legge hendene bak nakken, kan du legge dem på lårene eller folde dem over brystet. Pust ut mens du løfter, og pust inn mens du går tilbake til utgangsposisjonen. Husk alltid å trekke inn buken.



### Bukøvelse 2

Denne øvelsen passer når du har blitt sterkere og har kontroll over bevegelsene i øvelse 1. Ligg med hendene bak nakken på et fast underlag. Løft hodet, og gjør «syklende» bevegelser med bena. Husk å trekke inn buken og presse ryggen mot gulvet eller madrassen. *Gjenta fire til åtte ganger.*



### Bukøvelse 3

Ligg med ryggen på ballen. Fold hendene over brystet, eller legg dem bak nakken. Trekk inn buken, og løft overkroppen så høyt du kan. Pust ut mens du løfter, og pust inn når du går tilbake til utgangsposisjonen. *Løft og senk åtte ganger, hvil, og gjenta.*



### For å trene alle musklene i buken og ryggen

- a. Knel på noe mykt foran en stol, og plasser hendene på stolen. Stram bekkenet og buken. Hold ryggen rett, og la nakken være en naturlig forlengelse av ryggen. Hold spenningen, strekk ut knærne, og løft kroppen mens du hviler på albue. Du skal kjenne at hoftene strekkes. Senk knærne sakte igjen.

#### Fokus

Stram bukmusklene og hold ryggen rett.

*Gjenta fem ganger, og øk antall repetisjoner gradvis.*



- b. Hvis du har en treningsball, kan du knele med ballen foran deg og plassere hendene på ballen. Stram musklene i bekkenet og buken. Hold ryggen rett, og la nakken være en naturlig forlengelse av ryggen. Hold spenningen, og skyv / len deg forover, slik at albue nå hviler på ballen. Du skal kjenne at hoftene strekkes. Dra bakover.

#### Fokus

*Strammer opp korsettet og holder ryggen rett.*

*Gjenta fem ganger, og øk antall repetisjoner gradvis.*



#### c. Planken

- Gjør denne øvelsen på gulvet. Legg deg ned støttet på albue, knærne og tærne i gulvet. Stram musklene i bekkenbunnen og buken, og løft deg opp, slik at du hviler på tærne og knærne. Kroppen skal være rett. Hold denne stillingen mens du teller til fem. Gjenta fem ganger. Etter hvert blir du sterkere, og målet er å holde denne stillingen lenger.



- d. Knel med hendene på gulvet. Løft høyre arm og venstre ben. Pass på at kroppen er så lang som mulig, med lang hals og ansiktet mot gulvet. Hold stillingen mens du teller sakte til fem, senk, og løft venstre arm og høyre ben. Husk å trekke buken mot navleområdet, og hold ryggen rett. *Gjenta fem ganger i begynnelsen. Husk å øke antall repetisjoner etter hvert som du blir sterkere.*



*Denne øvelsen kan også gjøres på treningsballen.*



### Generelle tips og råd

- Prøv å legge inn mer fysisk aktivitet i de daglige rutinene dine.
- Små endringer i livsstilen kan gjøre store utslag for helsen din.
- Gå en tur på 10 til 15 minutter i lunsjpausen.
- Bruk trappene i stedet for heis og rulletrapp.
- Parker lenger unna butikken, og gå.
- Velg aktiviteter du liker. Velg en startdato som passer inn i planene dine, og som gir deg nok tid til å begynne treningsprogrammet.
- Bruk behagelige klær og sko.
- Begynn forsiktig – ikke overdriv! Hvis det blir ubehagelig, må du stoppe.
- Prøv å trene på samme tid hver dag, slik at treningen blir en normal del av hverdagen din.
- Pass på å drikke nok vann før, under og etter hver treningsøkt.
- Spør familie eller venner om å delta i treningsprogrammet.
- Hvis du hopper over en treningsøkt, ta den igjen en annen dag. Ikke doble treningstiden neste treningsøkt.
- Bli med i en treningsgruppe, eller meld deg inn i et helsestudio.
- Varier treningsaktivitetene. Gå én dag, svøm neste dag, og ta en sykkeltur i helgen!





Besøk vår webside [www.dansac.no](http://www.dansac.no)

**Dansac and Hollister Norge**

Postboks 273 • 1377 BILLINGSTAD

Telefon: 66 77 66 50 • Faks: 66 77 66 51

e-post: [kundeservice.norge@dansac.no](mailto:kundeservice.norge@dansac.no) • [www.dansac.no](http://www.dansac.no)

**dansac**   
*Dedicated to Stoma Care*