



Bewegen! Stomavereniging 2022

Papendal



Door Ludo van Wijk - Leefstijlnavigatie

Leefstijlnavigatie

1

1



Welkom

“Wat kun je bereiken met bewegen?”

Inzicht in aspecten van bewegen bij een (*mogelijke*) beperking



Leefstijlnavigatie

Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

2

2






Wat gaan we doen?

- Voorstellen
- Kennistoets/inventarisatie
- Achtergronden
- Bewegen; wat is dat?
- Zelfmanagement
- Eindtoets kennis
- Vragen?



Leefstijlnavigatie

Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

3

3






Even voorstellen:



- Ludo van Wijk
- Leefstijlnavigatie Weiteveen (gemeente Emmen)
 - Esther Dorrestijn en Ludo van Wijk (2012)
- Bedrijfsfysiotherapeut, Leefstijlcoach, Vitaalcoach, orthosystemisch therapeut
- Brede carrière.....
- Fysiotherapeut sinds 1990
-

Leefstijlnavigatie

Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

4

4



Leefstijlnavigatie

- Is partner voor: Arbodienst, Gezondheidszorgbedrijf commercieel (Health care & Vitality business), Vitaliteitssector, Sportsector, MKB en Grootzakelijk (ook in company).
- Leefstijlnavigatie is partner en adviseur bij Gezondheidsmanagement ontwikkeling en implementatie.
- LSN stelt de vraag:
 - wanneer hebben jullie voor het laatst naar de vitaliteit in je bedrijf gekeken?
 - op organisatie niveau
 - op medewerkers niveau
 - wanneer heb jij voor het laatst naar jezelf geluisterd?
 - op individueel niveau

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 5

5



Kennistoets

- Wat hebben jullie vandaag actief gedaan?
- Hoe heb je dit ervaren?
- Wie van jullie doet aan sport? Zo ja, welke sport is dat?
- Sporten moet?
- Waarom zou dit van belang zijn?
- Hoe dan effectief te sporten?
- Wat is het verschil tussen sport en bewegen?
- Wat is dan het beste?
- Waar gaat het vaak mis?
- Waar haal je jouw informatie?

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 6

6

Kort overzicht situatie



- Nieuwe stoma: +/- 7000 patiënten per jaar
- Aanleiding/pathologie: MDL/GYN/URO
 - Gezwel in darmbereik
 - Ernstige onbehandelde obstipatie
 - Ernstige ontsteking
 - Verwijdering darm door chronische problemen
 - Tijdelijk rust bij grote darmoperatie
 - Aangeboren afwijkingen
 - Complicatie na darmoperatie
 - Ongeluk/(seksueel)geweld

Leefstijlnavigatie

Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

7

7

Zijn stomadragers normale mensen?



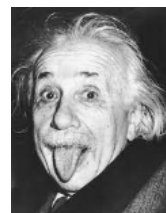
Participeren op EIGEN niveau;
dit betekent "maatwerk"...

Leefstijlnavigatie

- Wat is normaal?
- Ja, het zijn normale mensen, met een stoma
- Dus dan kunnen we normaal doen?
- Ja, met respect voor de persoonlijke omstandigheden en situatie

Ooit een normaal mens ontmoet?

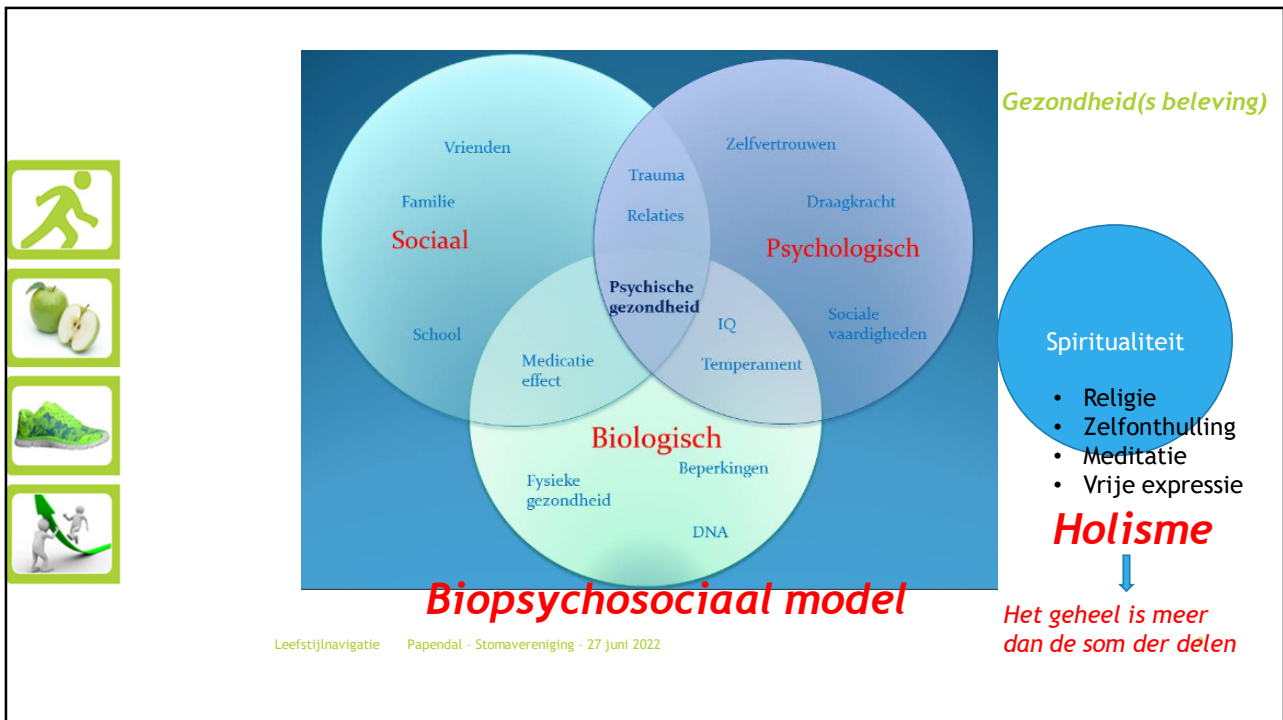
En... hoe beviel dat?



Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

8

8



9

MACHTELD HUBER
OPRICHTER
INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH

“De zorg moet transformeren en wel van ziekte en preventie naar het echt bevorderen van gezondheid. Dat gaat breed!”

Toekomst van Zorg
mei - okt 2017
www.nrclive.nl/toekomstvanzorg


nrclive > serie

<https://youtu.be/vEjGN6QTSpk>

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

10

10




De gezondheidsdefinitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) uit 1948 voldoet niet meer:

- “Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte”.
- Volgens deze definitie zou eigenlijk bijna niemand gezond zijn!

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 11

11

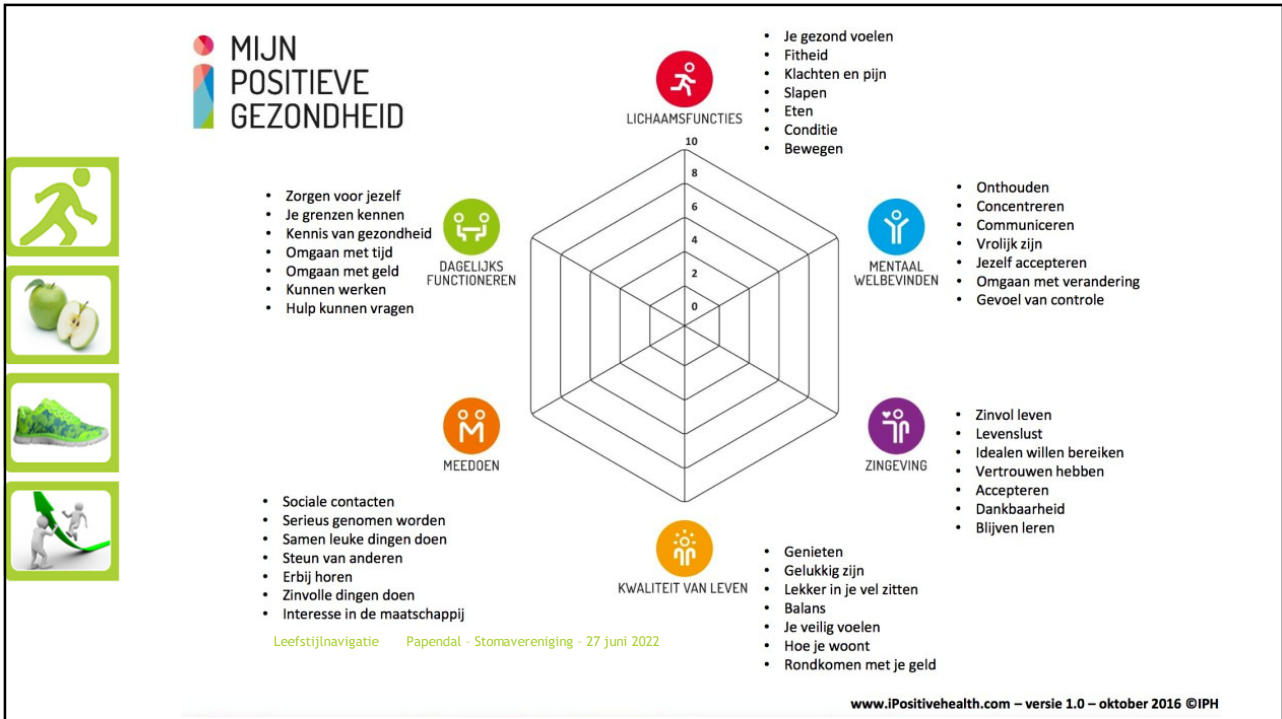


Machteld Huber et al stelt:

- “Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 12

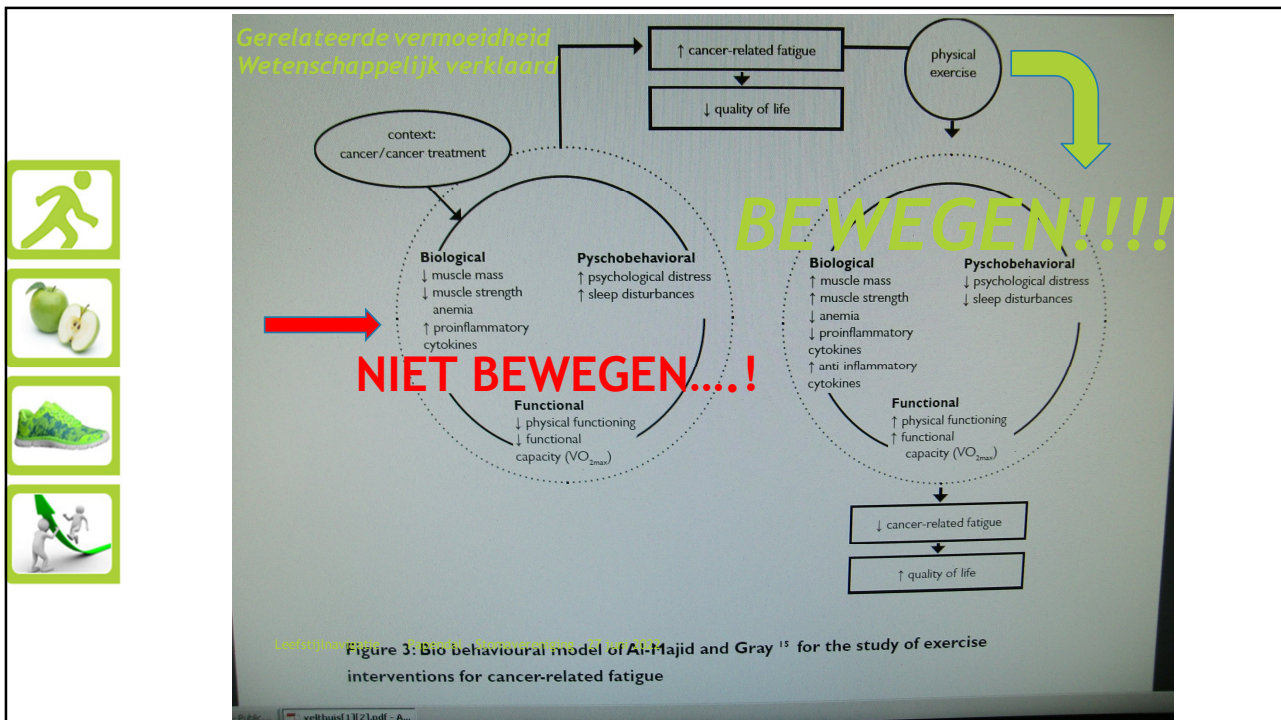
12



13



14



15

Kennisvraag:

- Moet je altijd naar een sportschool of sportclub?
- Wat kan maatwerk bewegen zijn?
- Wat is “ongemerkt” voldoende bewegen?

16






Beweegrichtlijn RIVM:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.



Stoelfiets: Tunturi, Cubii, WorkTrainer, etc.

150 minuten is 2,5 uur; een week kent 168 uur, waarvan ca. 84 (7 x 12) "actief" gebruikt kunnen worden wat let je?

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 17

17






Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen
om **gezond** te blijven?

Volwassenen
en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.



Voor mensen met een **fysieke beperking** geldt:

1

Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect

2

Kies zelf de manier van bewegen die bij jou **past binnen je eigen grenzen**

3





Maak bewegen een **vast onderdeel** van je dagelijks leven

<https://www.kenniscentrum.sportenbewegen.nl/product/en/beweegrichtlijnen/>

Zie ook RIVM:
<https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor/bewegen>

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 18

18

Bij een beperking:

Voor mensen met een (fysieke) beperking geldt:


- Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect.
- Kies zelf de manier van bewegen die binnen je eigen grenzen past.
- Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

Positieve gezondheid!

*Dus:
Maatwerk, eigen regie, zelfmanagement*

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 19


19






Ergonomisch stofzuigen

Het kan! Er zijn **twee manieren** om stof te zuigen:



- Hou je steel **met beide handen** vast. Deze manier gebruik je het best als je druk moet uitoefenen tijdens het stofzuigen. Denk maar aan het stofzuigen van een tapijt.
- Hou de steel **met één hand** vast. Met de andere hand hou je **de slang vast achter je rug**. Zo oefen je minder druk uit en kan je makkelijk laminaat en parket stofzuigen.
 - Moet je **onder bed stofzuigen**? Steun dan met één knie op de grond en met je hand op de andere knie.
 - Gebruik je benen én zorg voor voldoende lengte van de zuigstang

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 20

20






Principes bij oefenen

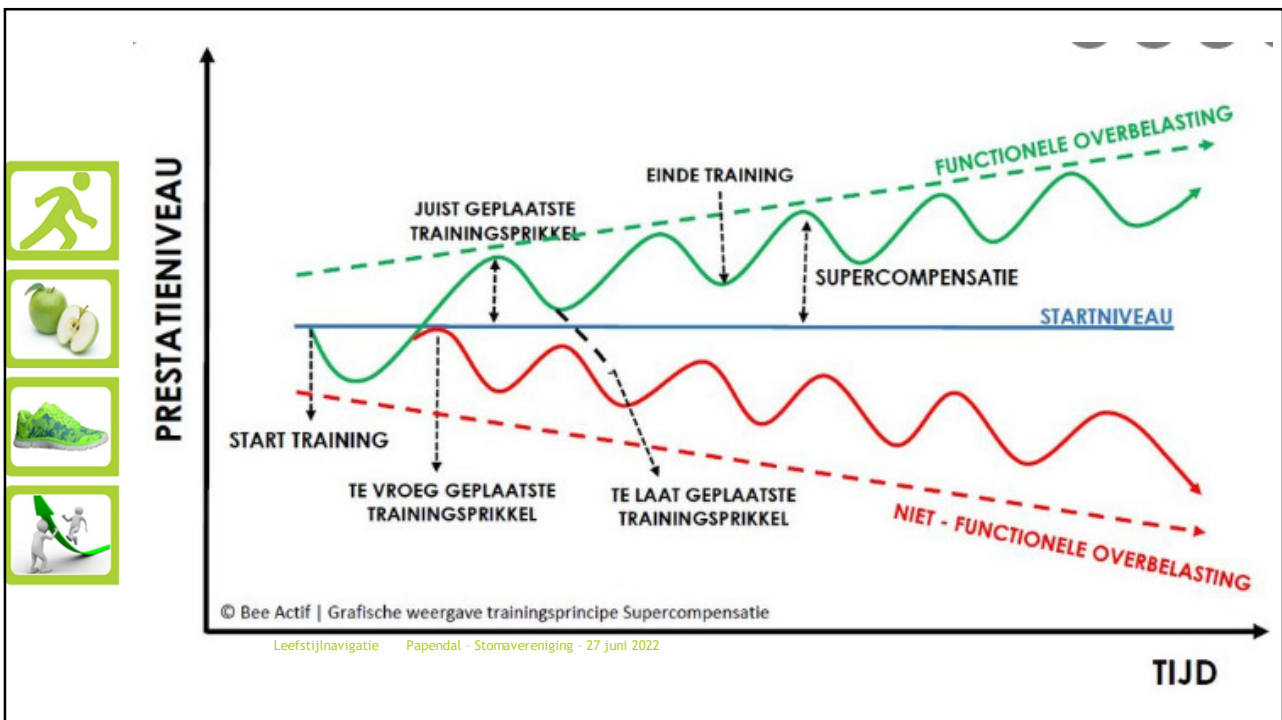
- Kiss (Keep it short & simpel)
- Stel niet te hoge eisen
- Hou de “lading” binnen de grenzen
- Beter kort en goed dan lang en slecht/ slordig
- Plan duidelijk op de dag en wacht niet tot ‘s avonds
- **Belasting / belastbaarheid**





Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

21



22






Wilskracht en gezond verstand

- Per dag beschik je over een persoonsgebonden voorraad energie
- Wilskracht is mooi en soms nodig om door te gaan
- Gezond verstand is nodig om wilskracht op tijd te onderbreken
- Zo ga je op de handrem om uitputting te voorkomen
- Oh ja; luister naar je lijf...., maar ook weer niet te goed...!

Belasting / Belastbaarheid

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 23

23






Spanning & Ontspanning

- Op tijd ontspannen
- Eigen methode:
 - Staren over het water
 - Progressieve Relaxatie (Jacobson)
 - Meditatie
 - Body scan
 - Lezen
 -

Mindfulness!








Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 24

24



Fysiotherapeutische mogelijkheden o.a.

- **Beweegprogramma**
 - Lokaal
 - totaal
- **Body awareness**


- Behandeling van lokale fysieke problemen
- Mobiliseren van gewrichten
- Kortdurende lokale pijnbehandeling
- Oefengroepen

- Bewustzijns oefeningen om lichaam beter te beheersen
- Ontspanningstherapie
- Rust- en slaaptraining

Vrije toegankelijkheid

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 25

25





Ademhaling

- **Wie past actief inzet van ademhaling toe?**
 - 12 - 15 keer per minuut (o.a. Radboud UMC) *Laatste inzichten sportwereld: minder mag; 6 tot 8 in rust.*
 - Loopt op bij inspanning (en bij stress!)
 - Ondersteunt bijvoorbeeld:
 - Spierkracht
 - Balans
 - Orgaanfunctie
 - Psychische gesteldheid
 - ...

***Voel en controleer
maar eens je
eigen ademhaling!***

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 26

26










Buikwand bij stoma

- Doorboord
- Blijvende opening (doorgaans)
- Is niet meer zoals vroeger
- Heeft nog steeds herstelvermogen
 - Kan nog net zo goed herstellen als de rest van je lichaam
- Oppassen met overbelasting/ traumata (ongelukjes)
- *Steunband!*

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 27

27





Iloos versus rectus abdominus et al

- De rechte en schuine buikspieren helpen bij een goed postuur
 - Core stability
 - Balans
 - Steuncorset organen
- De haas kantelt graag het bekken
 - Holle rug
 - Eventueel rugklachten

Dus let op de juiste groepen in de juiste samenhang te trainen en te versterken!

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 28

28

Opbouwen buikspieroefeningen in ruglig

- Van klein naar groot
- De rechte- en schuine buikspieren trainen
- Ronde rug houden
- Nek ontspannen met kin net boven de borst
- Niet trekken aan je nek!
- De “Haas” uitschakelen

Gaan we “FF” doen!...?

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 29

29






Buikspier oefeningen

- Google en YouTube zijn je vrienden (nou ja...):
- Bijvoorbeeld:
 - https://youtu.be/fcRszvT_yxw
 - <https://youtu.be/79rXQHgjgcM>
- Er is zat te vinden.....

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 30

30






Opbouw CORE

- Bruggetje maken
- Superman (uitstrekken arm en been kruislings)
- Pas op met:
 - Rugopstrekking
 - Planking

Doen we ook "FF" ...!...?











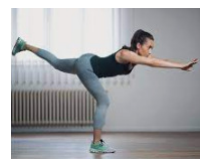

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 31

31

Balans oefenen

- Hou zou je dat kunnen trainen?
 - Tandepoetsen op één been
 - Op je tenen afwassen
 - Oefeningen op één been opbouwen en vergroten
 - Over een lijn/ koord lopen, later een balk
 - Op een oefenschotel (bosu ball) gaan staan
 - Oefenen op een wiebelplank, bosu ball of oefenschotel
 -

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 32

32






Core stability & balans

Van klein naar **groot**



Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging











Afhankelijk van de situatie!

33

33






Nordic Walking?

- Denk simpel.....
- Walking poles zijn nog geen rollator
- Helpen de knieën ontlasten
- Zorgen voor stabiliteit
- (Balans)







34

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

34






Te veel, te zwaar?

- Stoeloefeningen:
 - Bekken kantelen
 - Billen aanknijpen
 - Benen heffen (gebogen/ gestrekt)
 - Onderbenen aantrekken
 - Tenen graven
 - Voeten flexen
 - Uitstrekken
 - Opdrukken
 - Enzovoorts.....





Zie bijvoorbeeld:
<https://www.isala.nl/patientenfolders/7424-oefeningen-in-zit/>



Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 35

35






Informatie via de Stomavereniging





- <https://www.stomavereniging.nl/hulp-informatie/folders/>



The screenshot shows the website's 'Folders' page. It features a search bar, navigation links (Leven met een stoma, Ervaringen, Hulp & informatie, Agenda, Nieuws, Stoma App, Meldpunt), and a list of folders for download: 'Pratkaart ileostoma', 'Pratkaart ziekte van Crohn', and 'Pratkaart Colitis ulcerosa'. A sidebar on the right highlights 'Sportief bewegen' with a 'Download' button.

36

36

Hulp, advies of vragen?

- Stomavereniging
- Stichting Darmkanker
- MLD arts
- MLD poli
- Internist
- Andere behandelend specialist
- Huisarts
- Stomaverpleegkundige
- Fysiotherapeut (bekken, oncologisch)
- Etc.

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 37

37






Eindtoets kennis

- Wat hebben jullie vandaag nieuw geleerd?
- Wat was “een openbaring”?
- Benoem eens hoe je effectief kan sporten?
- Wat is het verschil tussen sport en bewegen?
- Wat is dan het beste?
- Waar gaat het vaak mis?
- Waar haal je jouw informatie?

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022 38

38

Body scan om te ontspannen



Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

39

39

Vragen?



- Als daar nog tijd voor is....



Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

40

40




Bedankt voor je aandacht

Nog een fijne middag en voor straks een goede thuisreis!

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

41

41



Technische ondersteuning 3x: 1: Diafragma (middenrif)




Ademhaling!

Leefstijlnavigatie Papendal - Stomavereniging - 27 juni 2022

42

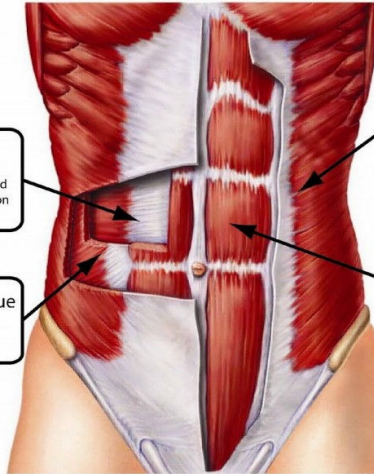
42

2: Buikspieren recht & schuin



Transverse abdominis
Located under the obliques, it is the deepest of the abdominal muscles and wraps around your spine for protection and stability.

Internal abdominal oblique
Located under the external obliques, running in the opposite direction.



External abdominal oblique
Located on the side and front of the abdomen.

Rectus abdominis
Located along the front of the abdomen, this is the most well-known abdominal. Often referred to as the 'six pack.'

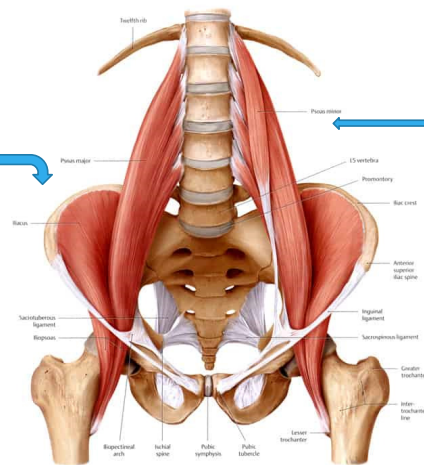
43

43

3: “De Haas” (Musculus Iliopsoas)



M. Iliacus



M. Psoas minor en major

Leefstijlnavigatie P

44

44