

”دليل تأهيل عضلات الحوض والشرح قبل عملية إغلاق” الستوما

وإعادة (Stoma Reversal) هذا الدليل مصمم لمساعدتك على التحضير البدني والعضلي لعملية إغلاق فتحة الإخراج وتوصيل القولون. الهدف هو تقوية العضلات التي “استراحت” لفترة طويلة لضمان تحكم أفضل في الإخراج بعد العملية.

لماذا نحتاج لهذه التمارين؟

عند وجود فتحة الإخراج الجانبية، يتوقف مرور البراز عبر المستقيم وفتحة الشرج. مع مرور الوقت، تضعف هذه العضلات وتفقد “ذاكرتها” الحركية. القيام بهذه التمارين الآن (قبل العملية) يقلل من فرص حدوث سلس البراز أو الإلحاح المفاجئ بعد إعادة التوصليل.

أولاً: كيف تجد العضلة الصحيحة؟

قبل البدء، يجب أن تتعرف على العضلة المقصودة دون شد عضلات البطن أو الفخذين:

- تخيل أنك تحاول حبس “غازات” أو منع نزول براز سائل بشكل مفاجئ.
- ستشعر بانقباض وارتفاع في منطقة الشرج والمنطقة المحيطة بها.

تنبيه: لا تجلس أنفك، ولا تشد عضلات بطنك؛ التنفس يجب أن يظل طبيعياً.

ثانياً: البرنامج التدريبي اليومي

يتكون البرنامج من نوعين من التمارين (تمارين كيجل للشرح)

1. تمرين القوة والتحمل (القبض البطيء)

هذا التمرين يساعدك على "إمساك" البراز لفقرة طويلة حتى تصل إلى دورة المياه.

- الطريقة: قم بقبض عضلة الشرج تدريجياً وبقوة.
- الثبات: حاول الحفاظ على الانقباض لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ.
- الاسترخاء: اترك العضلة ترتخي تماماً لمدة 10 ثوانٍ (الراحة مهمة جداً بقدر الانقباض).
- التكرار: كرر ذلك 10 مرات في الجلسة الواحدة.

2. تمرين الاستجابة السريعة (القبض الخاطف)

هذا التمرين يحمي من التسريب عند السعال، العطس، أو الحركة المفاجئة.

- الطريقة: اقْبِض العضلة بقوة قصوى وبسرعة (لمدة ثانية واحدة).
- الاسترخاء: ارخِ العضلة فوراً لمدة ثانية واحدة.
- التكرار: كرر ذلك 10 مرات متتالية (مثل النبض السريع).

ثالثاً: الجدول المقترح

: للحصول على أفضل نتائج، مارس هذه المجموعات 3 إلى 4 مرات يومياً في وضعيات مختلفة:

- الاستلقاء: (الأسهل في البداية).
- الجلوس: (أثناء مشاهدة التلفاز أو العمل).
- الوقوف: (الأكثر تحدياً والأكثر فاعلية).

رابعاً: نصائح هامة للتخضير للعملية

- المشي اليومي: يساعد في تنشيط حركة الأمعاء العامة وتقوية عضلات الحوض.
- تغذية الجرح: ركز على البروتينات (لحوم، بيض، بقوليات) لضمان التئام منطقة التوصيل الجديدة بسرعة.
- علاج الشعور الوهمي: قد تشعر أحياناً برغبة في الإخراج من فتحة الشرج الطبيعية رغم وجود "الستوما"؛ لا تقلق، هذا طبيعي جداً. استخدم هذا الشعور كتنبية للقيام بمجموعة من التمارين.

ماذا تتوقع بعد عملية الإغلاق؟

في الأيام الأولى بعد إعادة التوصيل، من الطبيعي جداً حدوث الآتي:

- زيادة عدد مرات التبرز: قد تدخل الحمام عدة مرات في اليوم (هذا يتحسن تدريجياً).
- الشعور بالاستعجال: الرغبة في الإخراج قد تكون قوية ومفاجئة (هنا تظهر فائدة التمارين التي قمت بها).
- تهيج الجلد: بسبب تكرار المسح، ينصح باستخدام كريمات مرطبة واقية حول منطقة الشرج.

ملاحظة طبية: تأكد من إبلاغ جراحك إذا شعرت بألم شديد أثناء التمرين أو إذا كانت هناك إفرازات غير طبيعية. الالتزام بهذه التمارين لمدة 4-6 أسابيع قبل العملية يصنع فرقاً كبيراً في سرعة تعافيك.

Educational Resources for Stoma Reversal

To support your preparation for stoma reversal (closure), it is helpful to review educational resources from reputable medical institutions. Below are highly-rated videos and guides in both Arabic and English that cover the surgery, recovery, and necessary muscle training.

1. Arabic Educational Resources (باللغة العربية)

- **Colon Surgery Overview (جراحة قطع القولون)**: A detailed patient education video explaining the anatomy, surgical steps, and home care after colon resection. — *Health Education Institute*
- **Ostomy Care Guide (رعاية الستوما)**: An Arabic version of a comprehensive ostomy care guide, useful for managing the stoma until the reversal surgery.
- **Pelvic Floor Muscle Training (تمارين قاع الحوض)**: Highly-rated exercises specifically for strengthening the pelvic and anal muscles (often called Kegel exercises). — تمرين-ثامن ٨ تمارين لعضلات الحوض / هشام العوضي #

2. English Educational Resources

- **Learning About Stoma Reversal Surgery** — Kaiser Permanente: structured guide covering benefits, the procedure (laparoscopic vs. open), and what to expect during recovery.
- **About Your Ileostomy Closure Surgery** — Memorial Sloan Kettering (MSK): in-depth patient guide on preparing for closure surgery, including diet instructions and the recovery pathway.
- **Surgery for Diverticulitis: In-depth Explanation** — Dr. Dave Longcope (Gutpedia): highly-rated explanation of diverticulitis surgery and the chances of needing a temporary colostomy.
- **Pelvic Floor Muscle Exercises & 3D Videos** — Pelvic Floor First: videos that visually demonstrate how these muscles support bowel control and how to train them effectively.

3. Key Recovery Information to Keep in Mind

- **Diet**: Initially, a low-fiber, soft diet is recommended to allow the new connection (anastomosis) to heal.
- **Bowel Function**: It is common to have frequent, urgent, or loose stools for weeks or even months as the bowel adjusts.
- **Exercise**: Walking is encouraged soon after surgery to improve circulation, but avoid heavy lifting (over 5-10 lbs) for at least 6 weeks to prevent a hernia.

References

- Oregon Surgical Specialists. *Colon Resection Surgery for Diverticulitis*. <https://oregonsurgical.com/patient-info/instructions/colon-resection-surgery-for-diverticulitis/>

- Mayo Clinic Staff (2025). *Colostomy reversal*.
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/colostomy-reversal/about/pac-20589660>
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2026). *About Your Ileostomy Closure Surgery*.
<https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-ileostomy-closure-surgery-01>
- Kaiser Permanente (2025). *Learning About Stoma Reversal Surgery*.
<https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/health-encyclopedia/he.learning-about-stoma-reversal-surgery.abq3780>
- Explain Institute (2024). *جراحة قطع القولون* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=FXW0MwHFJkg>