



STOMIVÅRD

# Träning & Livsstil



# Tips och goda råd om träning och livsstil efter stomioperation

Efter operationen är målet att försöka återgå till vanlig och hälsosam livsstil.

En konvalescensperiod är cirka tre månader, men det kan variera för varje individ. Därefter bör du kunna återgå till de aktiviteter som du ägnade dig åt före operationen. Givetvis beror det på såväl anledning till kirurgi, som typ av kirurgi.

## EFTER OPERATIONEN

Det är normalt att känna sig trött den första tiden hemma. Lyssna på din kropp och vila efter behov. En tupplur på eftermiddagen eller att bara sitta och vila en stund betyder mycket. Ta paus ofta.

## Olika typer av aktiviteter och träning

### LYFT

- ▶ Du bör undvika tunga lyft de först tre månaderna efter operationen
- ▶ Öka aktivitetsnivån gradvis. Hushållssysslor som till exempel att stryka kan göras sittande i början
- ▶ Undvik att sträcka dig upp till översta hyllorna
- ▶ Dra möbler istället för att lyfta dem
- ▶ Bär inte tunga kassar med mat, dela gärna upp det i två kassar för att fördela tyngden
- ▶ Lyft inget tyngre än en fylld kastrull de första veckorna
- ▶ Om du måste lyfta, tänk på att böja knäna och lyfta tätt intill kroppen
- ▶ Om du regelbundet måste lyfta och bära, överväg att bära ett stödbälte då



## MAGMUSKLERNA

Som en följd av operationen kan dina magmuskler ha försvagats.

Det är viktigt att fortsätta med de övningar som sjukgymnasten visade på sjukhuset.

Övningar som är bra för magmusklerna och som kan passa för alla åldrar finns i Tai-Chi, Yoga och Pilates.

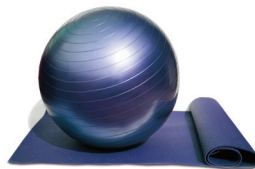
Rådgör gärna med din läkare eller stomiterapeut om vilka övningar som kan passa dig.

## *Sluta alltid om det gör ont!*

## PROMENERA

Att promenera är en utmärkt träningsform. Börja med korta promenader och öka successivt. Bli inte frestad att gå alltför långt i början. När du fått upp konditionen kan det vara en bra målsättning att försöka promenera 30 minuter varje dag. Det hjälper också till att stärka dina magmuskler.

*Övningar som är bra för magmusklerna och som kan passa för alla åldrar finns i Tai-Chi, Yoga och Pilates.*





## KÖRA BIL

Ditt tillstånd och din medicinering kan påverka din förmåga att köra bil. Rådgör med din läkare eller stomiterapeut om när det är lämpligt att börja köra igen.

Det är lag på att ha säkerhetsbälte och om det sitter på rätt sätt ska det inte skada din stomi.

Om du ändå tycker att det känns obekvämt att säkerhetsbältet sitter över din stomi, kan du köpa tillbehör i form av kudde eller kåpa som du sätter över stomin. Hör med din stödorganisation för tips och råd.



## TRÄDGÅRDSARBETE

Under de tre första månaderna efter operationen bör du undvika hårt arbete som att gräva djupt och dra en gräsklippare. Det är lämpligt att sitta på knä när du rensar ogräs. Man kan köpa speciella knäskydd med handtag på sidorna som gör att man kan resa sig utan att sträcka magmusklerna. Det kan också vara lämpligt att bära ett stödbälte vid den typen av aktivitet.



## SIMMA

Att simma är en utmärkt träningsform, man tränar hela kroppen. All form av träning i vatten är skonsam och nyttig. Vattengymnastik kan vara ett alternativ när du orkar igen.

Det finns ingen anledning till bekymmer vad beträffar badkläder, men tänk gärna på att hög midja oftast är bekvämare. En stormönstrad baddräkt eller volang, rosett, skärp eller liknande på baddräkten kan innebära att inte påsen noteras.

Som alternativ kan kolostomiopererade använda en stoma cap och andra kan ha en liten påse vid badstunden.

*Att simma är en utmärkt träningsform, man tränar hela kroppen.*

## TUFFARE SPORTER

Du kanske vill ägna dig åt lite tuffare sporter och det är oftast inga problem. Rådgör med din stomiterapeut. Det kan hända att du behöver använda någon form av skydd över stomin om du ägnar dig åt kampsporter eller vid andra påfrestande träningsformer.



*Tänk på att det är viktigt att dricka rikligt med vatten när du tränar hårt.*

## ÅTERVÄNDA TILL ARBETET

Det beror helt och hållet på vilken typ av arbete du har. Eventuellt kan man börja arbeta deltid. Diskutera din arbetssituation med din läkare om arbetet består av tunga lyft. Du bör kanske också använda ett stödbälte när du arbetar. Tala gärna med din arbetsgivare som kanske kan ge dig något lättare arbetsuppgifter i början.



*Om du har ytterligare frågor när det gäller att återgå till normal fysisk aktivitet, kan du gärna tala med din stomiterapeut.*

# Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Användbara hemsidor

## FÖLJANDE FÖRETAG TILLVERKAR BADKLÄDER FÖR STOMIOPERERADE:

- ▶ White Rose Collection: [www.white-rosecollection.com](http://www.white-rosecollection.com)
- ▶ Vanilla Blush: [www.vblush.com](http://www.vblush.com)
- ▶ OSTOmysecrets: [www.ostomysecrets.co.uk](http://www.ostomysecrets.co.uk)

## STÖDORGANISATIONER SOM KAN GE TIPS OCH RÅD:

### **ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet**

Hamngatan 15 B, 172 66 Sundbyberg  
Besöksadress: Hamngatan 15 B  
Telefon: 08-546 40 520  
E-post: [info@ilco.nu](mailto:info@ilco.nu)  
[www.ilco.nu](http://www.ilco.nu)

### **Mag- och tarmförbundet**

Artillerigatan 6, 1 tr,  
114 51 Stockholm  
Telefon: 08-642 42 00  
E-post: [kansliet@magotarm.se](mailto:kansliet@magotarm.se)  
[www.magotarm.se](http://www.magotarm.se)

Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

## TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Care's hemsida: [www.mcare.se](http://www.mcare.se)

## Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



**046-29 24 00**



M Care



[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)



[kundservice@mcare.se](mailto:kundservice@mcare.se)



[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)



[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)



[www.mcare.se](http://www.mcare.se)



® Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit [www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)

RM765435 07/18