



convatec



# Niezbędna wiedza na temat przepukliny okołostomijnej

Poradnik omawiający profilaktykę,  
leczenie i sposoby na radzenia sobie  
z przepukliną okołostomijną







## **Niezbędna wiedza na temat przepukliny okołostomijnej**

Poradnik został opracowany z myślą o osobach, u których została wyłonią stomia, z przepukliną okołostomijną lub oczekujących na zabieg jej naprawy. Omawiamy czynniki ryzyka związane z powstaniem przepukliny i sposoby zapobiegania jej powstawaniu. Podpowiadamy, jak postępować z przepukliną, żeby nie uszkodzić i jak w pełni korzystać z życia.



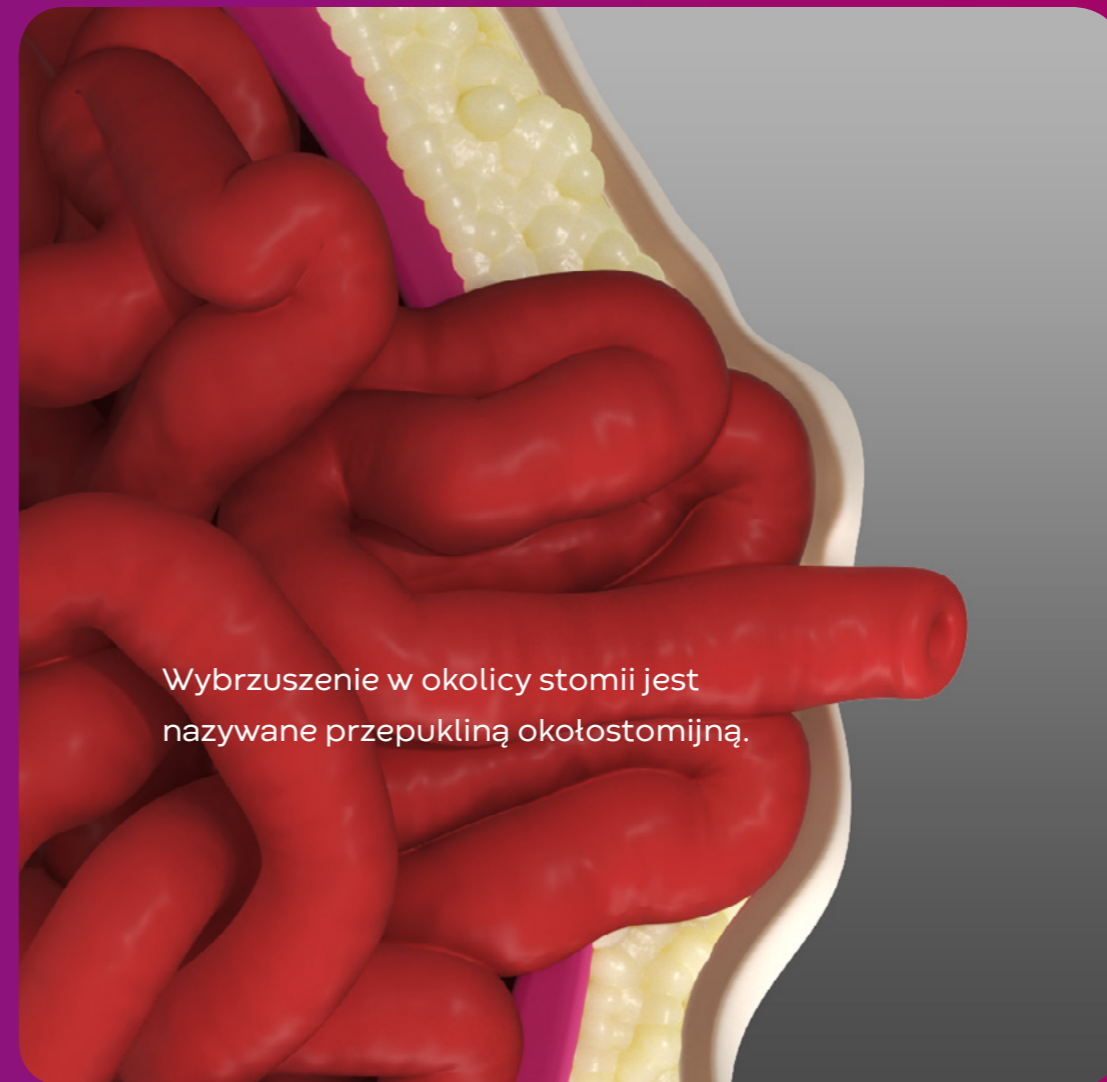
# Co to jest przepuklina okołostomijna?

Operacja stomii polega na wyłonieniu chirurgicznym odcinka jelita na zewnątrz ciała poprzez nacięcie w mięśniach brzucha.

Może to spowodować osłabienie nacinanych mięśni, czego możliwym skutkiem jest wypuklenie części jelita przez ścianę brzucha na zewnątrz, wokół stomii lub pod nią. Zwane przepukliną okołostomijną.

Często zdarza się, że u osoby ze stomią rozwija się przepuklina okołostomijna - na ogół w ciągu pierwszych dwóch lat po wyłonieniu stomii. Może to wystąpić również w dowolnym momencie, dlatego należy stosować odpowiednie środki ochronne przez całe życie, aby zmniejszyć ryzyko powstania przepukliny okołostomijnej lub odpowiednio z nią postępować, jeśli już powstała.

Przepuklina zwykle rozwija się stopniowo - jej rozmiar zwiększa się z czasem i może stać się bardziej zauważalna kiedy jesteśmy w pozycji wyprostowanej lub podczas uruchomienia mięśni tłoczni brzusznej przy podnoszeniu cięższych przedmiotów lub w trakcie kaszlu.

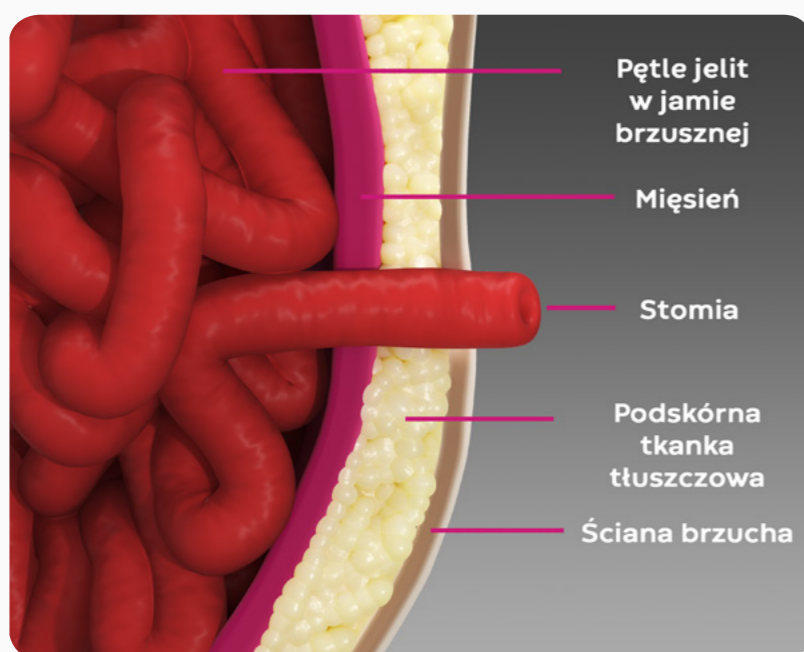


Wybrzuszenie w okolicy stomii jest nazywane przepukliną okołostomijną.

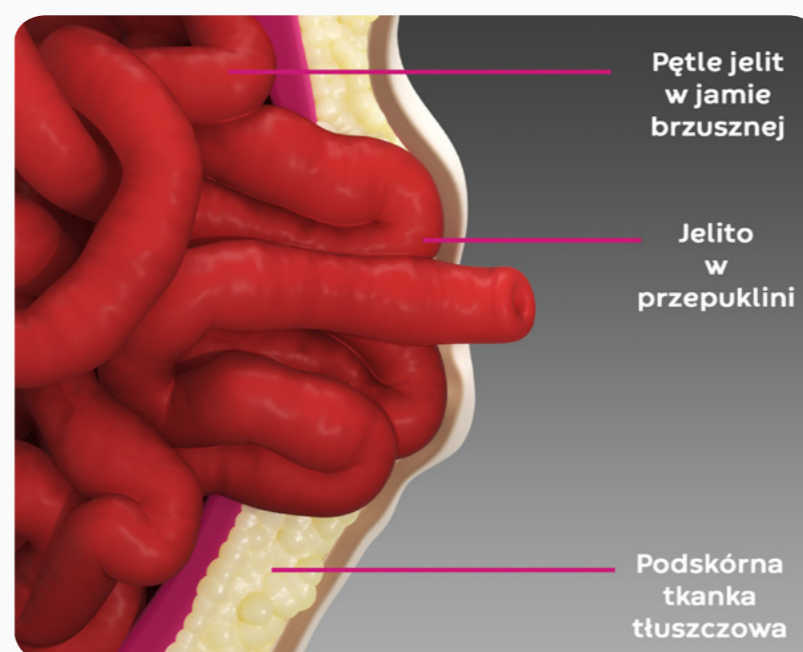
## Co to jest przepuklina okołostomijna?

Przepuklina okołostomijna to wypuklenie pod skórą w okolicy stomii, które może zmieniać rozmiar oraz zniknąć i pojawiać się ponownie podczas ruchu. Może to być dość łatwe do zauważenia, ale czasami będzie widoczne tylko wtedy, gdy będziesz w określonej pozycji.

Brzuch ze stomią



Brzuch z przepukliną okołostomijną



Chociaż przepuklina okołostomijna nie zawsze wymaga wykonania operacji chirurgicznej, jeśli zauważysz u siebie jej objawy, skontaktuj się z chirurgiem, lekarzem lub pielęgniarką stomijną - sprawdzą, czy rzeczywiście jest obecna i zaoferują Ci porady co do właściwego postępowania.

Jeżeli już rozwinęła się u Ciebie przepuklina okołostomijna, ważne jest zgłaszanie się na regularne badania kontrolne. Jeśli chirurg lub

pielęgniarka stomijna zasugeruje konieczność wykonania operacji naprawy przepukliny okołostomijnej, wiele porad zawartych w tej broszurze będzie przydatnych podczas przygotowań do operacji i rekonwalescencji pooperacyjnej.

U niektórych ludzi przepuklina nie daje żadnych dolegliwości fizycznych, a u innych mogą występować jej objawy - od łagodnego uczucia dyskomfortu do

poważniejszych, ale rzadkich powikłań, takich jak niedrożność. Przepuklina może też uwięznąć lub spowodować zadzierzgnięcie jelit. Objawami tego typu powikłań są ciągły ból oraz zaczerwienienie i tkliwość w okolicy stomii. Jeśli rozwiną się u Ciebie takie objawy, musisz natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.



# Przyczyny i czynniki ryzyka

Podczas operacji wyłonienia stomii powłoki brzuszne są przecinane, co nieodłącznie wiąże się z osłabieniem mięśni brzucha i z ryzykiem pojawienia się przepukliny okołostomijnej.

Istnieje wiele innych czynników, wymienionych poniżej, które mogą przyczynić się do powstania przepukliny lub pogorszyć ten stan. Niektóre czynniki ryzyka, takie jak obecność nadmiernej ilości tłuszczu w jamie brzusznej i gwałtowny kaszel lub kichanie, można ograniczyć poprzez wprowadzenie zmian w diecie lub nauczenie się przyjaznych dla stomii technik oddychania i podnoszenia przedmiotów, aby chronić brzuch, i odbudować mięśnie brzucha.

- Zakażenie pooperacyjne.
- Wielokrotne operacje chirurgiczne, w tym zabiegi naprawy przepukliny okołostomijnej.
- Osłabienie mięśni związane z wiekiem.
- Niedożywienie, które prowadzi do osłabienia mięśni.
- Uporczywy/energiczny kaszel, kichanie, wydmuchiwanie nosa, wymioty.
- Zbyt intensywne ćwiczenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką stomijną, którzy mogą Ci udzielić odpowiednich porad lub skontaktować Cię z fizjoterapeutą.
- Nadmierne napinanie się podczas podnoszenia przedmiotów, ciągnięcia lub pchania bądź też podczas forsownych czynności, takich jak sprzątanie, remont mieszkania czy ogrodnictwo.
- Otyłość - przenoszenie dodatkowego ciężaru w okolicach brzucha (tłuszcz trzewny) bardziej obciąża mięśnie brzucha.
- Zaparcia i uruchamianie tłoczni brzusznej, jeśli masz kolostomię.

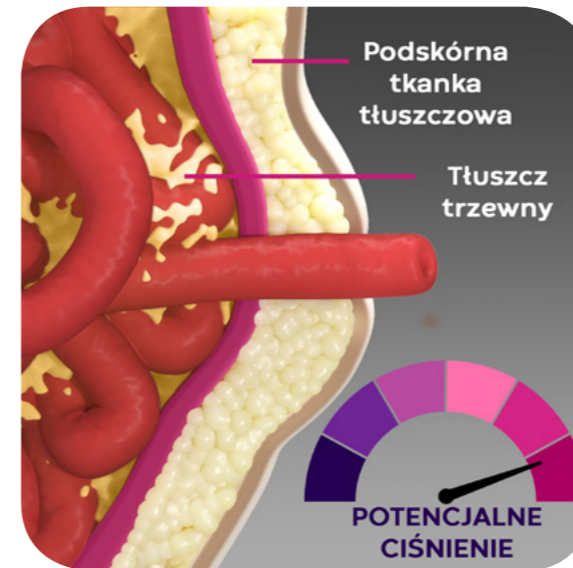


# Profilaktyka i leczenie

Pierwszym krokiem, który należy podjąć, jeśli zauważysz uwypuklenie wokół stomii, jest umówienie się na wizytę u pielęgniarki stomijnej. Uzyskasz od niej porady na temat życia z przepukliną okołostomijną lub możliwych opcjach leczenia.

Istnieją też działania, które możesz podjąć, aby ograniczyć ryzyko rozwoju przepukliny okołostomijnej lub zapobiec pogorszeniu się istniejącej przepukliny. Działaniami tymi są:

- Ćwiczenie oddychania przeponowego, które może pomóc w utrzymaniu właściwego ciśnienia w jamie brzusznej (patrz strona 10).
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne (patrz strona 14).
- Unikanie podnoszenia zbyt ciężkich przedmiotów; gdy musisz to zrobić, wykonuj tę czynność w sposób przyjazny dla stomii - istnieją metody ograniczania wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej i techniki wspomagające podnoszenie, takie jak stanięcie blisko podnoszonego przedmiotu z rozstawionymi stopami, wyprostowanymi plecami i zgiętymi kolanami, z prostowaniem nóg podczas podnoszenia (patrz strona 12).
- Przytrzymywanie stomii i brzucha podczas kaszlu, kichania i dmuchania nosa (patrz strona 13).
- Noszenie odzieży lub opaski podtrzymującej stomię podczas aktywności fizycznej, co może zwiększyć twój komfort (patrz strona 19).
- Skorzystanie z porad pielęgniarki stomijnej lub dietetyka, jeśli obawiasz się nadwagi, szczególnie w okolicy talii lub pasa - tłuszcz trzewny w okolicy brzucha dodatkowo obciąża mięśnie brzucha i wiąże się też ze zwiększonym ryzykiem innych powikłań zdrowotnych.
- Rzucenie palenia - w badaniach wykazano, że palenie może się wiązać z powstawaniem przepukliny, z powodu zmniejszonego tempa tworzenia kolagenu, co utrudnia gojenie się ran.





# Życie codzienne

Nauka poruszania się, podnoszenia przedmiotów, wykonywania ćwiczeń, a nawet kaszlu i kichania w sposób przyjazny dla stomii może pomóc w uniknięciu rozwoju przepukliny okołostomijnej lub we właściwym obchodzeniu się z tym częstym stanem.

Na następnych stronach omówimy bardziej szczegółowo każdy aspekt codziennego życia ze stomią i przepukliną okołostomijną.





# Życie codzienne

## Ciśnienie wewnątrzbrzuszne i jego znaczenie

Ciśnienie wewnątrzbrzuszne to ciśnienie panujące w jamie brzusznej. Ciśnienie to zwiększa się i zmniejsza w trakcie dnia wraz z wykonywanymi przez nas ruchami. Do jego zwiększenia dochodzi podczas wykonywania zwykłych czynności, takich jak wstawanie, kaszel i kichanie, a także podczas podnoszenia przedmiotów i wykonywania ruchów wymagających większego wysiłku. Przed operacją te stałe zmiany ciśnienia były prawdopodobnie dla Ciebie niezauważalne. Jak już wcześniej podkreślono, operacja chirurgiczna i wyłonienie stomii powodują osłabienie mięśni ściany brzucha, które nie stawiają oporu podczas wzrostu ciśnienia wewnątrzbrzuszego, który wcześniej miał miejsce w zamkniętej przestrzeni. To wzrastające ciśnienie, które nie napotyka oporu, powoduje ryzyko powstania przepukliny okołostomijnej.

Z tego powodu być może zalecono Ci oszczędny tryb życia, zachowywanie ostrożności i unikanie podnoszenia ciężkich przedmiotów po operacji. Jednak nowsze dane z badań klinicznych sugerują, że poznanie funkcjonowania własnego ciała ze stomią, tak aby odpowiednio sterować ciśnieniem w jamie brzusznej i wzmacnianie mięśni posturalnych ściany brzucha może pomóc ochronić Cię przed przepukliną okołostomijną i ograniczyć jej skutki.

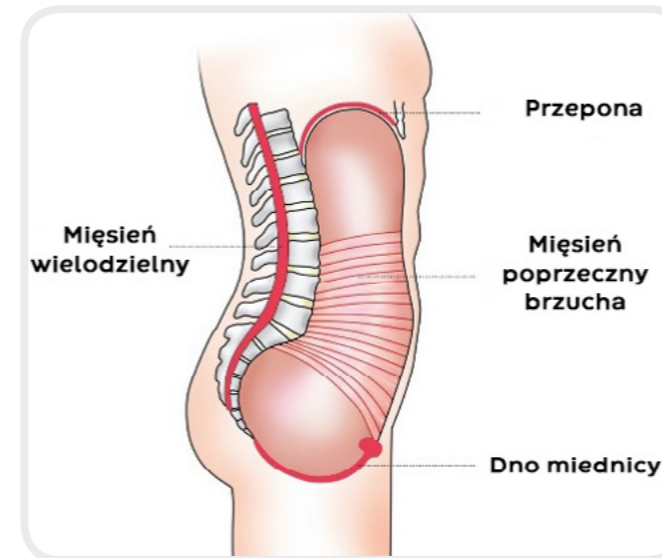


Program me+ recovery obejmuje szereg bezpiecznych ćwiczeń rehabilitacyjnych dla osób z przepukliną okołostomijną.

Ciśnienie w jamie brzusznej może ulec zwiększeniu podczas wykonywania, np. następujących codziennych czynności:

- wstawanie z łóżka,
- wstawanie z krzesła,
- kaszel,
- kichanie,
- napinanie się w toalecie,
- wymioty,
- dmuchanie nosa,
- wstrzymywanie oddechu,
- podnoszenie cięższych przedmiotów,
- pchanie, ciągnięcie i przesuwanie przedmiotów.

Poznanie funkcjonowania własnego ciała ze stomią, tak aby odpowiednio sterować ciśnieniem w jamie brzusznej i wzmocnić mięśnie posturalne.



**Najważniejsza wskazówka**

Nigdy nie jest za późno, aby przystąpić do ćwiczeń technik oddychania przeponowego.



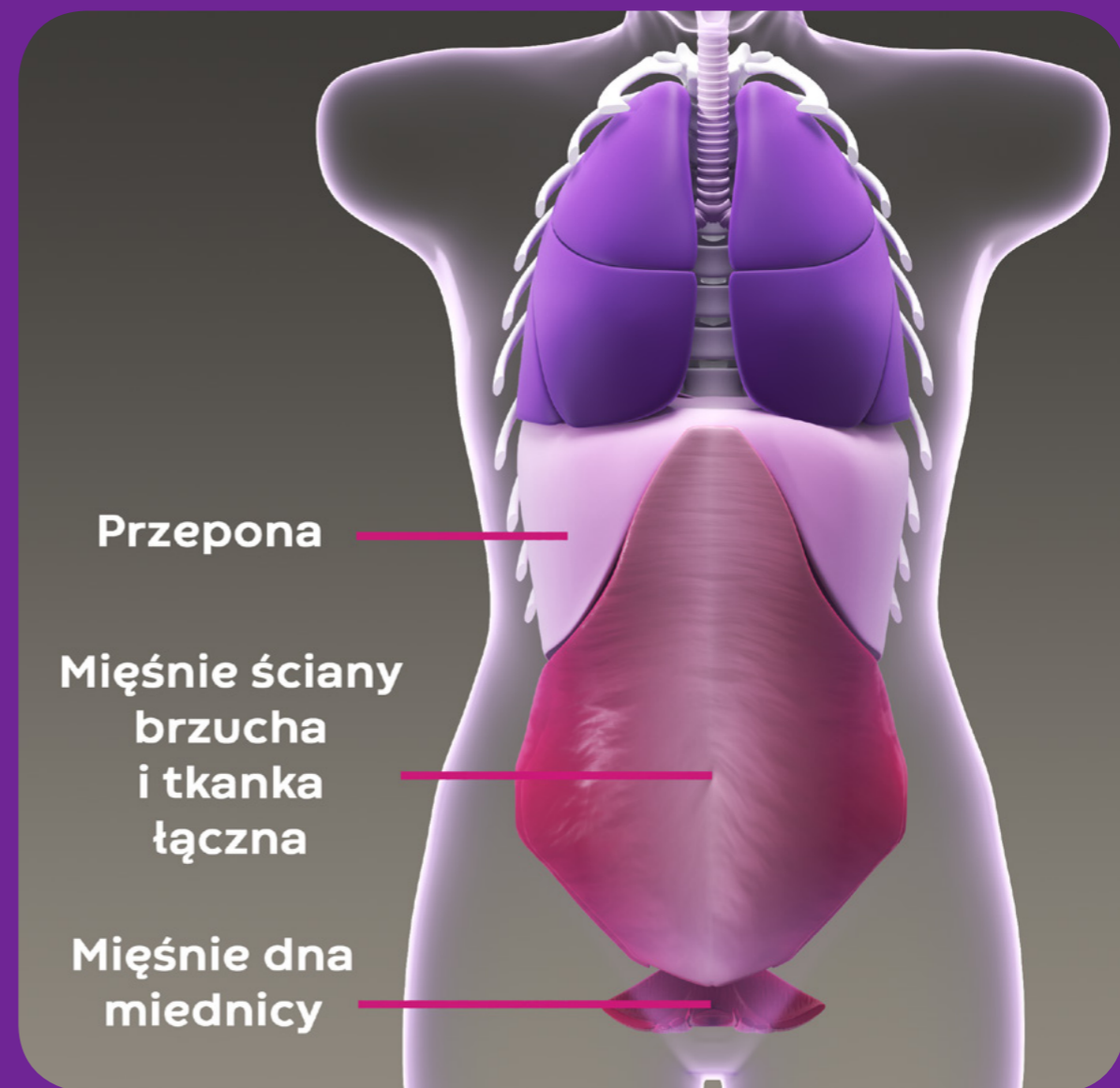


# Oddychanie przeponowe

Wyobraź sobie swoje mięśnie głębokie (tzw. gorset mięśniowy) jako pojemnik - z pokrywą, dnem i bokami. Wszystkie te mięśnie harmonijnie współpracują ze sobą.

Przepona i dno miednicy stanowią tak jakby dno i sufit windy. Podczas oddychania przesuwiają się razem w górę i w dół, w miarę jak mięśnie kurczą się i rozkurczają.

Po każdym rodzaju operacji musimy nauczyć się, jak ponownie połączyć się z tymi głębokimi mięśniami centrum ciała, a dobrą wiadomością jest to, że nigdy nie jest za późno. Można zacząć się uczyć tych technik nawet po latach od operacji, a także jako sposób radzenia sobie z istniejącą przepukliną.





# Oddychanie przeponowe

Oddychanie przeponowe, zwane również oddychaniem brzuszny, jest techniką wykonywania powolnych, głębokich wdechów przez nos, a następnie przez usta, za pomocą przepony i mięśni brzucha.

Jest to ćwiczenie oddechowe, a nie nowy sposób oddychania, staraj się więc ćwiczyć tę technikę dwa-trzy razy dziennie, stopniowo przechodząc do kilku razy dziennie. Możesz je wykonywać w różnych pozycjach - na stojąco, na siedząco i na leżąco. Sposób wykonywania ćwiczenia:

- Połóż dłonie wokół żeber (jeśli nie jest to wygodne, spróbuj owinąć szalik wokół żeber i trzymać go za końce).
- Wykonaj powolny wdech przez nos, czując, jak żebra rozszerzają się, otwierając dłonie do boków.
- Wykonaj powolny wydech przez usta, jak podczas zdmuchiwanie świecy i poczuć, jak Twoje żebra się zamykają - kiedy to robisz, brzuch powinien się spłaszczyć - nie może się wypychać ani rozszerzać (jeśli tak się stanie, skoncentruj się na próbie wciągnięcia dolnych mięśni brzucha tuż pod koniec wydechu).

Drugą częścią tego ćwiczenia jest wyrabianie świadomości własnego ciała - uświadamianie sobie pracy dolnych mięśni brzucha i dna miednicy. Używaj zarówno oddechu, jak i koncentracji, aby poczuć skurcz mięśni.

W miarę wykonywania wdechu poczuć, jak Twoje żebra się otwierają, z równoczesnym niewielkim rozszerzeniem brzucha. Następnie podczas wydechu, pod sam koniec, skoncentruj się na faktycznym wciągnięciu najniższej części brzucha do wewnątrz - wyobraź sobie, że przyciągasz do siebie kości biodrowe. Jeśli położysz dłonie na dolnych mięśniach brzucha, możesz poczuć ich skurcz. Przez chwilę utrzymaj ten skurcz, a następnie rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie.



Wykonuj to ćwiczenie oddechowe i budujące świadomość ciała jak najczęściej w trakcie dnia, za każdym razem przez jedną - dwie minuty.

To przygotuje Cię do optymalnego wykonywania ruchów głębokimi mięśniami posturalnymi i świadomości ich pracy. W następnym etapie przejdziemy do ćwiczeń wzmacniających te mięśnie. Jeśli podczas wykonywania wyżej opisanego ćwiczenia poczujesz, że Twoje podbrzusze podnosi się podczas wydechu, oznacza to, że mechanika oddychania wymaga u Ciebie trochę więcej pracy, zanim przystąpisz do formalnych ćwiczeń wzmacniających.



**Obejrzyj, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia**  
zeskanuj kod QR



# Podnoszenie, przenoszenie i przesuwanie cięższych przedmiotów

Jeśli masz przepuklinę lub niepokoi Cię ryzyko jej powstania - to normalne, że masz obawy przed wykonywaniem czynności podnoszenia, pchania, ciągnięcia i przenoszenia cięższych przedmiotów.

Tego typu ruchy będą wykonywane podczas codziennych czynności, takich jak zakupy, prace w ogrodzie, opieka nad dziećmi, spacer z psem, prace domowe, majsterkowanie, a nawet praca zawodowa.

Oznacza to, że nie możesz ich nigdy całkowicie uniknąć, ale strach przed codziennie wykonywanymi ruchami nie powinien mieć wpływu na twoje życie. Musisz się po prostu nauczyć wykonywać je poprawnie i uważnie, z zaangażowanymi mięśniami głębokimi.

Na początku poniższe wskazówki mogą wydawać się skomplikowane, ale z biegiem czasu odpowiednie postępowanie stanie się naturalne.



## Najważniejsza wskazówka

Nie bój się codziennych ruchów, ale wykonuj je uważnie, z zaangażowanymi mięśniami głębokimi.





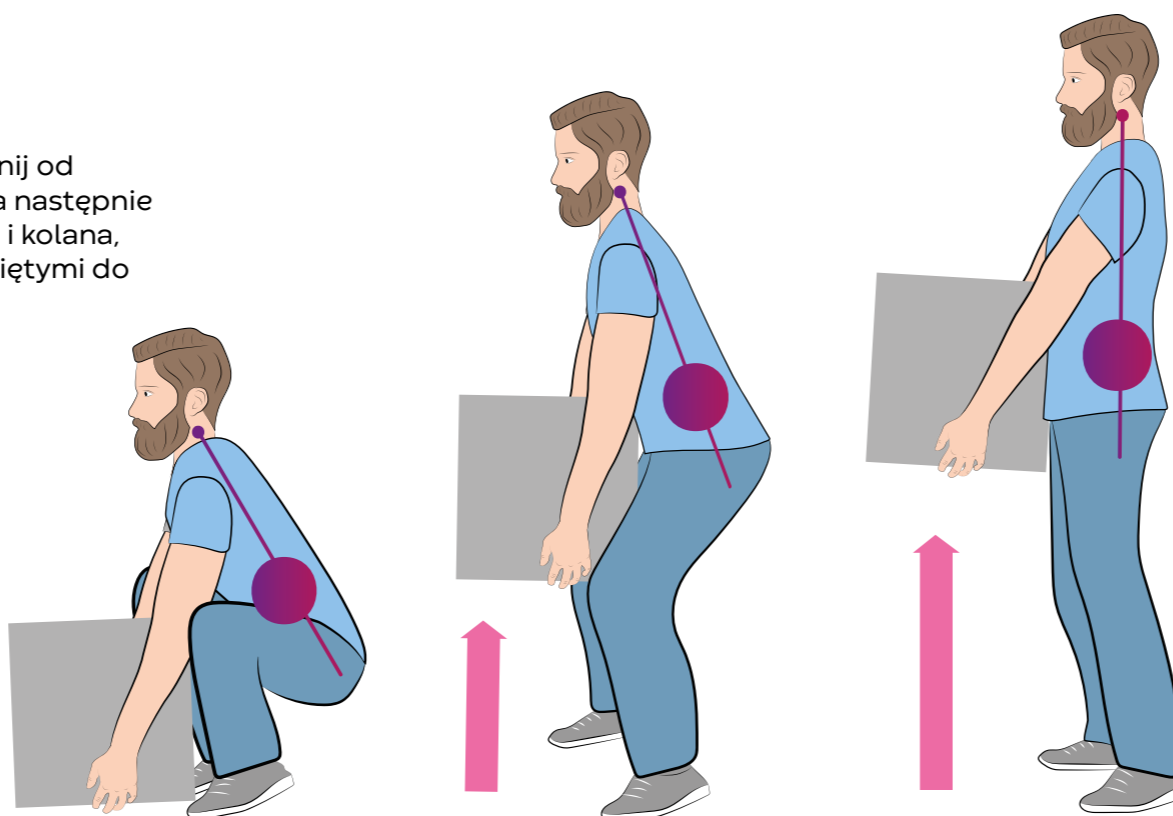
# Wskazówki wykonywania czynności podnoszenia i przenoszenia cięższych przedmiotów w sposób bezpieczny dla stonii

## Skoncentruj się na zaangażowaniu mięśni głębokich

Kiedy podnosisz cięższy przedmiot, zacznij od rozstawienia stóp na szerokość ramion, a następnie zrób przysiad - uginając nogi w biodrach i kolana, trzymając plecy proste, z barkami ściągniętymi do tyłu i wyprostowaną głową.

Skoncentruj się na zaangażowaniu mięśni głębokich, wciągając i napinając mięśnie dolnej części brzucha. Teraz wyprostuj nogi i podnieś przedmiot, trzymając go blisko ciała, używając siły ramion; zrób wydech w trakcie podnoszenia.

Najważniejsze, o czym należy pamiętać, to trzymanie przedmiotu blisko ciała i wykonywanie świadomego wydechu/wdechu w trakcie podnoszenia, pchania lub ciągnięcia. Wydech pomaga w regulacji ciśnienia wewnątrzbrzuszego.



Na początku poniższe wskazówki mogą wydawać się skomplikowane, ale z biegiem czasu odpowiednie postępowanie stanie się naturalne.

- Jeśli możesz, podziel podnoszony ciężar na mniejsze porcje, łatwiejsze do podnoszenia.
- Stój blisko przedmiotu, który podnosisz.
- Korzystaj z siły rąk, przenosząc przedmioty - w tym celu trzymaj je blisko ciała.

- Musisz się poruszać jednocześnie z ładunkiem, obracając ciało w kierunku jego przemieszczania - unikaj skręcania ciała, podnoszenia przedmiotu z dalszej odległości i kołysania przedmiotem.
- Jeśli poczujesz ciągnięcie lub zobaczysz wybrzuszenie w obszarze brzucha/przepukliny, natychmiast zaprzestań wykonywania czynności i zmniejsz obciążenie.
- Wykonuj ćwiczenia wzmacniające ręce i mięśnie głębokie, które pracują podczas podnoszenia przedmiotów.



### Najważniejsza wskazówka

Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas podnoszenia, pchania lub ciągnięcia przedmiotów, ponieważ zwiększa to ciśnienie w jamie brzusznej.



# Kaszel, kichanie i wydmuchiwanie nosa

Stany, które wywołują kaszel, kichanie lub konieczność wydmuchiwania nosa - przeziębienie, grypa, astma, katar sienny, problemy z zatokami i POChP - mogą powodować powstanie nadmiernego ciśnienia w jamie brzusznej. Może to z kolei zwiększać ryzyko pojawienia się lub pogorszenia przepukliny okołostomijnej.

## Wskazówki dotyczące postępowania w razie pojawienia się tych objawów

### Nie dopuszczaj do siebie zarazków

Staraj się przede wszystkim unikać przeziębienia i kaszlu. Przeziębienia rozprzestrzeniają się za pośrednictwem zarazków, które mogą przeżywać na rękach i powierzchniach do 24 godzin. W związku z czym często myj ręce mydłem z ciepłą wodą i unikaj dotykania oczu lub nosa nieczystymi rękami. Nie udostępniaj osobie z przeziębieniem przedmiotów gospodarstwa domowego, takich jak ręczniki, sztućce, kubki lub szklanki.

### Wylecz chorobę

Weź odpowiednie leki przeznaczone do leczenia kaszlu, przeziębienia lub kataru siennego i zapytaj swojego lekarza rodzinnego o szczepienie przeciw grypie. Jeśli niepokoją Cię Twoje objawy, skontaktuj się z lekarzem, aby uzyskać poradę medyczną lub skierowanie do specjalisty chorób oddechowych.

### Przygotuj swój organizm

Wydmuchuj nos krótkimi, mocnymi seriami. Gdy odczuwasz potrzebę kaszlu, kichnięcia lub wydmuchania nosa, spróbuj najpierw zaangażować mięśnie głębokie. Pomocne może być położenie dłoni na przepuklinie/stomii i uciśnięcie jej w trakcie tych czynności. Noszenie odzieży podtrzymującej stomię przez czas trwania choroby może być również pomocne.

Wykonuj jak najwięcej ćwiczeń wzmacniających posturalne mięśnie głębokie. Serię bezpiecznych ćwiczeń dla osób z przepukliną okołostomijną znajdziesz w naszym programie me+ recovery.

Jeśli po wyzdrowieniu z choroby przepuklina wydaje się większa lub bardziej wybrzuszona, może to być dla Ciebie wskazówką, że musisz częściej ćwiczyć mięśnie głębokie.

W przypadku jakichkolwiek obaw poradź się pielęgniarki stomijnej lub fizjoterapeuty.



Obejrzyj serię bezpiecznych ćwiczeń w ramach programu Convatec me+ recovery zeskanuj kod QR



# Ćwiczenia mięśni głębokich i aktywność fizyczna

Nie jest zaskoczeniem, że według wyników badań niektórzy ludzie ze stwierdzoną przepukliną zaczynają mniej się ruszać, obawiając się, że aktywność fizyczna i ćwiczenia pogorszą przepuklinę. W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zachowania zdrowia, a silniejsze i sprawniejsze ciało może pomóc zmniejszyć obciążenie w okolicy brzucha i przepukliny.

Budowanie silnych i skoordynowanych mięśni głębokich zapewnia stabilność wewnątrz ciała - prawie jak noszenie niewidzialnej odzieży podtrzymującej stomię. Odpowiednie ćwiczenia są ważną częścią zapobiegania powstawaniu przepuklin lub prawidłowego postępowania z nimi.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń ważne jest, aby zasięgnąć porady lekarza lub pielęgniarki stomijnej, którzy mogą skierować Cię do fizjoterapeuty, specjalisty ds. ćwiczeń lub trenera pilatesu klinicznego. Każdy jest inny i mogą być konieczne pewne modyfikacje dopasowujące ćwiczenia do Twoich indywidualnych potrzeb lub umiejętności.

W badaniu z udziałem osób z przepukliną okołostomijną przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii (**Hernia Active Living Trial**) wykazano, że lekka forma ćwiczeń pilates nie powodowała problemów u uczestników, a zdaniem wielu z nich zapewniała im lepszą kontrolę nad mięśniami brzucha, większą pewność siebie i zmniejszenie wielkości przepukliny.



Mięśnie posturalne  
**Podstawy**

1

Mięśnie posturalne  
**Ruchy**

2

Mięśnie posturalne  
**Postępy**

3





## Ćwiczenia mięśni głębokich i aktywność fizyczna

Osoby z przepukliną okołostomijną powinny zachować ostrożność i powoli, stopniowo rozszerzać zakres ćwiczeń oraz codziennych zajęć, takich jak ogrodnictwo, czy prace domowe. Jeśli jakakolwiek czynność sprawia Ci ból, to znak, że wymagasz zbyt wiele od swojego ciała. Zaleca się zwiększoną ostrożność w przypadku ćwiczeń podnoszących ciśnienie wewnątrzbrzusze, takich jak podnoszenie dużych ciężarów, przysiady, wyciskanie ciężaru nogami i wiosłowanie. Jeśli chcesz wrócić do tego typu treningów, zachęcamy do wcześniejszego zasięgnięcia porady eksperta. U osób z przepukliną w okolicy odbytu może być zalecane unikanie czynności o dużej dynamice ruchów, takich jak bieganie, skoki, czy wszelkie sporty wiążące się z wykonywaniem podskoków, jak np. tenis. Także w tym przypadku zalecane jest zasięgnięcie porady eksperta przed wznowieniem tego typu treningów.

Serię ćwiczeń rehabilitacyjnych wzmacniających mięśnie głębokie i mających na celu minimalizację ryzyka rozwoju przepukliny okołostomijnej, a także **wskazówki dotyczące ruszania się i aktywności fizycznej dla pacjentów z przepukliną przedstawiono w programie me+ recovery.**



Obejrzyj  
video z Sarah  
wykonującą  
ćwiczenia  
zeskanuj kod QR



Nawet jeśli uznasz, że te ćwiczenia są łatwe, wykonuj je powoli i słuchaj swojego ciała, przechodząc przez kolejne etapy programu.

Gdy poczujesz gotowość, aby przejść do innych ćwiczeń mięśni posturalnych, ważne jest, aby najpierw skonsultować się z pielęgniarką stomijną lub fizjoterapeutą. Do uzyskania siły mięśniowej musisz wykonywać ćwiczenia mięśni głębokich regularnie - na początek wystarczą co najmniej dwa - trzy razy w tygodniu przez około 20-30 minut.

Należy zauważyć, że wiele osób żyjących ze stomią - z towarzyszącymi przepuklinami okołostomijnymi lub bez - powraca do aktywnych ćwiczeń fizycznych, takich jak jogging, trekkingi i chodzenie na siłownię. Niektórzy nawet biegają maratony i biorą udział w imprezach sportowych. Niezależnie od celów, jakie sobie stawiasz, pamiętaj, że jeśli będziesz powoli rozszerzać zakres ćwiczeń i stosować się do odpowiednich porad, pomimo wyłonionej stomii możesz wykonywać większość czynności, na które masz ochotę.



### Najważniejsza wskazówka

Nawet jeśli uznasz, że te ćwiczenia są łatwe, wykonuj je powoli i słuchaj swojego ciała, przechodząc przez kolejne etapy programu.

# Pielęgnacja skóry wokół stomii

Przepukliny okołostomijne zmieniają kształt i rozmiary. Mogą pojawiać się i zniknąć podczas ruchu, rozciągając skórę. To naciąganie skóry może wiązać się z ryzykiem jej osłabienia i uszkodzeń, co z kolei utrudnia utrzymanie worka stomijnego na miejscu. Złe dopasowanie worka może spowodować podciekanie treści jelitowej pod płytką, co może prowadzić do podrażnień skóry.

**Ważne jest, aby skórę wokół stomii utrzymywać zdrową i suchą - możesz wiele zrobić w tym kierunku.**

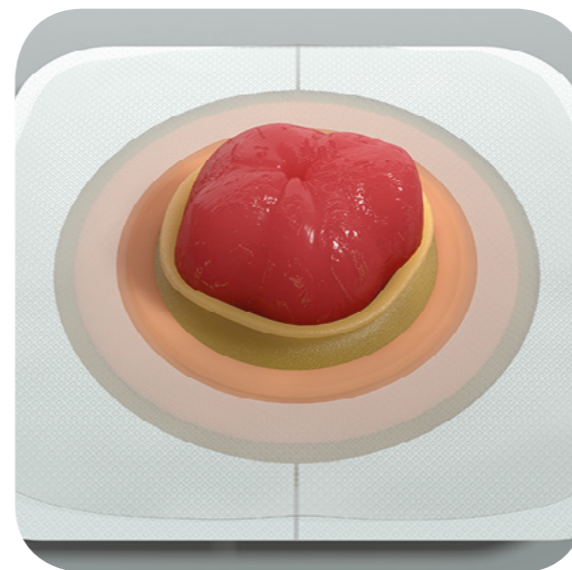
- Używaj ciepłej wody do mycia skóry - należy unikać mydeł i żeli zawierających oleje i substancje zapachowe.
- Delikatnie osusz skórę po umyciu, przykładając do niej ręcznik - klej nie będzie dobrze przywierał do mokrej skóry.
- Przed przyklejeniem płytki stomijnej można zastosować spray i chusteczki ochronne Esenta™, które chronią skórę nawet do 72 godzin.
- Upewnij się, że płytka stomijna ściśle przylega do stomii - płytki stomijne z Technologią Plastikową Convatec™ można odpowiednio kształtować i formować w celu ich precyzyjnego dopasowania do Twojej stomii.
- Pierścień uszczelniający Stomahesive® może pomóc chronić skórę przed podciekaniem.
- W razie potrzeby wypełnienia nierównych powierzchni lub fałd w skórze, pasta uszczelniająca Convatec Stomahesive® może pomóc wydłużyć czas noszenia worka stomijnego i pomóc zabezpieczyć skórę.
- Usunięcie włosów wokół stomii może poprawić przyczepność płytki stomijnej lub przylepca.
- Delikatnie odklej płytkę stomijną od skóry, w kierunku od góry do dołu, używając takich produktów, jak np. spray i chusteczki do usuwania przylepca ESENTA™.

*Jeżeli skóra wokół stomii stanie się zaczerwieniona, podrażniona lub bolesna, należy zasięgnąć porady pielęgniarki stomijnej lub lekarza.*

ESENTA™ Spray medyczny do usuwania przylepca, nieszczypiący, ESENTA™ Spray ochronny, nieszczypiący, ESENTA™ Chusteczki medyczne do usuwania przylepca, nieszczypiące, ESENTA™ Chusteczki ochronne, nieszczypiące to wyroby medyczne stosowane do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii). Pasta Stomahesive® (uszczelniająca) to wyrób medyczny stosowany jako pasta uszczelniająca do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii. Pierścień uszczelniający Stomahesive® to wyrób medyczny stosowany jako produkt do stosowania z kolostomią, ileostomią lub urostomią.

**Producent:** Convatec Limited. **Upoważniony przedstawiciel:** UNOMEDICAL A/S.

**Podmiot prowadzący reklamę:** Convatec Polska Sp. z o.o.



**Dowiedz się więcej o produktach stomijnych Convatec**  
zeskanuj kod QR



**Zamów bezpłatną próbkę produktów Convatec**  
zeskanuj kod QR

TO SĄ WYROBY MEDYCZNE. UŻYWAJ ICH ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



# Dieta i odżywianie

Do utrzymania dobrego stanu zdrowia, konieczna jest pożywna dieta z dużą ilością płynów, ponieważ spożywane przez nas pokarmy i płyny stają się budulcem komórek organizmu.

Wskazówki dotyczące zdrowej diety można znaleźć w naszej broszurze „Odżywianie a stomia”, a jeśli pojawią się dodatkowe wątpliwości lub pytania dotyczące diety, koniecznie porozmawiaj z pielęgniarką stomijną lub dietetykiem.

U osób ze stomią należy zwracać szczególną uwagę na odżywianie, ponieważ otyłość i niedożywienie sprzyjają powstawaniu przepuklin okołostomijnych. Jeśli nosisz ze sobą dodatkowy ciężar, w postaci nagromadzonego tłuszczu wokół brzucha, powoduje to większe obciążenie mięśni brzucha. Z kolei niedożywienie może prowadzić do osłabienia mięśni. Oto kilka wskazówek, jak zmniejszyć ryzyko niedrożności jelit, rzadkiego powikłania przepukliny.



## Najważniejsza wskazówka

Dobrze przeżuвай cały pokarm przed połknięciem.



## Odżywiaj się zdrowo, aby zmniejszyć ryzyko przepukliny

- Dobrze przeżuвай cały pokarm przed połknięciem.
- Każdy z nas jest inny, w związku z czym istnieją różnice tolerancji na różne rodzaje pokarmów - jeśli wprowadzasz do diety nowe produkty żywnościowe, zacznij to robić powoli.
- Unikaj spożywania za jednym razem zbyt dużej ilości pokarmów bogatych w błonnik, takich jak produkty ze zbóż pełnoziarnistych i orzechy. Jednak jeśli masz kolostomię, musisz chronić się przed zaparciami, ponieważ napinanie tłoczni brzusznej stanowi dodatkowe ryzyko rozwoju przepukliny okołostomijnej. Jeśli stanowią one powtarzający się problem, zasięgnij porady pielęgniarki stomijnej i/lub dietetyka.
- Ostrożnie spożywaj takie produkty, jak suszone mięso, seler, grzyby i kukurydza, ponieważ są uważane za powodujące niedrożność jelit
- Zbilansowana dieta powinna zawierać białka, które budują tkanki organizmu i służą do ich naprawy oraz mogą pomóc w zapobieganiu ryzyka przepukliny okołostomijnej - dobrym źródłem białek są chude mięso, ryby i jaja.
- Staraj się jeść częste, niewielkie posiłki zamiast spożywania mniejszej liczby większych porcji.
- Utrzymuj dobre nawodnienie organizmu, pijąc dużo wody - aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z pielęgniarką stomijną.

*Jeśli obawiasz się zatkania stomii, staraj się nie jeść pokarmów w dużej ilości, ale nadal pij dużo płynów. Jeżeli objawy będą się utrzymywać przez więcej niż 12 godzin, należy zwrócić się o pomoc medyczną.*



**Pobierz bezpłatną broszurę „Odżywianie a stomia”**  
zeskanuj kod QR

# Dobrostan psychiczny i obraz własnego ciała

W badaniach dotyczących życia ze stomią wykazano, że u pacjenta po operacji konieczna jest adaptacja fizyczna i emocjonalna. Etapy życia ze stomią u każdego przebiegają inaczej - możesz ciągle jeszcze wracać do zdrowia po chorobie, otrzymywać leczenie lub przeżywać doznaną traumę - a dodatkowy stres związany z przepukliną okołostomijną może zwiększyć obciążenie emocjonalne.

Ważne jest, aby w swoim tempie przyzwyczać się do tego, jak zmieniło się Twoje ciało, przy czym pierwszy krok to poznanie funkcjonalnych aspektów pielęgnacji stomii, takich jak zmiany worka stomijnego i dbanie o skórę wokół stomii. Potrzebujesz też szerszego wsparcia fizycznego i emocjonalnego.

Jeśli czujesz się na siłach, może się okazać, że rozmowa z partnerem, rodziną lub przyjaciółmi pomoże złagodzić Twoje obawy, a gdy zapoznasz się z tą nową częścią swojego ciała i nauczysz się, jak sobie z nią radzić, powinna powrócić Twoja pewność siebie.

W tym procesie nie jesteś sam, a jeśli potrzebujesz kogoś, żeby porozmawiać o jakimkolwiek problemie, niepokojącej Cię kwestii lub wyzwaniu, po prostu weź do ręki telefon i skontaktuj się z jednym z naszych specjalistów z działu pomocy.

Jako członek programu wsparcia me+ masz bezpłatny dostęp do inspirujących, pokrzepiających opowieści osób żyjących ze stomią, którymi dzieli się nasza społeczność me+.

Jest też dostępna pomoc, gdyby potrzebne Ci było wsparcie wyszkolonego doradcy lub terapeuty, który rozumie emocjonalne konsekwencje adaptacji do życia z długotrwałym problemem zdrowotnym.



Bezpłatna infolinia działu pomocy **800 120 093**

pon. - pt.: 8.00 - 17.00

Dyżurna infolinia działu pomocy **608 555 536\***

pon. - pt.: 17.00 - 20.00, sob.: 10.00 - 14.00

Infolinia platformy stomia.pl **662 623 000\***

pon. - pt.: 9.00 - 17.00

Dowiedz się więcej o produktach stomijnych Convatec Podane infolinie są nieczynne w dni ustawowo wolne od pracy.

\*Połączenia płatne wg stawek operatora



# Sposób ubierania się i odzież podtrzymująca stomię

Niezależnie od tego, czy żyjesz z samą stomią czy ze stomią z towarzyszącą przepukliną okołostomijną, nie ma żadnych zasad dotyczących tego, co możesz nosić, a czego lepiej nie zakładać.

Luźne ubrania, bogate wzory i odważne kolory mogą pomóc ukryć nierówności na brzuchu. ale najlepszą radą jest noszenie takich ubrań, w których będziesz się czuć komfortowo. Upewnij się tylko, żeby żadna część ubioru nie wywierała zbyt dużego nacisku na worek stomijny lub przepuklinę.

Istnieje bardzo niewiele danych wskazujących na to, że noszenie odzieży podtrzymującej stomię lub pasa może zapobiec rozwojowi przepukliny, ale jeśli już się u Ciebie pojawiła, takie rozwiązanie może się okazać wygodne, zwłaszcza podczas ćwiczeń. Możesz również zobaczyć, jak w tej roli sprawdzą się zwykłe elementy ubioru, takie jak elastyczne legginsy/szorty lub bielizna z wysokim stanem. Cokolwiek wybierzesz, po prostu zadaj sobie pytania:

- Czy czuję się w tym komfortowo?
- Czy mogę swobodnie, głęboko oddychać?
- Czy ubranie ma wpływ na ilość treści jelitowej wydalanej przez stomię, czy nie powoduje jej zatkania?
- Czy krępuje moje ruchy?
- Czy czuję, że mam wsparcie i zabezpieczenie?
- Czy ubiór nie ociera się o skórę lub nie powoduje otarć?

- Czy mój dyskomfort związany z przepukliną zmniejsza się, czy zwiększa?

Istnieje wiele różnych opcji - pielęgniarka stomijna będzie w stanie udzielić Ci porady. Pamiętaj, że noszenie jakiegokolwiek rodzaju odzieży podtrzymującej nie zastąpi wzmocnienia głębokich mięśni posturalnych. Serię ćwiczeń rehabilitacyjnych znajdziesz w programie me+ recovery.



# - forever caring -

Tworzymy nowatorskie, godne zaufania rozwiązania medyczne, które poprawiają jakość życia ludzi.

Convatec pragnie podziękować specjalistycznej pielęgniarce stomijnej Simonie Furlan i fizjolog ćwiczeń klinicznych mgr Sarah Russell za pomoc w tworzeniu tej broszury i redagowaniu jej treści.



**Simona Furlan**

Specjalistyczna pielęgniarka  
stomijna

Simona Furlan kieruje działem terapii stomijnej w ośrodku Humanitas San Pio w Mediolanie, z ponad 32-letnim doświadczeniem w tej specjalistycznej dziedzinie. Członek A.I.O.S.S (Włoskie Stowarzyszenie Pracowników Służby Zdrowia Zajmujących się Terapią Stomijną), regularnie prowadzi kursy mistrzowskie w całym Włoszech we współpracy ze Zjednoczonym Włoskim Towarzystwem Koloproktologii. Simona jest trenerem w programie me+ recovery od 2021 r. Jej doświadczenie w prowadzeniu rehabilitacji i nauczaniu ruchów i ćwiczeń me+ recovery po operacji stomii odegrało kluczową rolę w opracowaniu treści niniejszej broszury.



**Sarah Russell BSc, MSc**

Fizjolog ćwiczeń klinicznych

Sarah Russell ma ponad 30-letnie doświadczenie w pracy fizjologa ćwiczeń klinicznych, specjalistki rehabilitacji pacjentów nowotworowych i instruktorki pilatesu klinicznego, a od 2010 r żyje z ileostomią po pilnej operacji ratującej życie. We współpracy z firmą Convatec Sarah współtworzyła program rehabilitacji i ćwiczeń me+ recovery, szkoląc pracowników opieki zdrowotnej i osoby żyjące ze stomią na całym świecie. Wraz z firmą Convatec opracowała serię przystępnych poradników krok po kroku i demonstracji wideo, które pomagają pacjentom w przejściu całego procesu rehabilitacji.

**Niniejszą broszurę opracowano na podstawie następujących publikacji:** • Bloom, 2001; Thompson e Trainer, 2005; North, 2014; ASCN UK Guidelines, 2017 • Goligher 1984 - Surgery of the Anus, Rectum and Colon • Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. Stoma complications: best practice for clinicians. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society 2014. • ACPGBI Parastomal Hernia Group-Prevention & treatment of PSH a position statement on behalf of the Association of Coloproctology of GB • Hernia Active Living Trial (HALT): a feasibility study of a physical activity intervention for people with a bowel stoma who have a parastomal hernia/bulge • BJS Parastomal hernia and physical activity. Are patients getting the right advice • Physical activity and exercise after stoma surgery: overcoming the barriers Sarah Russel (BJON\_2017\_26\_05) • European Hernia Society guidelines on prevention and treatment of parastomal hernias • ASCN Stoma Care: National Clinical Guidelines • Parastomal hernia: improving quality of life, restoring confidence, and reducing the fear. The importance of the role of the stoma nurse specialist - S. Russell.