



Programma di riabilitazione **Addome & busto**

Tornare a praticare attività fisica,
passo dopo passo

Programma **me+ Recovery**

VERDE - FASE 1: le basi

Programma di riabilitazione

Addome & busto

Le basi

QUALI SONO GLI OBIETTIVI?

- Supportarti nel percorso di riabilitazione e per tornare prima possibile alle tue attività quotidiane.
- Aiutarti a ritrovare fiducia in te stesso e benessere dopo l'intervento di stomia.
- Indicarti i movimenti utili per la coordinazione ed equilibrio.
- Rafforzare e tonificare i muscoli addominali dopo l'intervento.
- Ridurre il rischio di sviluppare un'ernia parastomale rafforzando i muscoli addominali.



Prima di cominciare questo programma è fondamentale consultare stomaterapista, fisioterapista o chirurgo che ti assistono. Mostra loro questa guida e chiedigli di seguirti e sostenerti nel percorso.

Con l'approvazione del tuo operatore sanitario di fiducia, dovresti essere in grado di cominciare questi esercizi 3-7 giorni dopo l'operazione, o comunque non appena ti senti pronto.

Prosegui il programma anche una volta dimesso dall'ospedale e tornato a casa.

Questi esercizi sono utili anche se hai affrontato l'intervento tempo fa, ma non hai mai fatto attività fisica.

Questa fase ti fornirà le basi per iniziare il percorso di recupero.

Esercizi per il busto

1



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo è il primo e più importante esercizio dell'intero programma. È la base di tutto il percorso di riabilitazione, perché ti permette di rinforzare i muscoli dell'addome e del busto. Può essere eseguito sul letto o a terra.

- Stenditi sulla schiena con le gambe piegate e i piedi appoggiati.
- Poggia delicatamente le mani sul basso ventre.
- Prendi un respiro e poi, mentre butti lentamente l'aria fuori, cerca di contrarre i muscoli profondi dell'addome.
- Immagina di allontanare la pancia dalle mani, giù verso la spina dorsale. Dovresti sentire il muscolo sotto le mani contrarsi.
- L'obiettivo è ottenere una profonda contrazione del muscolo. Dall'esterno non dovresti vedere niente muoversi. È un movimento impercettibile e delicato.
- Mantieni questa contrazione, contando lentamente fino a 3-5, mentre continui a respirare normalmente.
- Quindi rilassati e respira con calma.
- Ripeti per 5 volte.
- Da effettuare 2-3 volte al giorno.

Quando sarai riuscito a far lavorare bene i muscoli addominali, potrai provare la stessa tecnica in altre posizioni, ad esempio da seduto o da in piedi.

Cerca di percepire la sensazione di contrarre delicatamente i muscoli dell'addome e di tirarli verso la colonna. Potrai ripetere questi movimenti molte volte durante il giorno.

È normale avere qualche difficoltà subito dopo l'intervento chirurgico, ma è fondamentale insistere e continuare a provarci. Alla fine riuscirai. Man mano che diventi più forte e acquisisci un maggior controllo, sarai in grado di aumentare l'intensità della contrazione e usare più forza.



CONSIGLIO
PER IL
POST-OP

Mantieni la contrazione per un secondo o due. Metti un cuscino sotto la testa per stare più comodo e cerca di percepire la sensazione di 'controllo' dei tuoi muscoli addominali.

Tilt pelvico (inclinazione del bacino)

2



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio ti aiuta ad impiegare e rinforzare i muscoli addominali e può aiutarti a muovere la zona lombare. Può essere fatto sul letto o a terra.

- **Stenditi sulla schiena** con le gambe piegate.
 - **Rilassati** mantenendo una lieve curvatura nella zona lombare. Questa è la posizione iniziale.
 - **Schiaccia dolcemente** la parte inferiore della schiena nel letto o nel pavimento, inclinando il bacino in direzione del petto.
 - **Allo stesso tempo** contrai dolcemente i muscoli addominali.
 - **Cerca di non spingere** sulle gambe, ruota solo il bacino. Quello che stai facendo è semplicemente eliminare la curvatura nella zona lombare.
 - **Mantieni questa** posizione per un momento.
 - **Quindi torna** alla posizione iniziale e rilassati.
 - **Ripeti per 5 volte.**
 - **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**
- **Man mano che diventi più forte**, sarai in grado di mantenere la contrazione e l'inclinazione del bacino più a lungo.



**CONSIGLIO
PER IL
POST-OP**

Fai una piccola rotazione del bacino. Metti un cuscino sotto la testa per stare più comodo e cerca di percepire la sensazione di 'controllo' dei tuoi muscoli addominali e di inclinare delicatamente il bacino

Rotazione laterale delle ginocchia

3



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio, attraverso un semplice movimento, serve ad impiegare e iniziare a rinforzare i muscoli addominali. Contribuisce inoltre a muovere la zona lombare e le anche. Può essere fatto sul letto o a terra.

- **Stenditi sulla schiena** con le ginocchia piegate e i piedi uniti.
- **Rilassati** e respira normalmente.
- **Quindi contraì dolcemente** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Lentamente fai cadere le ginocchia** da un lato, mantenendo la schiena e le spalle a terra. Tieni le caviglie unite e lascia che il piede esterno si sollevi.
- **Arriva solo fin dove senti di farcela**, quindi torna al centro e ruota le ginocchia sul fianco opposto.
- **Si tratta di un esercizio per rinforzare delicatamente i muscoli laterali** e controllare il movimento. Quando riporti le ginocchia al centro, dovresti sentire i muscoli addominali lavorare.

- **Mantieni unite caviglie e ginocchia** mentre porti le gambe da un lato e dall'altro.
- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**



**CONSIGLIO
PER IL
POST-OP**

Puoi fare l'esercizio sul letto. Metti un cuscino sotto la testa per stare più comodo ed esegui i movimenti molto dolcemente. Le prime volte è probabile che non riuscirai a ruotare le ginocchia di molto, ma va bene così. Un po' alla volta vedrai che farai rotazioni sempre più ampie.

Alzate frontali da seduto

4



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio migliora i movimenti in generale, coinvolgendo i muscoli dell'addome e del busto per sollevare le braccia. Contribuisce anche a darti più sicurezza nelle tue capacità di movimento e sollevamento delle braccia. L'esercizio può essere eseguito da seduto, sul letto o su una sedia.

- **Siedi su un lato** del letto o su una sedia con i piedi saldamente a terra.
- **Rilassati, respira** e poggia entrambe le mani sulle ginocchia.
- **Quindi contrai dolcemente** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Siedi mantenendo una postura eretta.** Immagina di avere un palloncino sulla testa che ti tira verso l'alto.
- **Lentamente solleva** un braccio frontalmente. Alzalo solo fino a dove senti che ce la puoi fare. Mantieni la spalla bassa e rilassata.
- **Rimetti la mano** sul ginocchio e ripeti con l'altro braccio.
- **Continua a respirare** e mantieni i muscoli addominali contratti.

- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Puoi sollevare il braccio un po' più in alto, cercando di portarlo dritto fin sopra la testa. Il passaggio successivo è sollevare entrambe le braccia contemporaneamente. Progredisci nell'esercizio solo quando ti senti pronto.



CONSIGLIO PER IL POST-OP

Puoi fare l'esercizio seduto sul letto o su una sedia. Per iniziare fai solo dei movimenti molto piccoli, in quanto potresti sentire una tensione all'addome. Con il tempo sarai in grado di sollevare le braccia sempre più in alto.

Sollevamento delle ginocchia da seduto

5



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio migliora il controllo generale del busto. Ti aiuta ad essere più consapevole delle tue capacità di movimento e sollevamento delle gambe. È leggermente più impegnativo dei precedenti, quindi comincia molto piano. Può essere eseguito da seduto, sul letto o su una sedia.

- **Siedi su un lato** del letto o su una sedia con i piedi saldamente a terra.
- Se usi una sedia, **tirati un po' in avanti** in modo da non appoggiarti allo schienale. Questo renderà l'esercizio più efficace.
- **Rilassati, respira** e poggia entrambe le mani sulle ginocchia.
- **Quindi contraì dolcemente** i muscoli addominali profondi, come negli esercizi precedenti.
- **Siedi mantenendo una postura eretta.** Immagina di avere un palloncino sulla testa che ti tira verso l'alto.
- **Lentamente solleva** un piede dal pavimento. Per cominciare, alzalo solo di pochi centimetri. Mantieni sempre i muscoli addominali contratti.
- **Rimetti il piede a terra** e ripeti con l'altro piede. Mantieni il controllo della parte superiore del corpo, evitando di spostare il tronco da un lato all'altro.

- **Continua a respirare** normalmente.
- **Ripeti per 10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Solleva il piede un po' più in alto e tienilo sollevato contando fino a 3. Il movimento deve essere eseguito lentamente e in maniera controllata.



CONSIGLIO PER IL POST-OP

All'inizio solleva il piede da terra di pochissimi centimetri. Potresti sentire una tensione all'addome, quindi comincia piano e vedi come ti senti.

Rullate in piedi

6



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Questo esercizio migliora il controllo generale del busto, l'equilibrio e la mobilizzazione. È un esercizio di riabilitazione veramente molto importante per migliorare i movimenti del busto.

- **Mettiti in piedi**, con i piedi uniti e in posizione più eretta possibile. Contrai i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Con un piede fa un passo avanti** in modo che il tallone sia allineato alle dita del piede opposto.
- **Distribuisci il peso** su entrambi i piedi.
- **Mantieni contratti** i muscoli della pancia.
- **Dondola lentamente** in avanti e indietro, trasferendo il peso da un piede all'altro.
- **Quando ti sposti** in avanti, il tallone del piede rimasto dietro deve sollevarsi e quando ti muovi all'indietro, devono sollevarsi le dita del piede opposto.
- **È un movimento molto delicato** per l'equilibrio e il busto.
- **Cerca di fare 10** rullate mantenendo un buon controllo.
- **Alterna l'avanzamento** del primo piede con il piede opposto.
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

PROGRESSIONE DELL'ESERCIZIO

Prova a fare questo esercizio senza alcun sostegno cui appoggiarti e prova a farlo anche con gli occhi chiusi.



CONSIGLIO PER IL POST-OP

Quando esegui questo esercizio le prime volte, sosteniti ad una sedia, al davanzale di una finestra, al piano di lavoro della cucina o a qualunque altro ausilio utile, in modo da poterti muovere in sicurezza.

Sedersi e alzarsi con supporto

7



VERDE - FASE 1: le basi

A COSA SERVE?

Si tratta di un semplice esercizio che aiuta a rafforzare i muscoli delle gambe. Migliora l'equilibrio e la coordinazione e contribuisce a darti più sicurezza, specialmente se sei stato allettato per un lungo periodo. Posizionati in un luogo sicuro, dove non rischi di cadere e dove ci sia un sostegno per aiutarti a mantenere la stabilità durante il movimento.

- **Siedi al centro della sedia in posizione un po' avanzata** rispetto allo schienale, oppure sul bordo del letto, con i piedi saldamente appoggiati a terra e distanziati l'uno dall'altro in corrispondenza delle spalle o uno leggermente più avanzato rispetto all'altro (posizione di controbilanciamento).
- **Assicurati di avere un sostegno** come i braccioli della sedia o tieni vicino un altro tipo di supporto. Il suo scopo è solo di aiutarti in caso di perdita dell'equilibrio, quindi non usarlo per fare leva nell'alzarti.
- **Cerca di usare le gambe** il più possibile in questo esercizio.
- **Per prima cosa, contraì piano** i muscoli addominali, come negli esercizi precedenti.
- **Poi, lentamente, alzati in piedi** utilizzando il più possibile le gambe e usando il supporto se necessario. Puoi usare i braccioli della sedia per un leggero sostegno, ma cerca di evitare di spingere troppo su di essi.
- **Quando sei in piedi**, raggiungi una postura eretta, fai una pausa e prendi un bel respiro.
- **Poi lentamente** (controllando il movimento) abbassati fino a sederti. Cerca di usare i muscoli delle gambe ed evita di cadere di peso sulla sedia o di fare troppa leva sui braccioli o altro supporto.
- **Prendi un respiro** e ripeti.
- **Ripeti per 5-10 volte.**
- **Da effettuare 2-3 volte al giorno.**

Lavora sulla Fase Verde per 4-6 settimane.

Esegui gli esercizi tutti i giorni. Quando ti senti pronto, passa alla fase 2: blu.

Per ulteriori informazioni contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**