



# Programa de recuperación y rehabilitación abdominal

Ayuda a la recuperación,  
paso a paso

Programa de **Recuperación + Movimiento**

FASE UNO: Fundamentos



FASE UNO

# Programa de recuperación y rehabilitación abdominal

## Fundamentos

### ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?

- Mejorar su actividad y volver a sus actividades diarias lo antes posible
- Recuperar su confianza y mejorar su bienestar general tras la cirugía de ostomía
- Recobrar su movilidad, coordinación y equilibrio
- Activar y fortalecer la musculatura del vientre tras cirugías abdominales
- Reducir el riesgo de desarrollar una hernia paraestomal al fortalecer la musculatura abdominal



**Es estrictamente necesario que consulte a su estomaterapeuta, fisioterapeuta o cirujano antes de empezar este programa. Enséñeles este manual y pídales que le apoyen durante su desarrollo.**

Tras recibir el consentimiento de su cirujano, debería ser capaz de empezar estos movimientos de recuperación a los 3-7 días tras su operación, o en cuanto se sienta preparado.

**Continúe cuando le den el alta.**

**Estos movimientos también son ideales si le intervinieron hace tiempo, pero no ha hecho nunca ejercicios de recuperación. Piense que esta fase representa los fundamentos del programa.**



# Movimiento Seguro



Visualice el vídeo sobre cómo entrar y salir de la cama de forma segura en [www.convatec.es/ostomia/cuidado-y-servicios-meplus/](http://www.convatec.es/ostomia/cuidado-y-servicios-meplus/)



Siéntese en el lateral de la cama y lentamente inclínese hacia abajo de lado apoyándose en su brazo.



Eleve sus piernas hasta la cama una a una.



Estírese de lado y gírese lentamente hasta estar estirado boca arriba.



**FASE UNO: Fundamentos**



## SU RECUPERACIÓN

Estos movimientos son apropiados para cualquier persona que haya tenido una cirugía abdominal reciente.

Forman parte de su recuperación inicial tras la ostomía y están recomendados para todos. Realícelos con mucho cuidado y escuche a su cuerpo.

Si siente dolor o una respuesta inesperada interrumpa el movimiento y consulte a su enfermero o cirujano.

**Si sus heridas no se han curado debidamente o tiene una infección, no inicie este programa y hable con su cirujano o estomaterapeuta sobre cuándo empezar.**

Hay una serie de movimientos en este programa, que puede realizar estirado en la cama (o en el suelo

cuando esté en casa), otros se hacen sentado o de pie.

Asegúrese de que está seguro y no hay riesgo de caída cuando haga los movimientos y de que su silla o cama están seguras.

## MOVIMIENTO SEGURO

Tras la cirugía abdominal es muy importante entrar y salir de la cama de forma segura para evitar daños en la zona abdominal. Evite incorporarse utilizando su musculatura abdominal. En su lugar, intente girarse de lado y empujarse hacia arriba lateralmente hasta encontrarse en una posición sentada. Para volver a estirarse, inclínese hacia un lado y gírese hasta estar estirado de espaldas.

Si se está incorporando o estirando en el suelo, intente usar una técnica similar y utilice una silla como apoyo.

**PUEDE VER EL VÍDEO SOBRE CÓMO HACERLO EN [www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/](http://www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/)**

Su musculatura troncal es muy importante, ya que sirve de soporte a su columna vertebral y órganos internos y se ve involucrada en cada movimiento que hace. Su “tronco” está compuesto por la musculatura abdominal, pero también por los músculos de la espalda y el suelo pélvico. Imagínese su “tronco” como su soporte integral.

Durante la cirugía que crea su estoma, su musculatura abdominal se debilita y se daña, así que es muy importante reforzarlos cuanto antes tras la intervención.

Esto mejorará su recuperación, postura y confianza, a la vez que reducirá el riesgo de desarrollar hernias paraestomales.

**TOME NOTA:** Este programa se ha desarrollado junto a enfermeros, fisioterapeutas, cirujanos y pacientes ostomizados. Todos los movimientos están indicados para personas que han tenido una intervención abdominal importante. Si tiene cualquier duda acerca de alguno de los movimientos, consulte a su enfermero, cirujano, médico de cabecera o fisioterapeuta. Escuche siempre a su cuerpo y proceda con cuidado. Si siente cualquier tipo de dolor, incomodidad o una respuesta inusual o inesperada al realizar los movimientos, pare y pida consejo médico.

Conectar  
con el tronco



FASE UNO: Fundamentos

## ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Éste es el primer y más importante movimiento de todo el programa. Es el fundamento de toda su recuperación, que le ayudará a reconectar y fortalecer su tronco y musculatura abdominal. Puede realizarse en la cama o en el suelo.

- **Estírese boca arriba** con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- **Con cuidado**, coloque sus manos sobre su abdomen.
- **Aspire y espire lentamente**, intente tensar su musculatura abdominal interior.
- **Imagínese que aleja su vientre** de sus manos, acercándolo hacia su columna vertebral. Puede sentir cómo sus músculos se tensan.
- **Está intentando** conseguir una contracción de su musculatura profunda. No debe ser un movimiento visible desde el exterior. Es muy sutil y suave.
- **Mantenga esta** ligera contracción durante unos 3 a 5 segundos mientras continua respirando lentamente.
- **Relájese** y espire.
- **Repita 5 veces**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

Cuando consiga activar su musculatura abdominal con éxito, puede intentar aplicar la misma técnica en otras posiciones - como por ejemplo sentado o de pie. Simplemente intente llegar a tener la sensación de tensión ligera y estire la musculatura abdominal hacia su columna vertebral. Puede repetir el movimiento varias veces durante el día.

Es normal que le cueste realizar este movimiento los primeros días después de la cirugía, pero es importante insistir y seguir intentándolo, al final lo conseguirá. A medida que se vaya sintiendo más fuerte y tenga más control, se verá capaz de incrementar la intensidad de la contracción y apretar con más fuerza.



### CONSEJO POST OP

Mantenga una contracción ligera durante un segundo o dos. Póngase una almohada debajo de la cabeza para estar más cómodo y simplemente intente sentir que “activa” su musculatura abdominal interna.



# Rotación Pélvica

2



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento le ayudará a activar y fortalecer su musculatura abdominal y puede ayudarle con la movilidad lumbar. Puede realizarse en la cama o en el suelo.

- **Estírese boca arriba** con las rodillas flexionadas.
- **Relájese** manteniendo una curvatura ligera en la espalda - ésta es la posición neutral.
- **A la vez**, tense ligeramente su musculatura abdominal interior.
- **Con cuidado**, acerque su zona lumbar hacia la cama/suelo, rotando su pelvis hacia el pecho.
- **Intente no hacer fuerza** con las piernas, solamente rote la pelvis. El objetivo es eliminar la curvatura de su zona lumbar.
- **Mantenga esta** posición durante un rato.
- **Vuelva** a la posición neutral y relájese.
- **Repita 5 veces**

- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**
- **A medida que se sienta más fuerte**, será capaz de mantener una contracción más fuerte y rotar/ mantener la posición durante más tiempo



#### CONSEJO POST OP

Haga una rotación ligera. Póngase una almohada debajo de la cabeza para estar más cómodo y simplemente intente llegar a sentir que activa su musculatura abdominal interna y una ligera rotación de su pelvis.



Rotación  
de rodillas

3





### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este ejercicio le ayudará a conectar con su musculatura abdominal con un simple movimiento y empezará a fortalecerla. Además, aumenta la movilidad de su zona lumbar y caderas. Puede realizarlo en la cama o en el suelo.

- **Estírese boca arriba** con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies juntos.
  - **Relájese** y respire normalmente.
  - **Tense ligeramente** su musculatura abdominal interna como en los ejercicios previos.
  - **Gire las piernas** lateralmente manteniendo los hombros en el suelo/cama. Mantenga los tobillos juntos y deje que se eleven sus pies.
  - **Vaya tan lejos como le sea cómodo**, vuelva al centro y deje caer sus rodillas hacia el otro lado.
  - **Es un movimiento de rotación lateral suave**, realizando un movimiento lateral controlado. Debería sentir trabajar su musculatura lateral al volver a elevar las rodillas.
- **Mantenga sus rodillas y tobillos juntos** al realizar el giro.
  - **Repita 10 veces**
  - **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**



### CONSEJO POST OP

Puede hacer este ejercicio en la cama. Póngase una almohada debajo de la cabeza para estar más cómodo y asegúrese de realizarlo muy suavemente. Al principio puede que no consiga girar mucho, pero no pasa nada. A medida que se vaya recuperando conseguirá girar cada vez más.

Elevación  
de brazo

4



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento mejora la movilidad general y requiere el uso de la musculatura troncal/abdominal para elevar el brazo. Además, aumenta su confianza relacionada con su habilidad de movimiento y la elevación de sus brazos. Puede realizarse sentado en el lateral de la cama o en una silla.

- **Siéntese en el lateral** de la cama o en una silla, asegurándose de estar en una posición segura con los pies apoyados en el suelo.
- **Relájese, respire** y coloque ambas manos sobre sus rodillas.
- **A continuación**, tense ligeramente su musculatura abdominal como en los ejercicios previos.
- **Siéntese con la espalda** bien recta y con una buena postura e imagínese que tiene un globo en lo alto de la cabeza.
- **Vaya levantando** su brazo lentamente - solo hasta donde se sienta cómodo. No levante los hombros, manténgalos relajados.
- **Vuelva a descansar** su mano en su rodilla y repita con el otro brazo.
- **Continúe respirando** durante todo el ejercicio y mantenga su musculatura abdominal activa.

- **Repita 10 veces en total**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS

Puede levantar su brazo un poco más, con el objetivo de llegar a subir el brazo recto por encima de la cabeza. Un paso más sería levantar ambos brazos a la vez. Realice estas modificaciones solo si se siente cómodo.



### CONSEJO POST OP

Puede hacer este ejercicio sentado en el lateral de su cama o en una silla. Al principio, intente realizar solamente un movimiento pequeño, ya que puede sentir un ligero estirón en el abdomen. A medida que se vaya recuperando, debería verse capaz de levantar más su brazo.



Elevación  
de rodillas

5



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento mejora la movilidad general y requiere el uso de la musculatura troncal/abdominal para elevar la pierna. Además, aumenta su confianza relacionada con su habilidad de movimiento y elevación de piernas. Puede realizarse sentado en el lateral de la cama o en una silla.

- **Siéntese en el lateral de su cama** o en una silla, asegurándose de estar en una posición segura con los pies apoyados en el suelo.
- **Siéntese en la punta** de la silla de manera que su espalda no esté apoyada. Esto hará que el movimiento sea más efectivo.
- **Relájese, respire** y coloque ambas manos sobre sus rodillas.
- **Siéntese con la espalda bien recta y con buena postura** - imagínese que tiene un globo en lo alto de la cabeza.
- **A continuación, tense** ligeramente su musculatura abdominal como en los ejercicios previos.
- **Levante un pie lentamente.** Levántelo solo un poco - para empezar, solo un par de centímetros. Mantenga su musculatura abdominal activa.

- **Vuelva a descansar su pie en el suelo** y repita con el otro pie - mantenga su tronco controlado y no permita que su cuerpo se balancee lateralmente.
- **Siga respirando** normalmente
- **Repita 10 veces en total**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS

Levante su pie un poquito más durante unos 3 segundos. Realice este movimiento lentamente y controladamente.



**CONSEJO  
POST OP**

Al principio, levante el pie solo un poco. Puede que sienta un tirón en el abdomen, así que empiece lentamente y controlando cómo se siente.



Balaneo de pie

6





### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento mejora el control general del tronco, el equilibrio y la movilidad. Es un movimiento de rehabilitación muy importante que ayuda a reconstruir el buen funcionamiento troncal.

- **Póngase de pie con los pies juntos**, con la espalda recta y tense su musculatura abdominal interna como en los ejercicios anteriores.
- **Dé un paso** hacia adelante con un pie de manera que su talón esté en línea con los dedos del pie opuesto.
- **Balancee su peso** entre ambos pies.
- **Mantenga su musculatura abdominal** activa.
- **Balancéese hacia** adelante y hacia atrás - transfiriendo su peso de un pie al otro.
- **Permita que su talón** se levante al balancearse hacia adelante, igual que los dedos de su otro pie al balancearse hacia atrás.
- **Se trata de un movimiento** muy suave de balanceo y activación del tronco.

- **Intente realizar** 10 movimientos controlados de balanceo.
- **Cambie de pie** y repita 10 veces con el otro lado.
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

#### MOVIMIENTOS AVANZADOS

Intente realizar este movimiento sin apoyarse en ningún sitio y con los ojos cerrados.



#### CONSEJO POST OP

Aguántese en una silla, repisa de la ventana, mármol de la cocina o apoyo similar las primeras veces y asegúrese de estar en una posición segura.

Levantarse  
de la silla

7



FASE UNO: Fundamentos

## ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Éste es un movimiento simple que le ayudará a recobrar la fuerza en sus piernas. Mejorar su equilibrio y su coordinación le ayudará a recuperar la confianza, sobre todo si ha pasado mucho tiempo en la cama. Asegúrese de estar en una posición segura y que no tenga riesgo de caerse. Manténgase cerca de una superficie en la que se pueda apoyar para ayudarse a mantener el equilibrio durante este movimiento.

- **Siéntese en la punta de una silla** o en el lateral de su cama con los pies apoyados firmemente en el suelo a la altura de los hombros o con un pie delante del otro.
- **Manténgase cerca** de una superficie en la que poder apoyarse, como una silla u otro soporte - esto es solo una ayuda, intente no “estirar” ni “empujarse” hacia arriba. Simplemente le debe ayudar con el equilibrio.
- **Intente usar las piernas** al máximo en este movimiento.
- **Primero, tense** la musculatura abdominal interna como en los ejercicios anteriores.
- **A continuación, elévese** hasta estar de pie, ayudándose de sus piernas, pero apoyándose en la medida que le sea necesario. Utilice la silla como soporte, pero evite apretar hacia abajo.
- **Una vez de pie**, póngase recto - haga una pausa y respire.
- **Lentamente** (controladamente) vuelva a sentarse - intente usar la musculatura de sus piernas - intente evitar dejarse caer y apoyarse demasiado en la silla.
- **Respire** y repita.
- **Repita 5 a 10 veces**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

## Siga la Fase 1 durante 4 a 6 semanas

Practique los movimientos cada día. Cuando se sienta cómodo, prosiga con **la Fase 2**.

Póngase en contacto con su estomaterapeuta para que le entregue el manual que corresponde a la Fase 2.





# Conozca a nuestros modelos

Los modelos representados en el programa me+™ recovery son nuestros embajadores me+™ y ambos son ostomizados.

### MARIA

le gusta correr, el ciclismo y hacer triatlones.

### DEREK

es cantante de música clásica y le gusta caminar y ser activo.

### AVANZAR A PARTIR DE AQUÍ

Esperamos que llegado a este punto se sienta en el buen camino hacia la recuperación. Le felicitamos por haber seguido el programa y haber tomado el control de su salud y recuperación. Ha hecho un gran trabajo.

### DEBERÍA SENTIRSE:

#### MÁS SEGURO / FUERTE EN FORMA Y CON MAYOR MOVILIDAD / MÁS SANO CON EL CONTROL DE SU RECUPERACIÓN

Pero un trabajo bien hecho no termina ahora. Para mantener una musculatura abdominal controlada y fuerte es importante que se siga moviendo y realizando los movimientos de este programa.

Puede seleccionar varios movimientos de diferentes programas a medida que vaya avanzando. Intente hacer un par de movimientos cada día si puede - simplemente adáptelos a su día a día.

A partir de ahora puede empezar a ser más activo, aumentar su nivel de ejercicio y mantenerse en forma y sano.

Para más apoyo consulte a un profesional del deporte o instructor bien entrenado.



*Estamos aquí para ayudarle*

Para más información visite **[www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/](http://www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/)**  
o llame al servicio InfoTec al número gratuito **900 30 40 50**



El programa me+™ recovery ha sido avalado por la Sociedad Española de Estomaterapia



**RCN ACCREDITED**

Programa de rehabilitación tras la cirugía de ostomía acreditado por el Royal College of Nursing (UK)

© 2018 ConvaTec Inc. ®/™ indican marcas de ConvaTec Inc.

AP-018645-ES OST122