

Core 4

Exercícios para pessoas com Ostomia



Esta informação é apenas para fins educacionais. Não se destina a substituir o aconselhamento médico profissional e não deve ser interpretada como contendo recomendações de tratamento. Deve confiar no seu profissional de saúde que conhece o seu histórico individual para obter aconselhamento médico e diagnóstico pessoal. As informações apresentadas ou discutidas podem não ser representativas de todas as experiências e resultados dos utentes. A situação de cada pessoa é única e os riscos, experiências e resultados podem variar.



Introdução:

Porque é importante o exercício

Porque é que o exercício é importante especificamente para pessoas com ostomias? O exercício pode aumentar o seu prazer de viver e ajudar a reduzir o seu tempo de recuperação. A atividade física traz mais energia e torna-nos mais preparados para lidar com doenças, podendo também prevenir complicações que têm maior probabilidade de surgir quando se passa muito tempo sentado ou deitado. Estes são os três principais benefícios do exercício quando tem uma ostomia:

1 Estar em melhor forma pode ajudar no melhor ajuste do seu saco

Um benefício do exercício é a manutenção do peso e o aumento da força. Dependendo do formato do seu estoma, um abdómen mais firme e plano pode facilitar o ajuste seguro do dispositivo de ostomia, o que, por sua vez, minimiza os riscos de fugas.

2 O exercício pode aumentar a sua confiança

Praticar exercício fará com que se sinta melhor consigo mesmo, muito além da aparência física. Ao começar a exercitar-se, sentirá um aumento na sua autoconsciência. Os exercícios podem ajudar a aumentar a autoconfiança e dar-lhe coragem para voltar a viver como antes da cirurgia.

3 O exercício pode reduzir o stress

Um estilo de vida ativo pode significar um coração mais forte, melhor circulação e função pulmonar, bem como uma pele mais saudável. Pode dar-lhe mais energia, ajudando a equilibrar os níveis de stress que possa sentir após a sua cirurgia.

Não se preocupe se não está habituado a fazer exercício físico. Não importa se não fez muito exercício antes da cirurgia; pode começar agora. Vá com calma, comece devagar e aumente a intensidade gradualmente.



Porque deve fortalecer os seus músculos abdominais

Os músculos abdominais são importantes! Eles fazem parte de tudo o que faz no seu dia-a-dia. Desde virar-se na cama, respirar, fazer exercícios e até sair de casa. Após a cirurgia de ostomia, o abdômen sofre um trauma considerável e fica enfraquecido devido à incisão feita para criar a ostomia. Estes exercícios foram programados para serem feitos antes e depois da cirurgia, por forma a ajudar a fortalecer os músculos abdominais, o que pode ajudá-lo no processo de reabilitação e prevenção de complicações que podem ocorrer quando se tem um estoma.

Introdução ao Core 4

Normalmente, quando falamos em exercícios abdominais, pensamos em “crunches”, “sit ups” e outros exercícios projetados para levar a força do seu abdominal ao limite. Mas quando se trata de reconstruir os músculos abdominais após a cirurgia de ostomia, uma abordagem “lenta e constante” é fundamental.

Não tenha medo de não conseguir realizar os exercícios destinados a fortalecer o seu core. Os exercícios apresentados no programa Core 4 são elaborados com o único propósito de reativar os músculos enfraquecidos do abdômen. Pense neles como parte do tratamento – algo que faz ao seu próprio ritmo.

Antes de começar

Os exercícios a seguir foram feitos para ajudar na recuperação e restaurar a função muscular do abdômen. São exercícios básicos que todos as pessoas com ostomia devem ser capazes de fazer. Antes de iniciar qualquer exercício, é importante consultar o seu médico e garantir que está apto para começar. Lembre-se, se sentir algum desconforto ou começar a sentir dor, procure orientação médica.

Antes de começar o exercício, esvazie o saco para maior liberdade de movimentos e redução do risco de fugas. Garanta que bebe a quantidade suficiente de líquidos antes, durante e depois do exercício.

Até que a ostomia e a área abdominal estejam totalmente cicatrizadas, atividades extenuantes podem colocá-lo em risco de desenvolver uma hérnia. Deve evitar qualquer tipo de esforço pesado nas primeiras seis a oito semanas após a cirurgia.

Se decidir contratar um personal trainer, conte-lhe sobre a sua ostomia. Certifique-se de que o seu personal trainer está bem informado sobre quais os exercícios que funcionam melhor na sua condição médica e consulte o seu profissional de saúde antes de iniciar ou alterar qualquer exercício.

Exercício #1:

Contração Abdominal

Quando começar

Este exercício pode ser iniciado alguns dias após a cirurgia. Pode até começar enquanto ainda estiver no hospital, desde que a sua recuperação esteja a evoluir, normalmente, mas consulte primeiro o seu profissional de saúde.

Como fazer

Deite-se de costas, com a cabeça apoiada numa almofada e os joelhos dobrados o máximo que for confortável. Simplesmente, respire fundo e expire lentamente pela boca. Ao expirar, contraia suavemente os músculos profundos da parte inferior do abdómen. Deve sentir um aperto suave. Não tente levantar as nádegas ou pressionar as costas na cama. Apenas mantenha essa sensação de 'apoio' contando entre de 3 a 5 segundos e depois solte. Respire e relaxe e repita 3-5 vezes.

À medida que progride, pode fazer o exercício no chão sem almofada e procurar uma sensação de aperto "mais forte". Mantenha a contração abdominal enquanto conta entre 10 a 15 e inspira e expira profundamente 2 ou 3 vezes. Repita até 5 vezes. Coloque as mãos na barriga para verificar e sentir os músculos a contrair. Tente fazer este exercício 2 a 3 vezes por dia.



Exercício #2:

Inclinação pélvica

Quando começar

Este exercício também pode ser feito poucos dias após a cirurgia. Certifique-se apenas de começar muito devagar e com cuidado. Consulte o seu profissional de saúde antes de tentar este exercício.



Como fazer

Deite-se de costas, com a opção de apoiar a cabeça numa almofada, e dobre os joelhos o máximo que for confortável. Balance suavemente a região pélvica para cima e estique as costas na cama ou no chão. Deve sentir o abdómen e os músculos inferiores a contraírem um pouco. Volte à posição inicial e repita. Inicialmente, faça apenas 5 repetições e faça com muito cuidado.

À medida que progride, deixe as costas arquearem um pouco mais e contraia o abdómen com mais força ao empurrar as costas no chão. Aumente para 20 repetições.

Tente fazer este exercício 2 a 3 vezes por dia.

Exercício #3:

Ponte de glúteos

Quando começar

Introduza este exercício 7 a 10 dias após a cirurgia. Tenha muito cuidado e vá apenas até à altura que for confortável. Consulte o seu profissional de saúde antes de tentar este exercício.

Como fazer

Deite-se de costas, com a opção de apoiar a cabeça numa almofada, e dobre os joelhos o máximo que for confortável.

Incline suavemente a região pélvica para trás e contraia esses músculos. Levante as nádegas da cama/chão e levante lentamente vértebra por vértebra até que as nádegas saiam da cama/chão. Levante a parte inferior o mais alto que puder, confortavelmente. Aguarde por um momento e, em seguida, baixe lentamente a coluna e a pélvis. Imagine que está a levantar um colar de pérolas do chão e desça novamente.

Repita entre 3 a 5 vezes no início, aguentando até 10 a 15 repetições no tempo e aumentando conforme se sentir mais confortável.

Tente fazer este exercício 2 a 3 vezes por dia.



Exercício #4:

Rotação de joelhos

Quando começar

Introduza este exercício 7 a 10 dias após a cirurgia. Certifique-se que não sente dor e, para começar, mantenha os movimentos curtos. Consulte o seu profissional de saúde antes de tentar este exercício.

Como fazer

Deite-se de costas, com a opção de apoiar a cabeça numa almofada, e dobre os joelhos o máximo que for confortável. Braços estendidos para os lados. Mantenha os joelhos e tornozelos juntos e deixe-os suavemente começarem a cair para o lado. Vá apenas até onde for confortável, depois contraia cuidadosamente os músculos do abdómen e role os joelhos para o outro lado. Tente manter os ombros baixos e a cabeça relaxada, olhando para cima. Tente fazer 5 movimentos.

Com o passar do tempo, pode aumentar a amplitude de movimento, de modo que os joelhos caiam mais e aumente para 20 repetições.

Tente fazer este exercício 2 a 3 vezes por dia.



Diário de Exercícios

Registe o número de repetições que faz de cada exercício todos os dias. Assim irá acompanhar o seu progresso. Pode surpreender-se com a rapidez com que ganha força!

[illegible]

Conclusão



Os dias após a cirurgia de ostomia podem ser desafiantes. Tem um saco preso ao abdômen e muitas coisas novas para aprender. É importante lembrar que leva tempo para se ajustar, mas ficará mais fácil. Com o apoio do seu profissional de saúde, em breve poderá fazer as coisas que sempre fez.

Quando enfrenta uma situação que muda a sua vida, como esta cirurgia, pode ser difícil enfrentar algo como uma nova rotina de exercícios. Para aumentar a confiança, estabeleça pequenas metas no início. Gradualmente, vai sentir-se pronto para

mais atividades e mais abrangentes. Seja paciente consigo mesmo durante o período de recuperação.

Se tomar os devidos cuidados, poderá fazer exercício com menos limitações. Mas deve sempre falar com o seu profissional de saúde para ter aprovação antes de começar a fazer exercício físico.

Coloplast Care



Coloplast Care é um programa de apoio que ajuda as pessoas com ostomia a viver a vida que querem e merecem. Comprometidos como o seu bem-estar, temos como objetivo:

- ▶ Apoio Técnico e suporte emocional
- ▶ Acesso a conteúdos exclusivos e informações sobre eventos.
- ▶ Dicas para facilitar o seu dia-a-dia e esclarecimento de dúvidas.
- ▶ Amostras e brindes, sem qualquer custo associado.
- ▶ Kit Coloplast Care que inclui uma bolsa de transporte dos seus dispositivos, catálogo de produtos, fita agarra-roupa, passaporte da pessoa com ostomia.



Junte-se a nós através de: **www.coloplast.pt**
ou ligue-nos para o número gratuito: **800 914 390**

Inscreva-se
aqui



Esta informação é apenas para fins educacionais. Não se destina a substituir o aconselhamento do seu profissional de saúde e não deve ser interpretado como contendo recomendações de tratamento. Deve contar com o profissional de saúde que conhece seu histórico individual para aconselhamento médico e diagnóstico pessoal. As informações apresentadas ou discutidas podem não ser representativas de todas as experiências e resultados do utente. A situação de cada pessoa é única e os riscos, experiências e resultados podem variar.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology / Voice and Respiratory Care

Coloplast II Portugal, Unipessoal, Lda.
Rua Tierno Galvan 10, Torre 3 - Piso 13, Torres das Amoreiras, 1070-274 Lisboa / www.coloplast.pt

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© [2024-11]. All rights reserved Coloplast A/S. PM-23857

