

Trening

ETTER EN STOMIOPERASJON

1. Mageøvelse liggende

La hendene hvile lett på magen og pust gjennom nesen. Trekk magen forsiktig inn samtidig som du puster ut. I det du kjenner at magemusklene strammes, forsøk å holde denne stillingen i tre sekunder. Pust deretter normalt igjen. Utfør gjerne øvelsen når du legger deg ned for å hvile.



2. Mageøvelse stående

Stå med ryggen mot en vegg. Stram magemusklene og forsøk å holde hele ryggen i kontakt med veggen. Bruk pusten til å stramme magemusklene. Hold stillingen i tre sekunder og slapp deretter av, gjenta øvelsen flere ganger.

ØVELSER

Start med øvelsene først tre måneder etter operasjonen. Bruk støttebelte under trening av magemusklene, få hjelp av stomisykepleier for tilpasning av belte.



Finns deg et behagelig underlag, gjerne en treningsmatte eller et teppe. Legg eventuelt en pute under hodet for ekstra støtte.



Utfør øvelsene rolig og kjenn etter at du har kontroll. Ingen av øvelsene skal gjøre vondt eller belaste bukmuskulatur i starten. Viktig å unngå sit-ups eller tøff trening av magen i starten.

3. *Hofteviipp*

Legg hendene under korsryggen. Stram magemusklene ved hjelp av pusten, samtidig presser du korsryggen mot hendene og vipper baken oppover. Hold stillingen i tre sekunder. Pust normalt. Slipp baken ned igjen og slapp av, gjenta øvelsen flere ganger.



4. *Knerulling*

Ligg på ryggen, bøy knærne og sett føttene i gulvet. Legg armene litt ut til siden, dette vil gi deg god støtte. Stram magemusklene ved hjelp av pusten. Samle knærne og beveg knærne til en side, så langt du føler det er behagelig. Kom deretter tilbake til midtposisjon og videre over til andre siden. Hold ryggen og skuldrene ned mot underlaget, hendene vil hjelpe deg å stabilisere og holde deg i riktig posisjon.

Øvelsen styrker de skrå magemusklene.



5. *Rullende situps*

Ligg på ryggen, bøy knærne og sett føttene i gulvet. Hold korsryggen i kontakt med underlaget hele tiden. Rull forsiktig opp og før hendene langs beina. Gjør øvelsen rolig og kjenn at du har kontroll.

