

Sportief bewegen

🕒 samen sterker





‘Dankzij mijn stoma heb ik mijn bewegingsvrijheid terug. Ik wandel graag en heb al zeven keer de Nijmeegse Vierdaagse gelopen.’

Mari

Sportief bewegen met een stoma

Deze brochure is voor mensen met een stoma die willen bewegen en sporten. Waar let je op als je begint met bewegen en sporten? Welke sporten zijn wel en welke niet geschikt? Sportief bewegen is niet het eerste waar de meeste mensen aan zullen denken als ze net een stoma of pouch hebben. Bewegen helpt om te herstellen en je weer beter te voelen. In deze folder lees je hier meer over.

Meer weten?

Stel je vragen aan de stomaverpleegkundige, fysiotherapeut of medisch specialist. Wil je praten met iemand die ook een stoma heeft? Vraag een gesprek aan met iemand van de Bezoekdienst van de Stomavereniging: 030 63 43 910 of info@stomavereniging.nl.

Een stoma in het dagelijks leven

Leven met een stoma betekent voor iedereen wat anders. Voor de één is het een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent een stoma: eindelijk verlost van jarenlange klachten. Voor weer een ander is een stoma een gevolg van een complicatie en daardoor moeilijk te accepteren. In het dagelijks leven hoeft de stoma geen grote rol te spelen. Maar het is ook mogelijk dat je leven totaal verandert.

Op www.stomavereniging.nl lees je meer over mogelijke gevolgen voor vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen, seksualiteit en vakantie. Ook vind je hier een overzicht van onze andere folders.

In deze brochure

Waarom sportief bewegen met een stoma?	5
Wanneer (weer) beginnen?	7
Buikspieren trainen	9
Welke sport is geschikt?	14
Zwemmen met een stoma	15
Andere geschikte sporten	18
Handig om te weten bij het sporten	20
Saunabezoek	22
Voordelen lidmaatschap Stomavereniging	24
Word lid van de Stomavereniging	25

Waarom sportief bewegen met een stoma?

Juist met een stoma is het verstandig om regelmatig te bewegen. Hier vind je alle redenen op een rij.

Buik in conditie

Na de operatie is het belangrijk dat ook de buikwand weer in conditie komt. Deze is door de aanleg van de stoma beschadigd. Wanneer een stoma wordt aangelegd, ontstaan in de buikwand en op de plaats van de littekens zwakke plekken. Rondom die zwakke plekken is het mogelijk de spieren te versterken en te ondersteunen. Oefeningen en bewegen kunnen daarbij helpen. Ook een goede ademhaling is belangrijk. Hierdoor kun je sneller herstellen na de ingreep. Overleg bij twijfel met je behandelend arts of stomaverpleegkundige.

Minder complicaties en rugklachten

De kans op complicaties (zoals een breuk bij de stoma) en op rug-, buik-, en beenklachten wordt kleiner als je regelmatig beweegt. Anders gezegd: als je veel stil zit, worden de spieren zwakker. Sterke buikspieren, rugspieren en beenspieren zorgen voor een betere houding en helpen bij het voorkomen van rug-, nek- en beenklachten.

Goed op gewicht

Regelmatig bewegen en gezond eten helpen om je fit te voelen en op gewicht te blijven. Overgewicht is niet bevorderlijk vanwege de gezondheidsrisico's (hart- en vaatziekten, diabetes) die het met zich mee kan brengen. Bij een stoma kan vet in de buikregio ook meer kans op lekkages en op een breuk bij de stoma geven. Ook beïnvloedt het de functie van de buikspieren.

Prettig gevoel

Wie regelmatig beweegt, kent het prettige gevoel na afloop. Tijdens het sporten wordt een stofje in de hersenen aangemaakt, endorfine. Dat zorgt voor een ontspannen en voldaan gevoel na het trainen. Uit onderzoek is bekend dat sporten helpt tegen angsten en depressie.

Al bewegen voor de operatie

Als je voor de operatie regelmatig beweegt, zul je na de operatie sneller herstellen. Het lichaam is dan in betere conditie. Er is een betere doorbloeding en spierconditie.

Wanneer (weer) beginnen?

Met rustig bewegen mag je al weer snel beginnen. Maak elke dag een korte wandeling. Begin met 10 minuten per dag en bouw dit rustig op. Zo zal je conditie langzaam weer beter worden. Wil je meer bewegen of gaan sporten? Vraag de arts of fysiotherapeut wat in jouw geval een goede opbouw is. Heb je nog geen fysiotherapeut? Je specialist of stomaverpleegkundige kan je doorverwijzen naar een fysiotherapeut in jouw regio.

Heb je een goede conditie?

Als je conditie goed is en je gewend bent om te sporten, kun je weer beginnen na ongeveer zes weken. Zorg dat de spieren van je romp (buik-, bil- en rugspieren) sterk zijn voordat je het sporten gaat opbouwen. Forceer niets, pak het rustig op. Je voelt zelf wel of je meer aankan. Probeer meerdere dagen per week actief te zijn. Afwisseling werkt goed: de ene dag wandelen, de andere dag fietsen en de dag erna weer iets anders.

Ben je verzwakt?

Hoe snel sport weer in beeld kan komen na een operatie, is sterk afhankelijk van de reden waarom je een stoma of pouch hebt gekregen. Sommige mensen zijn jaren achtereen ziek geweest, waardoor hun gestel ernstig is verzwakt. Het opbouwen van conditie neemt dan meer tijd in beslag en vergt een rustige en veilige opbouw.

Snel moe?

Ben je bestraald of heb je chemotherapie gehad, dan heb je vaak te kampen met vermoeidheid. Ook nu is het sterk afhankelijk van je persoonlijke situatie hoe ernstig de vermoeidheid is. Informeer in het ziekenhuis naar oncologische revalidatieprogramma's of kijk op www.kanker.nl.

Nooit eerder gesport?

Bouw het rustig op! Ga niet vanuit het niets beginnen met sporten. Onverwachte bewegingen kunnen tot blessures leiden. Vraag de bekken- of oncologische fysiotherapeut om je hierbij te begeleiden.

‘Met tillen en tijdens het sporten draag ik preventief een buikband. Deze houdt het stomazakje goed tegen mijn buik. Dat vind ik prettiger. Ook heb ik altijd een extra verschoonsetje bij me.’

Rebecca

Oefeningen voor sterke buikspieren

Veel mensen hebben slappe buikspieren. Slappe buikspieren geven een verhoogde kans op een breuk of prolaps (uitstulping van de stoma). Daarom is het verstandig je buikspieren te trainen. Dat kun je zelf doen, liefst onder begeleiding van een fysiotherapeut.

LET OP! Heel belangrijk is dat de druk op de buik niet wordt verhoogd. De buik mag niet opbollen.

Zo train je goed

- ✓ Begin rustig, bouw het geleidelijk op.
- ✓ Blijf rustig doorademen als je kracht zet. Adem in als je ontspant. Zet geen kracht met een 'dichte' keel. Juist tijdens het kracht zetten is het van belang rustig uit te ademen. Zo wordt de druk op de buikwand niet te hoog.
- ✓ Laat de oefeningen het liefst voorafgaan door een algemene warming-up.
- ✓ Houd de oefening 8 tot 15 seconden achtereen vol. Doe iedere oefening tienmaal. Zorg dat je enige spanning voelt, maar zeker geen pijn!
- ✓ Maak bij het rekken en strekken geen verende beweging.
- ✓ Voer de oefeningen afwisselend links en rechts uit, indien van toepassing.
- ✓ Doe de oefeningen regelmatig; liefst iedere dag.
- ✓ Zorg dat je sowieso veel in beweging bent, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of zwemmen. Laat het oefenprogramma zeker in het begin controleren door een fysio- of oefentherapeut.
- ✓ Neem bij klachten contact op met je arts.

Buikspieroefeningen met een stoma

- 1** Ga op de rug of zij liggen met je benen opgetrokken en leg je handen losjes op de onderbuik.
Trek op een uitademing de buik iets in, dus van de handen af - alsof je de knoop/rits van je broek dichtmaakt. Houd dit 5 tellen vast. Laat de buikspier weer los en adem rustig in. Herhaal deze oefening ongeveer 5x. Doe deze oefening een paar keer per dag zodat je controle krijgt over de spieren van je romp.



- 2** Ga staan en houd je vast aan een tafel of stoel-leuning. Strek de rug goed uit zodat er al spanning op de romp staat. Ga op één been staan, buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren.

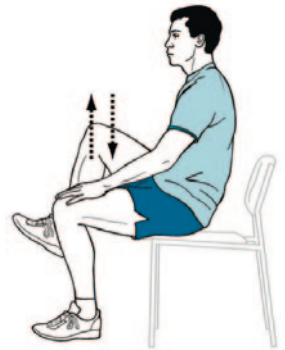
- 3** Ga staan met gestrekte rug. Span de buikspier aan door de buik iets in te trekken, alsof je de knoop van je broek dichtmaakt. Je vormt dan een enigszins bolle rug. Houd de knieën licht gebogen.





- 4 Streck de heup en druk deze vervolgens naar voren en naar beneden. Draai de heup niet naar buiten, want dan heeft de oefening weinig nut. Houd de knieën licht gebogen.

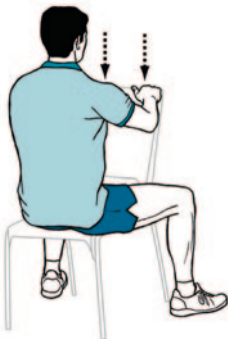
- 5 Ga vooraan op een rechte stoel zitten. Streck de rug uit zodat je actief zit op de zitbotjes. Span de rompspiieren aan door de navel iets in te trekken. Til afwisselend het linker- en rechterbeen op, zonder de handen te gebruiken. Probeer de romp stil te houden.





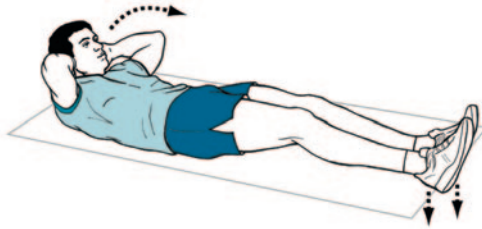
- 6** Uitgangspositie als bij oefening 5. Geef met de hand tegendruk op de knie die wordt opgetild.

- 7** Uitgangspositie als bij oefening 5. Streck de rug uit, draai de romp licht naar achteren en draai de romp vervolgens afwisselend links- en rechtsom. Let wel op dat je doorademt tijdens de beweging.



- 8** Ga achterstevoren op een rechte stoel zitten. Streck de rug goed uit zodat je op de zitbotjes zit. Leg de handen op de rugleuning en druk vervolgens de armen naar beneden. Voel dat er een lichte spanning op de buik komt. De buik wordt platter.

- 9** Je ligt op de rug met de handen achter het hoofd. Span de rompspieren aan door de navel iets in te trekken. Druk beide hielen in de grond en houd dit vol gedurende de oefening. Kom nu langzaam met het hoofd en de schouders omhoog, totdat je duidelijk de knieën kunt zien. Let er op dat je doorademt tijdens de beweging.



- 10** Je ligt op de rug, de knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd. Span eerst de rompspieren aan. Tik nu met de linker elleboog de rechterknie aan. Linkerschouder en rechterbeen komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechterelleboog de linkerknie aan. Let erop dat je doorademt tijdens de beweging.



- 11** Je ligt op de rug en legt - ongeveer op schouderhoogte - beide armen aan één kant van het lichaam. Hierdoor draai je enigszins op één zij. Kom in deze houding met het bovenlichaam omhoog. De schouders vrij van de grond is ver genoeg. Let erop dat je doorademt tijdens de beweging.



Welke sport is geschikt?

Mensen met een stoma kunnen vrijwel elke sport beoefenen. Soms is het handig om een beschermkap te gebruiken als de stoma tijdens het sporten kan worden geraakt.

Alle sporten zijn mogelijk

Voor sporten geldt bijna hetzelfde als voor werken: het hebben van een stoma is in principe geen belemmering, maar de onderliggende problemen met je gezondheid en eventuele gevolgen en complicaties kunnen invloed hebben op wel/niet kunnen werken/sporten.

Check: wordt de buik belast?

Let op bij contactsporten en sporten waarbij de buikwand extreem wordt belast zoals vechtsporten, turnen, rugby en worstelen. Neem voorzorgsmaatregelen zodat het stomazakje niet kan losraken of de stoma kan worden beschadigd. Overleg met je stomaverpleegkundige. Die kan bijvoorbeeld adviseren over een op maat gemaakte band waarin een stomabeschermkap gedaan kan worden. Deze is te krijgen via een medisch speciaalzaak, maar wordt alleen door de zorgverzekeraar vergoed als je een parastomale hernia hebt.

Een stoma kan beschadigen door druk of kracht van binnenuit of van buitenaf. Dat kan gebeuren bij krachtsporten zoals gewichtheffen en bij contactsporten zoals boksen, worstelen en judo. Door grote krachtsinspanning en wrijving wordt de druk in de buik te hoog. De buikinhoud wordt naar de opening in de buikwand gedrukt. Dit kan een stomabreuk (parastomale hernia) of een stoma-uitstulping (stomaprolaps) tot gevolg hebben. Deze beschadiging gaat niet vanzelf over en kan de ontlasting uit de stoma vertragen. Soms krijg je hierdoor ook buikpijn.

Zwemmen met een stoma

Zwemmen kan heel goed met een stoma. Houd wel rekening met de volgende tips:

- ✓ Gebruik ook gewoon tijdens het zwemmen je stomamateriaal.
- ✓ Alle huidplakken zijn waterbestendig en laten niet los in het water.
- ✓ Heb je een colostoma, dan kun je eventueel een kleiner opvangzakje of een stomaplug gebruiken.

Koolstoffilter

Bij sommige stomazakjes moet het koolstoffilter vooraf worden afgeplakt om te voorkomen dat het filter nat wordt en daardoor niet meer werkt. Dit kun je doen met stickers die bij je stomazakjes worden meegeleverd.

Wel of niet afplakken?

Het kan voorkomen dat de randen van je huidplak na langdurig zwemmen wat verweken en loslaten. Dit kun je voorkomen door de huidplak af te plakken met waterafstotende pleisters (in de vorm van een halve cirkel).

Wisselen plak na het zwemmen

Verwissel de huidplak niet direct na het zwemmen, want dan laat deze moeilijker los. Dit komt doordat de huidplak zich steviger aan de huid hecht zodra je niet meer in contact met water bent. Na een uurtje kun je de huidplak prima verwijderen, dan laat het materiaal eenvoudiger los.

Zwemkleding


Er bestaat speciale zwemkleding voor mensen met een stoma. Dit wordt vaak op maat gemaakt, naar eigen wens. Zo kan er bijvoorbeeld een binnenzakje in verwerkt worden waar het stomamateriaal in past. Speciaal gemaakte badkleding is meestal wel duurder dan gewone badkleding. Informatie hierover is te vinden op de website van de Stomavereniging.

Andere, goedkopere tips zijn:

- ✔ Kies badkleding met een drukke print (stoma valt dan minder op);
- ✔ Je kunt ook kiezen voor een badpak of een tankini of bikini met een hoger broekje;
- ✔ Voor mannen zijn er zwembroeken in een hoger model boxersshort of je kunt zwemmen in een sportbroek met binnenbroek. Een andere goedkope oplossing is een naadloze bh bandeau als band om de buik, onder de zwembroek.

Nog meer tips

- ✔ Begin rustig en volg je eigen tempo.
- ✔ Intensieve lichaamsbeweging vermoeit vooral in het begin. Na een paar keer zwemmen verbetert je conditie al.
- ✔ Neem altijd extra stomamateriaal mee en reserve zwemkleding.
- ✔ Elk zwembad heeft wel een plekje (bijvoorbeeld een rolstoeltoilet) om jezelf te verzorgen.
- ✔ Verwissel de plak niet vlak voor het zwemmen. Deze heeft namelijk enige tijd nodig om goed te hechten.



‘Na de aanleg van mijn stoma ben ik zo snel als mocht gestart met lichte oefeningen. Nu ben ik sterker en fitter dan ooit. Ik wandel elke dag, ga hardlopen en doe aan circuit-training.’

Rebecca

Andere geschikte sporten

Balsporten

Balsporten kunnen prima worden gedaan. Bouw rustig op met training. Met name bij tennis en badminton kan het in het begin helpen de service minder hoog te maken.

Om te voorkomen dat de stoma beschadigt indien er een bal, stick of tegenstander tegenaan komt, kan je gebruik maken van een beschermcap. De stoma kan ook beschadigen als je een sliding over het veld maakt. Sporten waarmee je meer risico loopt zijn balsporten als voetbal, basketbal, tennis en hockey.



Hardlopen

Wil je weer gaan hardlopen? Dat kan. Zorg eerst voor stevige rompspieren. Als de buik- en bekkenbodemspieren goed aangespannen kunnen worden, kun je starten met opbouwen. Eerst rustig wandelen, daarna intervaltraining zoals toen je ooit startte met hardlopen. Vind je dit lastig? Vraag dan begeleiding bij een lokale loopvereniging.

Fietsen

Fietsen en wielrennen met een stoma is geen probleem. Ben je aan je endeldarm of anus geopereerd? Dan kun je sneller last hebben van zadelpijn. Een goed passend zadel is een must. Ook een fietsbroek met een goede zeem erin kan verlichting geven. Bij zadelpijn kan de bekkentherapeut advies geven.

Duiken

Wil je duiken? Dat is zeker mogelijk met een stoma! Laat je goed begeleiden en adviseren door duikdeskundigen. Deze kun je vinden via de Nederlandse Vereniging voor Duikgeneeskunde, www.duikgeneeskunde.nl.

‘Tijdens de Nijmeegse Vierdaagse moest ik goed opletten om op tijd te drinken. Ook nam ik regelmatig een yoghurtje, een banaan of een broodje. En af en toe een frietje om mijn zoutgehalte op peil te houden.’

Mari

Handig om te weten bij het sporten

- ✔ Breng schoon stomamateriaal nooit vlak voor het sporten aan; de huidplak heeft minimaal een uur nodig om een goede hechting met de huid te krijgen.
- ✔ Het is aan te bevelen om bij balsporten en contactsporten een sportsteunband te dragen met een stomabeschermkap: een kunststof beschermkapje. Dergelijke banden worden niet vergoed als deze preventief worden gebruikt. Ze worden alleen vergoed als je een parastomale hernia hebt.
- ✔ Voorkom klotsen van urine of dunne ontlasting door geltabletten, capsules, strips of sachets in het opvangzakje te doen. De inhoud wordt dan vaster. Ook verkleint de kans op een lekkage. Bij een urinestoma moet het opvangzakje na het zwemmen verwisseld worden, want door het gebruik van een gel, loopt de urine niet meer door het kraantje.
- ✔ Heb je een colostoma en wil je een periode ontlastingvrij zijn, dan kun je je colostoma spoelen (irrigeren) en een stomaplug of stomapleister gebruiken. Je stomaverpleegkundige kan je hierin begeleiden. Zie ook onze folder Colostoma, de folder Irrigeren en informatie over irrigeren op onze website, www.stomavereniging.nl
- ✔ Tijdens intensief sporten verlies je veel vocht en zout. Ook als je zwemt. Drink daarom voor, tijdens en na het sporten voldoende, zeker als je een ileostoma hebt.

Nog meer tips

- ✓ Kies een activiteit of sport die je leuk vindt en aankunt.
- ✓ Samen sporten is motiverend en gezellig. Het vergroot de kans op succes.
- ✓ Bouw het sporten rustig op en laat je begeleiden door een sportinstructeur of fysiotherapeut.
- ✓ Overleg met je stomaverpleegkundige of behandelend arts welke voorzorgsmaatregelen je kunt nemen en waar je op moet letten.

‘Al twee maanden nadat ik mijn pouch kreeg, wilde ik weer windsurfen. Vooraf bedacht ik me: wat kan er fout gaan en wat kan ik daaraan doen? In het begin ging ik daarom niet te ver het water op en nam ik op tijd pauze. Ook had ik een wc-rol bij me.’

Laura

Saunabezoek met een stoma

Een bezoek aan de sauna kan ook gewoon met je stoma. Houd rekening met dezelfde tips als bij het zwemmen.

Als er speciale saunadagen worden georganiseerd, zijn deze te vinden op de website van de Stomavereniging, in de Agenda van de betreffende regio.

‘Als ik in de sauna ben, kijken mensen naar me. Dat is normaal. Zelf kijk ik op mijn beurt naar mensen die een geamputeerde arm of borst hebben. En dan voel ik een diep respect: zij gaan gewoon naar de sauna en genieten van het leven.’

Gilbert





Lid worden

Word lid van de Stomavereniging! De Stomavereniging is dé plek waar je ervaringen over leven met een stoma of pouch met anderen kunt delen. Het lidmaatschap is het eerste halfjaar gratis, daarna betaal je €35,- per jaar.

Alle voordelen op een rijtje:

- ✓ **Actuele informatie**
Gratis toegang tot actuele en zorgvuldige informatie.
- ✓ **Gratis toegang tot evenementen**
Je wordt als eerste uitgenodigd voor onze gratis events.
- ✓ **Samen sterker**
Ontmoet anderen die hetzelfde doormaken als jij.
- ✓ **Gratis magazine Vooruitgang**
Je ontvangt 4 keer per jaar ons magazine Vooruitgang.
- ✓ **Nieuwsbrief**
Je ontvangt 12 keer per jaar onze nieuwsbrief.
- ✓ **Meldpunt stomamateriaal**
Meld gratis je klacht of vraag over stomamateriaal.



Ja, ik word lid

Eerste
halfjaar
gratis!

Vul onderstaande gegevens in of meld je aan via
leden@stomavereniging.nl, www.stomavereniging.nl/word-lid
of bel naar **030-6343910**.

Dhr. Mevr.

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoonnr.

Geboortejaar

Straatnaam

Huisnr.

Postcode

Plaats

Ik machtig de Stomavereniging om ná het eerste halfjaar gratis lidmaatschap, tot wederopzegging, het contributiebedrag voor het lidmaatschap jaarlijks van mijn rekening af te schrijven. Je kunt het lidmaatschap makkelijk opzeggen via mail of telefoon.

IBAN nr.

Ik heb de privacyverklaring gelezen op stomavereniging.nl/privacy en ga akkoord.


Handtekening

Ik ontvang graag informatie over:

colostoma ileostoma urinestoma anders:

Stuur deze pagina, in een envelop, naar: Stomavereniging, Postbus 30510, 3503 AH Utrecht.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan uw bank om deze incasso-opdracht uit te voeren door het bedrag van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze eenvoudig laten terugboeken door binnen acht weken na afschrijving contact op te nemen met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



*‘Bootcamp, fietsen,
kanoën, skiën; mijn
stoma remt mij
totaal niet in mijn
doen en laten.
Veel mensen weten
niet eens dat ik een
stoma heb.’*

Rob

Colofon

Vijfde druk: december 2019, oplage: 1250

Tekst

Stomavereniging en Annemies Gort, www.tekstburogort.nl

Illustraties

Met dank aan Gehandicaptensport Nederland

Fotografie

Joris Aben, iStockphoto

Vormgeving en drukwerk

IDD, www.idd.nu en Happy Horseman, www.happyhorseman.nl

Inhoudelijke adviezen

Chris de Jong (fysiotherapeut), Mirjam van de Moosdijk (fysiotherapeut en oefentherapeut Cesar), V&VN Stomaverpleegkundigen, Gerrit Kreuze (vrijwilliger Stomavereniging), Ingrid Buijs (vrijwilliger Stomavereniging).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Stomavereniging

Postbus 30510

3503 AH Utrecht

Tel (030) 63 43 910

info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau

Maandag t/m donderdag van

9.30 tot 12.30 uur

en van 13.30 tot 16.00 uur

stoma
vereniging

 samen sterker