

RECOMENDACIONES

1- Contención abdominal durante la tos:

- En la espiración (tos) colocar las manos en el abdomen conteniendo la ostomía.

2- Ergonomía-Manejo de cargas:

- Evitar coger peso durante el primer mes.
- Cuando se autorice el manejo de peso, se realizará con la carga cerca del cuerpo. Se flexionarán las rodillas al coger el peso y dejarlo en el sitio, acompañando estos movimientos con la suelta del aire.

3- Cómo levantarse de la cama:

- Girar hacia un lado y con ayuda de los brazos pasar a la posición de sentado, mientras bajamos las piernas.

4- Pautas defecatorias: (En urostomías)

- Colocar los pies sobre un taburete, facilitando la defecación.

5- Uso de faja abdominal:

- Se recomienda su uso durante el primer mes y valoración posterior por parte del profesional.

VIDEO INFORMATIVO SOBRE EJERCICIOS DE PREVENCIÓN DE LA HERNIA PARAESTOMAL



QR DE ACCESO
AL VÍDEO

MÁS INFORMACIÓN EN



Hospital Clínico Universitario de Valladolid
Tlf. **983 420 000**



www.saludcastillayleon.es/HCUValladolid/es



PREVENCIÓN DE LA HERNIA PARAESTOMAL



SERVICIO DE REHABILITACIÓN

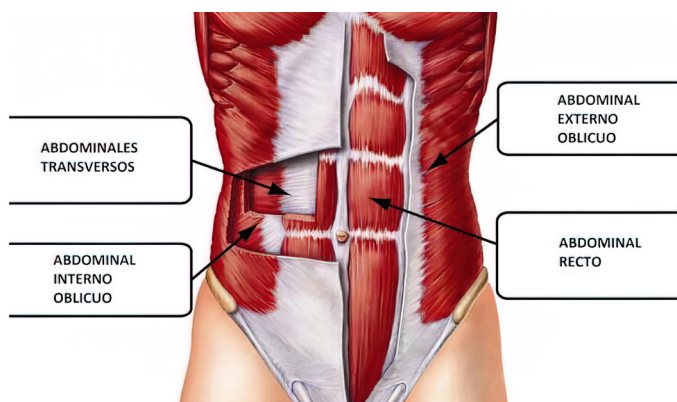


¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?

Es un orificio en la pared abdominal para exteriorizar el intestino o los uréteres.

Distinguimos:

- **Ileostomía:** En intestino delgado.
- **Colostomía:** En intestino grueso.
- **Urostomía:** En los uréteres.



Para evitar la aparición de la hernia paraestomal (abultamiento alrededor del estoma, causado por el desplazamiento del contenido abdominal), debemos fortalecer la musculatura abdominal realizando los siguientes ejercicios:



Todos los ejercicios se ejecutarán llevando el ombligo hacia la columna (**Activación del músculo transverso**)

EJERCICIOS PREOPERATORIOS

1. Respiración abdominal: coger aire por la nariz e hinchar tripa y soltar aire soplando por la boca.



2. Báscula pélvica: rotación de pelvis hacia atrás (pegar zona lumbar a la camilla).



3. Isométrico abdominal (contracción estática): activar músculo transverso (empujar/ resistir la rodilla con su mano sin que haya movimiento).



4. Disociación de cinturas (separación de cinturas pélvica y escapular): activar músculo transverso y dirigir las rodillas hacia un lado y hacia otro lentamente, sin mover los hombros.



5. Puente glúteo: desde la posición del punto 2, elevar la pelvis manteniendo la espalda recta.



EJERCICIOS POSTOPERATORIOS

Deberá continuar con los ejercicios ya aprendidos en la fase preoperatoria y añadir a su rutina los siguientes ejercicios:

1. Autoestiramiento axial: estirar la cabeza hacia arriba con activación del músculo transverso.



2. Autoestiramiento axial e isométrico en sedestación: ejercicio anterior añadiendo empujar/ resistir la rodilla con su mano, sin que haya movimiento.

