



# Programa de recuperación y rehabilitación abdominal

Ayuda a la recuperación,  
paso a paso

Programa de **Recuperación + movimiento**

**FASE DOS:** Progreso

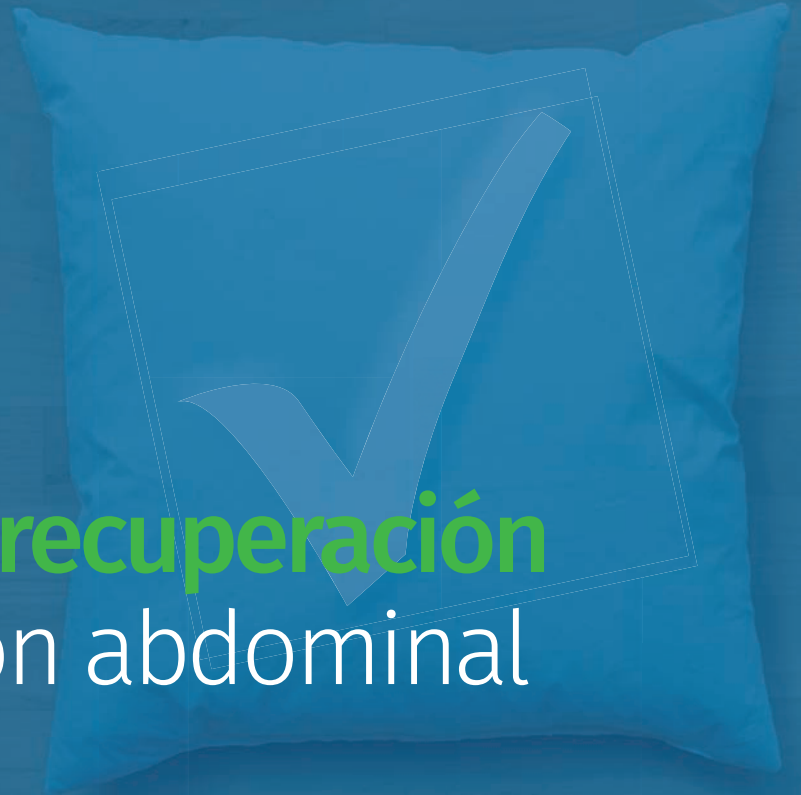


**FASE DOS**

---

# Programa de recuperación y rehabilitación abdominal

## Progreso



Después de haber realizado los ejercicios de la Fase 1 durante un par de semanas y se sienta seguro con los movimientos, estará preparado para avanzar a la **Fase 2**

No hay un margen temporal fijo que marque cuánto tiempo le debe dedicar a cada fase. Dependerá mucho de su condición, recuperación y bienestar previo. Avance solo si está preparado y puede completar todos los movimientos de la Fase 1 fácil y cómodamente.

- La Fase 2 es la parte central del programa de recuperación y movimiento. Está diseñada para personas que han tenido una cirugía abdominal importante y están ostomizadas. Consta de 12 movimientos en total, pero no tiene que hacerlos todos.
- Simplemente elija aquellos con los que se sienta más cómodo. Puede escoger de 3 a 4 movimientos e irlos combinando a lo largo de la semana.
- Intente hacer un poco cada día, poco y a menudo es lo ideal.
- Está claro que no existe ningún impedimento si los quiere hacer

todos cada día, simplemente escuche a su cuerpo y descanse cuando lo necesite.

- No le deberían doler los músculos ni debería tener agujetas. Si ese es el caso, realice menos ejercicios o descanse más entre ellos.

#### ALTERNATIVAS DE PIE

- Si le cuesta sentarse en el suelo o le es imposible arrodillarse, intente realizar los movimientos estirado en la cama o elija solamente los movimientos de pie o sentado.

#### EJERCICIOS EN EL SUELO

- Si desea realizar algunos de estos ejercicios en el suelo, asegúrese de

bajar al suelo y volver a subir de forma segura para evitar dañar su abdomen.

- Evite levantarse de forma brusca o tirando de su abdomen.
- Utilice una silla o la cama como punto de apoyo y baje al suelo paso a paso, arrodillándose primero, después apoyando las manos y rodillas y lentamente bajando de espaldas.



**Consulte a su médico, cirujano, fisioterapeuta o estomaterapeuta antes de empezar con estos movimientos si tiene dudas.**  
Mire los videos con instrucciones para estos movimientos en: [www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/meplus](http://www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/meplus)

# Movimiento seguro



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



Una vez esté estirado de lado eleve sus piernas hasta la cama una a una.



A continuación, gírese lentamente hasta estar estirado boca arriba.



Tras cirugías abdominales y al vivir con una ostomía, es bueno acostumbrarse a entrar y a salir de la cama de forma segura para evitar dañar su zona abdominal, incluso mucho tiempo después de que se hayan curado sus heridas. Intente evitar levantarse usando sus abdominales, ya que puede dañar su abdomen y estoma. Mejor gírese hasta estar de lado y baje lentamente hasta la cama. Ésta es una técnica importante que es bueno que continúe usando siempre.

Si no le resulta fácil bajar y subir del suelo o si ha tenido una operación en las rodillas que le impida arrodillarse, intente realizar los movimientos en la cama o intente realizarlos de pie.

Si escoge realizar algunos de estos movimientos en el suelo, asegúrese de bajar y subir del suelo de forma segura para evitar dañar su abdomen. Evite levantarse de forma brusca o tirando de su abdomen.

Utilice una silla o la cama como apoyo y baje al suelo paso a paso, arrodillándose primero, después apoyando las manos y rodillas y lentamente bajando de espaldas.



Mire el video de cómo entrar y salir de la cama de forma segura en [www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/](http://www.convatec.es/ostomía/cuidado-y-servicios-meplus/)

**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  
dejando caer las rodillas

1





### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento continúa desarrollando la fuerza del tronco/ abdomen y el control de la Fase 1. Puede hacerlo en la cama o en el suelo.

- **Estírese boca arriba** con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo/en la cama.
  - **Tense suavemente** su musculatura abdominal interna como en los ejercicios anteriores.
  - **Mantenga** esta contracción y siga respirando normalmente.
  - A continuación, permita que **su rodilla baje lentamente** hacia un lado y luego vuelva a subirla, manteniéndola flexionada.
  - **Evite forzar** por encima de sus posibilidades. En cuanto sienta que pierde el control de su pelvis vuelva a llevar la rodilla al centro.
- **Mantenga** su pelvis estable e intente evitar cualquier movimiento.
  - El **objetivo** NO es ver cuánto consigue bajar la rodilla, es más importante hacerlo con un control perfecto, incluso si realiza solamente un movimiento pequeño.
  - **Repita** con la pierna opuesta.
  - **Repita 10 veces en total a cada lado**
  - **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

Conectar con el tronco  
deslizando las piernas

2





### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento le ayuda a fortalecer y a ganar mayor control sobre su musculatura abdominal y troncal. Desarrollará un buen control del movimiento de su pierna, lo que es un avance importante.

- **Estírese boca arriba** con las rodillas flexionadas.
- **Tense suavemente** su musculatura abdominal interna como en los ejercicios anteriores.
- **Mantenga** esta contracción – respirando normalmente.
- **Estire** una pierna lentamente, deslizando su talón por el suelo/la cama alejándolo de usted.
- **Mantenga** los músculos abdominales contraídos y no pierda el control.
- **Vuelva** a acercar la pierna y repita con la otra pierna. Mantenga el control sobre el movimiento.
- **Repita 5 a 10 veces con cada pierna**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS

A medida que vaya progresando y se vaya sintiendo más fuerte, puede permitir que el talón se eleve un poco del suelo mientras estira la pierna. Asegúrese de que puede deslizar el talón por el suelo antes de intentar levantarlo.

Movimiento circular  
de rodilla

3



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento le ayuda a fortalecer, a conseguir un mayor control y es importante para la postura y la fuerza abdominal.

- **Estírese boca arriba** y lleve sus rodillas al pecho una a una.
- **Tense** su musculatura abdominal interna suavemente como en los ejercicios anteriores.
- **Sitúe** las manos sobre sus rodillas, relaje sus hombros y respire normalmente.
- **Manteniendo** su musculatura abdominal contraída, realice un círculo pequeño MUY lento con su rodilla derecha.
- **No permita** que su cuerpo se mueva. Mantenga todo el cuerpo controlado y quieto. Lo único que se debe mover es su rodilla.
- **Intente** que el movimiento sea lo más perfecto posible. Esto suele requerir normalmente mucha concentración. En cuanto sienta que pierde el control simplemente realice círculos más pequeños o descanse.

- **Repita** 5 veces y luego repita 5 veces en la dirección contraria. Luego cambie de pierna.
- Cuando haya completado el movimiento, con cuidado, **vuelva** a bajar sus pies al suelo uno a uno.
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS:

A medida que se vaya sintiendo más fuerte se verá capaz de realizar círculos más grandes. Asegúrese de que su cuerpo no se mueve ni se balancea de un lado al otro.



### CONSEJO

Póngase una almohada o un cojín debajo de la cabeza para mayor comodidad.

# Puente de glúteos

4



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento ayuda a aumentar el control, la fuerza del tronco y además favorece la movilidad de la zona lumbar. Puede hacer este ejercicio en la cama o en el suelo.

- **Estírese** boca arriba con las rodillas flexionadas.
- **Tense** su musculatura abdominal suavemente como en los ejercicios anteriores.
- **Gire** su pelvis hacia su pecho suavemente, de manera que su espalda quede recta apoyada en el suelo.
- A continuación, **levante** los glúteos (vértebra a vértebra) hasta que esté en la posición del “puente” con las nalgas en alto. Suba tanto como le sea cómodo.
- **Evite** presionar con sus brazos o piernas.
- **Mantenga** un movimiento lento y controlado.
- **Mantenga la posición** cuando esté en lo alto vuelva a tensar la musculatura abdominal y vaya bajando la zona lumbar hacia el suelo manteniendo la musculatura activa en todo momento. Es importante

que mantenga el movimiento controlado y que respire normalmente.

- **Cuando sus glúteos vuelvan a estar en el suelo**, permita que su musculatura abdominal se relaje por completo y respire normalmente, luego repita.

• **Repita 5 a 10 veces**

• **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS

Simplemente levante más las nalgas y céntrese en tensar su musculatura abdominal interna con más fuerza.



# Inclinación y estiramiento

5





### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento ayuda a liberar la tensión de sus piernas y de la zona lumbar. Le permitirá moverse más libremente. Es un buen movimiento para hacer en la cocina mientras espera que el agua empiece a hervir.

- **Apoye las manos** en el asiento de una silla (si le resulta demasiado bajo, empiece poniendo las manos en el respaldo de la silla o en el mármol de la cocina).
- **Los dedos de sus pies deberían señalar** a la silla y sus piernas deben estar rectas - los pies deben estar a la altura de los hombros.
- **Lentamente**, vaya empujando sus glúteos hacia atrás (alejándolos de sus manos) hasta que sienta una “tensión” en la parte trasera de las piernas. Mantenga esta posición.
- **Flexione sus rodillas** suavemente (para eliminar la

“tensión”) y lentamente vuelva a estirarlas (hasta volver a sentir la “tensión”).

- **Repita** este movimiento suavemente y con control de manera fluida.
- **Repita 10 a 15 veces**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

Presión sentado

6



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Tras la cirugía y largos periodos en la cama, es muy común que sus glúteos se debiliten y pierdan musculatura. Esto puede afectar a su postura y causar dolor de espalda. Es importante que estos músculos vuelvan a trabajar bien.

Este movimiento es una técnica muy simple que puede realizar en cualquier momento del día. Intente hacerlo mientras viaje, esté sentado en su escritorio o viendo la tele.

- **Siéntese** con la espalda bien recta en una silla dura con los pies apoyados en el suelo.
- **Tense los glúteos** apretando las nalgas firmemente.
- **Debería sentir** cómo se eleva de la silla.
- **No haga presión con sus piernas** - los únicos músculos trabajando serán los de sus glúteos.
- **Mantenga la posición** durante 2 segundos y relaje la contracción - y repita.
- **Repita 10 veces**
- **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS

Mantenga la presión durante más tiempo o aumente la intensidad o el número de repeticiones a 15-20.



### CONSEJO

Si siente cualquier tipo de incomodidad rectal durante este ejercicio, simplemente pare y espere algunos días antes de volver a probarlo.

# Rotaciones

7



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Es muy común que sienta la espalda rígida después de la cirugía. Este movimiento ayuda a liberar la tensión y estimula el movimiento normal de su columna vertebral.

Es un buen movimiento que puede realizar en cualquier momento del día. Intente hacerlo sentado en el lateral de su cama por la mañana cuando se despierte o después de pasar un tiempo sentado o estirado.

- **Siéntese** con la espalda recta en una silla o en el lateral de su cama.
  - **Junte las manos** y póngalas debajo de su barbilla. Mantenga los brazos cerca de su cuerpo a la altura de su cintura/costillas.
  - **No suba los hombros**, manténgalos relajados y las nalgas fijas en la silla.
  - **Rote lentamente** la columna vertebral hacia un lado hasta que sienta que no puede ir más lejos. Como si fuera un sacacorchos.
- **Mantenga su pelvis** en una posición fija e intente rotar la parte central de la espalda.
  - **A continuación**, cambie de lado.
  - **Mantenga este movimiento** giratorio fluido mientras vaya cambiando de un lado al otro.
  - **Empiece con 10 repeticiones y vaya aumentando hasta alcanzar 20 a 30 repeticiones**
  - **Haga este ejercicio 2 a 3 veces al día**

Técnica de auto-masaje  
Zona lumbar y glúteos

8



**FASE DOS:** Progreso



## ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Es normal sentir tensión y rigidez en la zona lumbar, glúteos y caderas después de la cirugía. Usar una pelota de masaje o una pelota de tenis para darse un “auto-masaje” es una manera muy simple y efectiva de liberar la tensión. Puede utilizar una pelota de masaje para cualquier parte de su cuerpo como sus hombros, parte superior de la espalda y pecho. Pídale ayuda a un amigo o a su pareja.

Esta técnica le enseñará cómo masajear sus caderas y glúteos, donde es común sentirse tenso.

Puede realizar este movimiento de dos maneras:

1. **De pie con la pelota situada entre usted y la pared**
2. **Estirado en el suelo (esto resulta un poco más difícil) encima de la pelota**

Intente centrarse en masajear cualquier punto que sienta tenso, lo que ayudará a liberar los músculos y liberar su zona lumbar y caderas.

## TÉCNICA CON LA PELOTA CONTRA LA PARED

- **Sitúe** una pelota de masaje (una pelota de tenis también puede servir, pero es preferible utilizar una pelota específica para masajes ya que ésta es más firme) entre usted y la pared.
- **Póngase de pie** con las piernas separadas y las rodillas flexionadas - con los pies un poco separados de la pared. Asegúrese de que está en una posición segura y de que no se va a resbalar.
- **Presione** la pelota suavemente contra la pared con sus glúteos. Muévase lentamente de un lado a otro y hacia arriba y abajo para masajear todas las zonas en tensión con dolor.
- **Busque** los puntos más tensos. Si encuentra uno, mantenga la presión durante unos 10 segundos.
- **Recuerde respirar normalmente y mantenerse relajado**
- **Puede hacer este ejercicio en cualquier momento y tantas veces como desee. Intente masajear cada lado durante 1 a 2 minutos**

Técnica de auto-masaje  
Zona lumbar y glúteos

8



## TÉCNICA CON LA PELOTA CONTRA EL SUELO

### ESPALDA BAJA

- **Estírese sobre su espalda** con las rodillas dobladas.
- **Coloque** una pelota de masajes (o pelota de tenis) en los músculos de la zona lumbar - justo en el hueco entre las costillas y la pelvis.
- **Simplemente manténgase** sobre la pelota y deje que la presión alivie la tensión en muscular. Respire y relájese.
- **Puede moverse suavemente** en círculos pequeños o de un lado a otro para dejar que la pelota masajee los músculos de la espalda. O intente mantener la pelota donde está y eleve las rodillas hacia el pecho.
- **Inténtelo durante 1-2 minutos diarios en cada lado de la espalda**

### CADERAS/GLÚTEOS

- **También puede** usar la pelota de masajes en sus glúteos del mismo modo.
- **Estírese** de lado, apoyándose en su codo.
- **Coloque** la pelota en el lado de su cadera o en sus glúteos.
- **Simplemente siéntese/estírese** (de lado) sobre la pelota y deje que la pelota masajee las áreas tensas.
- Usted mismo notará dónde necesita realizarlo.
- **Relájese y respire**, y muévala suavemente entre las zonas de mayor tensión.
- **Inténtelo de 1 a 2 minutos diarios**

Marcha lenta

9



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Éste es un movimiento para mejorar su coordinación y equilibrio. Ayuda a desarrollar los músculos abdominales y aumenta la fuerza muscular.

- **Póngase de pie** apoyándose en una silla u otro soporte estable para mantener una buena postura.
- **A continuación**, apriete suavemente los músculos del abdomen como en ejercicios anteriores.
- **Separe lentamente** un pie del suelo, levantando una rodilla, y después haga lo mismo con la otra, en una marcha lenta.
- **Levante el pie** solo hasta donde sienta que puede (quizá al principio solo pueda levantar los dedos del pie).
- **Mantenga** su pelvis estable y utilice sus músculos abdominales.
- **La clave** es mantener el control de su cuerpo y realizar movimientos lentos.

- **Empiece con 10 marchas lentas y vaya aumentando hasta 20-30 a medida que se sienta más fuerte**

### MOVIMIENTOS AVANZADOS

Puede avanzar levantando más sus rodillas. Sin embargo, lo más importante es que mantenga los músculos del abdomen apretados evitando tambalearse o realizar pequeños movimientos laterales.

**Si nota que se está tambaleando o se siente inestable, haga movimientos más pequeños.**



Inclinación  
de Pelvis de pie

10



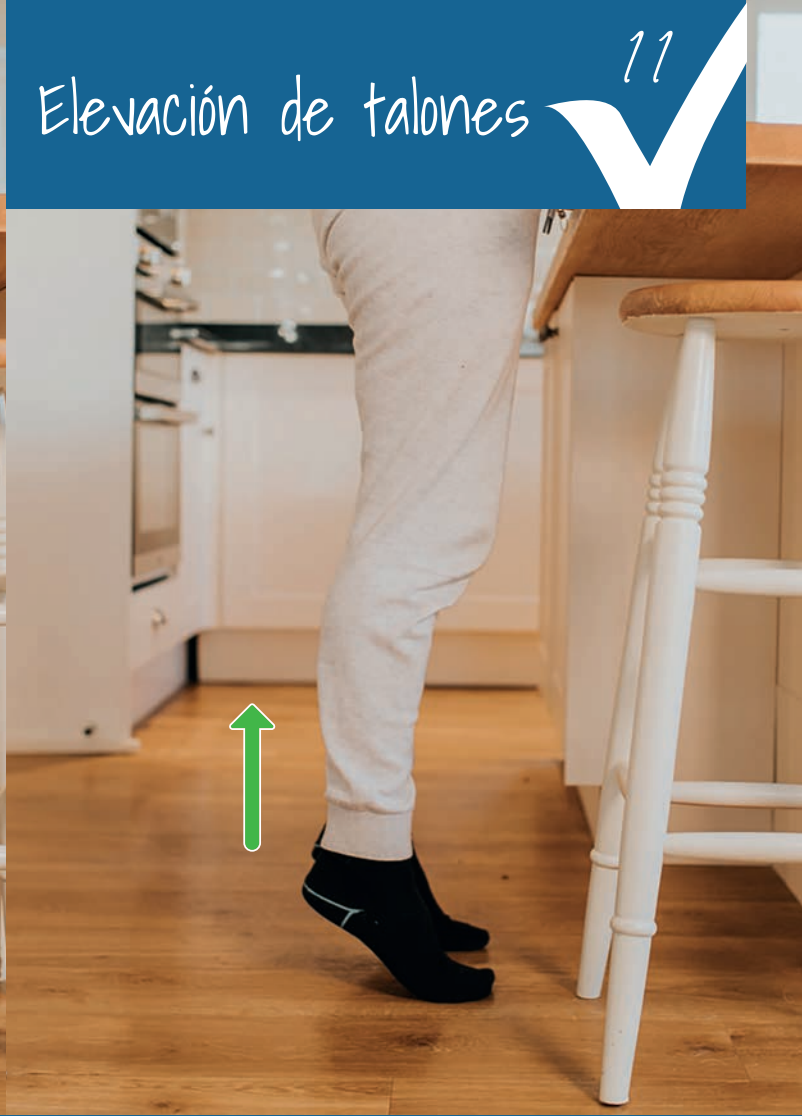


### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento fortalece sus músculos abdominales y puede ayudarle con la movilidad de la parte baja de su espalda. Es un movimiento fácil que puede realizar en su día a día mientras está de pie. Intente realizarlo, por ejemplo, cuando esté cocinando o viendo la televisión.

- **Ponga sus manos** encima de una mesa o en la encimera de la cocina.
  - **Separe un poco los pies** de la mesa o encimera y flexione un poco sus rodillas.
  - **A continuación, apriete** suavemente sus músculos abdominales como en ejercicios anteriores. Respire de forma usual.
  - **Mueva la pelvis** hacia fuera, haciendo un arco con la parte baja de su espalda. Se trata de una inclinación muy suave de la pelvis.
- **Contraiga** los músculos del abdomen de nuevo, y vuelva a una posición neutra y relajada.
  - Este movimiento debe ser **MUY pequeño y suave**.
  - Se trata de un **movimiento de balanceo de pelvis** sutil, lento y controlado. Si siente alguna molestia en su espalda mientras realiza este ejercicio, deténgalo y realice en su lugar el puente de glúteos (estirado en el suelo).
  - **Repítalo 10 veces**
  - **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

# Elevación de talones <sup>11</sup>



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Este movimiento ayuda a mantener el equilibrio, favorece la coordinación y mejora el control de los músculos abdominales. También ayuda a fortalecer los músculos de la pierna (que suelen debilitarse después del reposo en cama) y a mejorar la circulación.

Puede realizar este ejercicio en cualquier momento del día. Intente realizarlo, por ejemplo, mientras está cocinando o viendo la televisión.

- **Póngase de pie** tan recto como pueda, apoyándose en una silla u otro soporte.
- **A continuación, apriete** suavemente sus músculos abdominales como en ejercicios anteriores.
- **Lentamente**, apoye su peso en los dedos de los pies - imagine que tiene un globo sobre su cabeza que está tirando de usted hacia el techo.
- **Vuelva de nuevo** a la posición inicial, de forma que

los talones de los pies toquen el suelo, y vuelva a empezar.

- **Mantenga** sus piernas rectas, sin flexionar las rodillas.
- **Debe sentir** cómo trabajan los músculos de las piernas mientras lo realiza.
- **Repítalo de 5 a 10 veces (y vaya aumentando hasta 20)**
- **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

# Estiramiento de caderas

12



### ¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR?

Es muy común que los músculos de la parte frontal de la cadera y de los muslos ganen rigidez después de la cirugía. Este hecho puede producir dolor en la parte baja de la espalda e incomodidad en pelvis y caderas. Este es un movimiento de “liberación” que le ayudará a eliminar cualquier tipo de rigidez. Intente realizarlo en cualquier momento del día.

- **Ponga un pie** en un escalón o asiento de una silla bajos.
  - **Mantenga** su otra pierna relajada detrás suyo, con los dedos de los pies encarados hacia delante.
  - **Desde esta posición**, deslice su cadera hacia abajo hasta que sienta que los músculos de los muslos se están estirando. Mantenga esta posición.
  - **A continuación, inclínese** lentamente hacia delante (flexionando la rodilla delantera) manteniendo la pelvis flexionada.
- **Debe sentir** una tensión creciente (pero suave) en la zona frontal de las caderas y en el muslo de la pierna no flexionada.
  - **Vuelva** a su posición inicial y repítalo.
  - Se trata de un movimiento **muy sutil y suave**. Intente realizarlo como un movimiento dinámico y fluido en lugar de como una posición estática de estiramiento.
  - **Repítalo de 5 a 10 veces con cada pierna**
  - **Hágalo de 2 a 3 veces al día**

Continúe realizando estos movimientos como parte de su rutina de ejercicios a medida que vaya progresando y no los abandone. Intente realizar entre 2 y 3 movimientos cada día y altérnelos para incluirlos en su día a día y en sus actividades. Elija los movimientos que le parezcan más efectivos para usted.

Si lo desea, puede avanzar a la Fase 3, que incluye movimientos más avanzados. Sin embargo, asegúrese antes de sentirse fuerte y cómodo con los ejercicios de la Fase 2 - y no avance a la siguiente fase hasta haber realizado estos ejercicios durante varias semanas.







# Conoce a nuestros modelos

Los modelos que han participado en el programa me+™ Recovery son los promotores del programa 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

## ¿QUIERE AVANZAR?

Afortunadamente ya debería sentirse cómodo en su camino hacia la recuperación. Enhorabuena por haber seguido el programa y por haber tomado las riendas de su salud y de su recuperación. Ha hecho un trabajo excelente.

## DEBERÍA SENTIRSE:

**MÁS SEGURO/ MÁS FUERTE**

**MÁS EN FORMA Y CON MAYOR MOVILIDAD/ MÁS SANO**

**CON EL CONTROL DE SU RECUPERACIÓN**

Pero un trabajo bien hecho no termina ahora. Para mantener el control y la fortaleza de sus músculos abdominales es importante que siga moviéndose y realizando los ejercicios de estos programas.

Puede mezclarlos y escoger ejercicios de los diferentes programas a medida que vaya avanzando. Intente realizar, si puede, unos cuantos ejercicios cada día – simplemente intégreles en su día a día a medida que retoma su vida.

Partiendo de esta base, puede empezar a ser más activo, adaptar sus propias rutinas de ejercicios y mantenerse sano y en forma.

Si desea mayor asistencia, consulte a un especialista o a un monitor de ejercicio físico.

# notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



*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 93 602 37 37



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)**