



Stomabreuk

Wat kan je er aan doen?

Mirjam van de Moosdijk

Stoma Event 21 juni 2024

Mirjam van de Moosdijk
BekkenOefentherapeut en Fysiotherapeut
Specialisatie buikwandrevalidatie



Cursus Me+
Recovery Londen
2018

Stomadrager
sinds
december
2016.



DIASTASE  NETWERK



Heeft een stoma invloed op bewegen?

- ⦿ Regelmatige lichaamsbeweging is voor ons
 - ⦿ allemaal belangrijk, maar zeker na een
 - ⦿ operatie of ziekte.
-
- ⦿ Uit onderzoek uit Engeland is gebleken dat
 - ⦿ stomapatiënten over het algemeen minder
 - ⦿ actief zijn na hun operatie en bang zijn voor
 - ⦿ complicaties zoals een stomabreuk.

Heeft een stoma invloed op bewegen?

ConvaTec Survey 2016 in UK

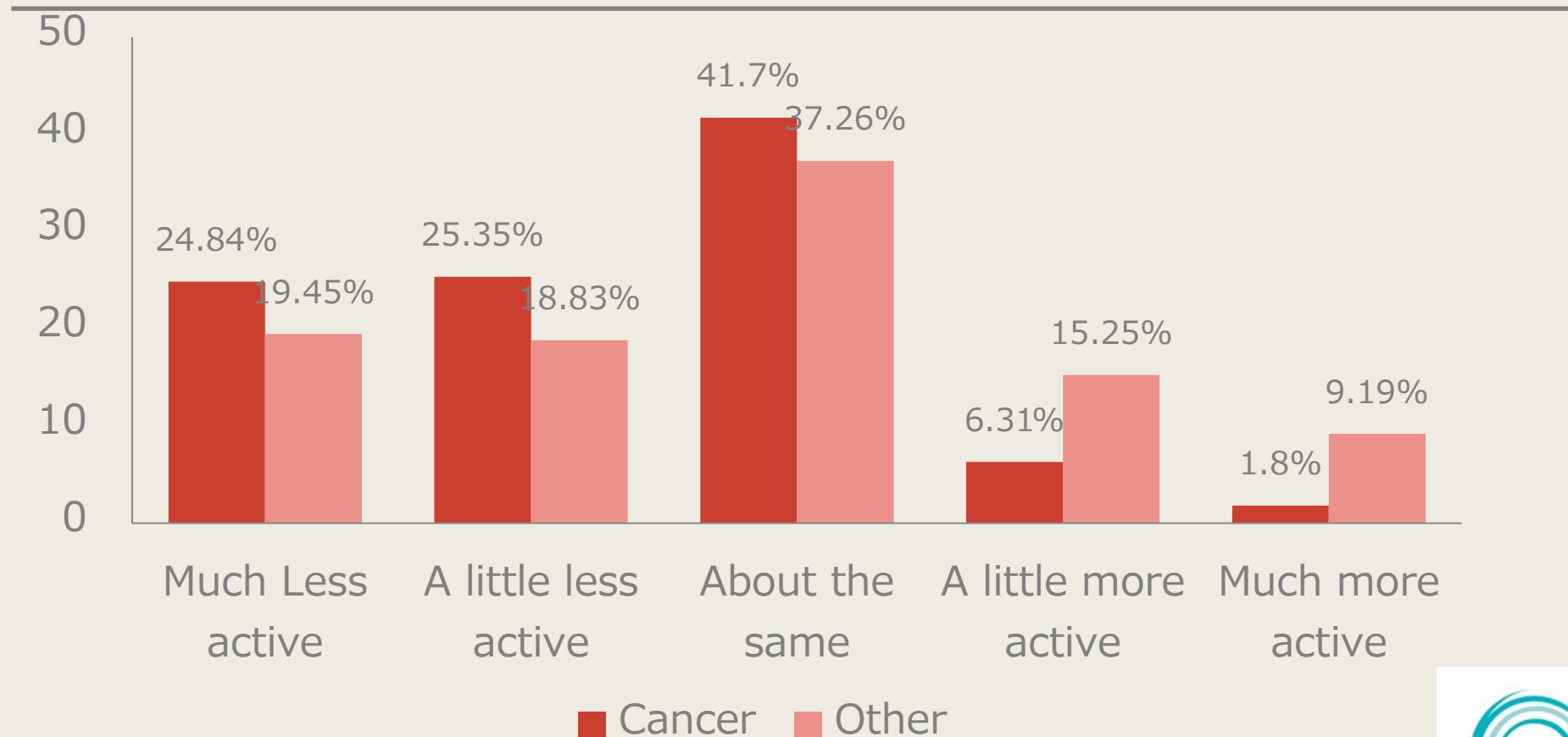
Living with a stoma – your experience

2631 Responses

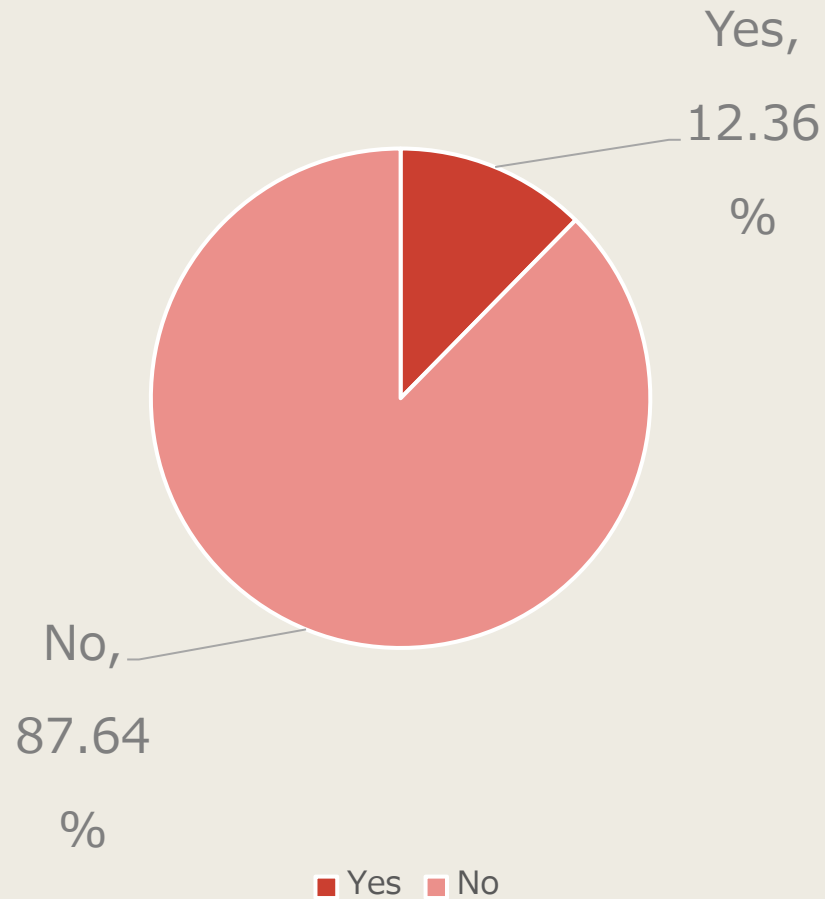
Published in: BJN – March 2017 and IA
journal Dec 2016

Sarah Russell Msc.

Fysieke activiteiten na de operatie. Kanker vergeleken met andere aandoeningen. (Cancer 777 responses Other 1672)



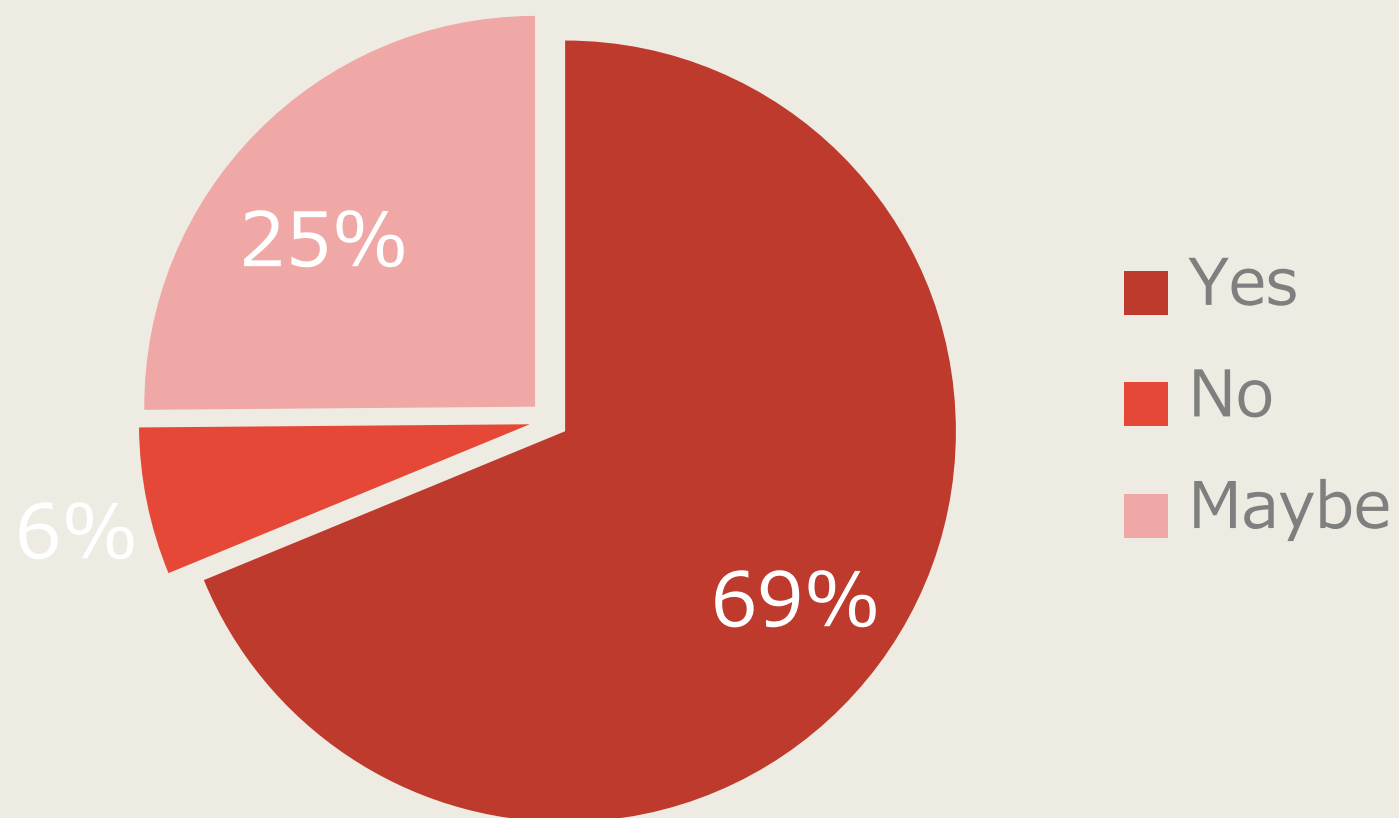
Heb je buikspieroefeningen gedaan als onderdeel van je herstel?

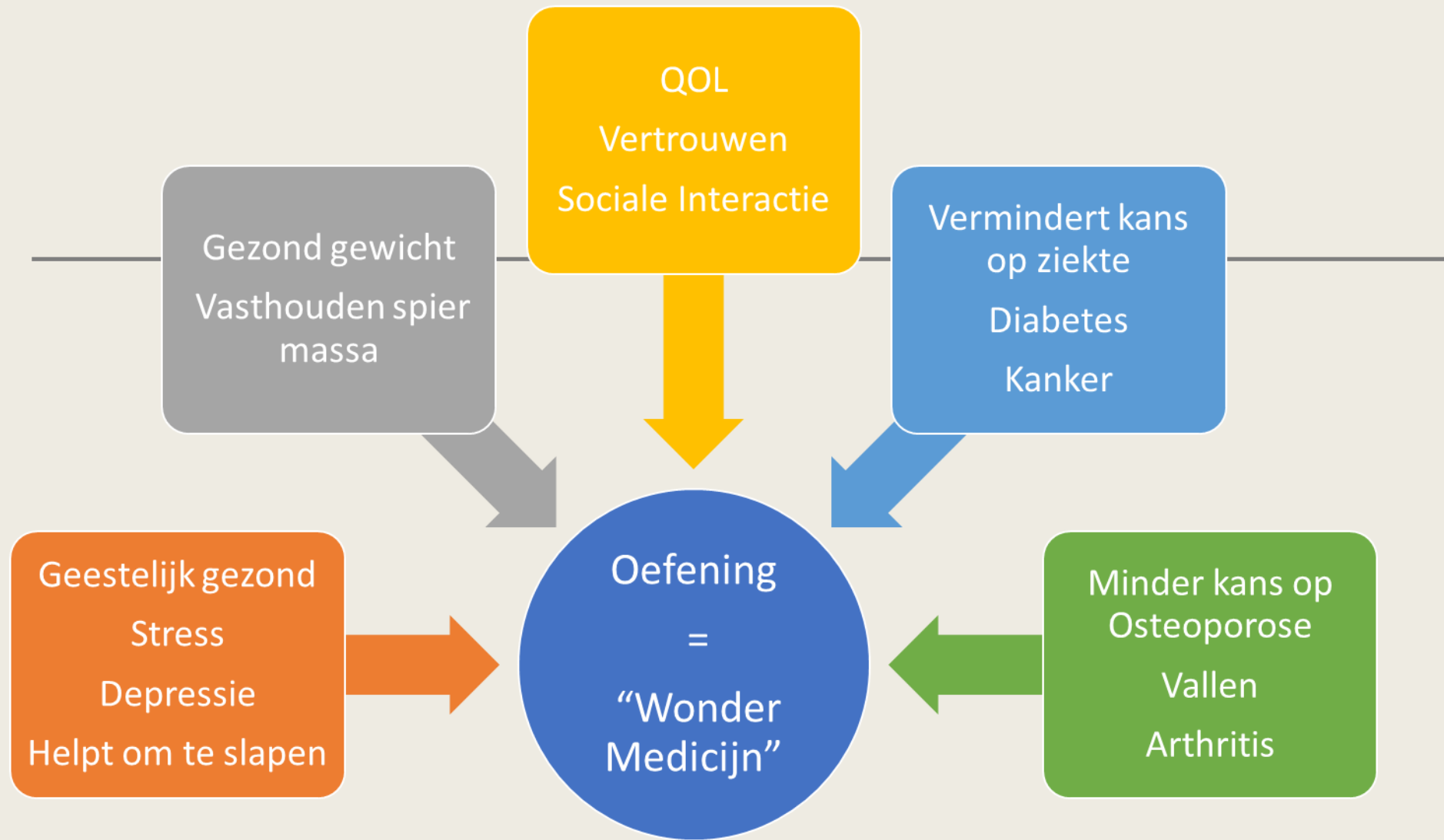


Indien nee, waarom niet?

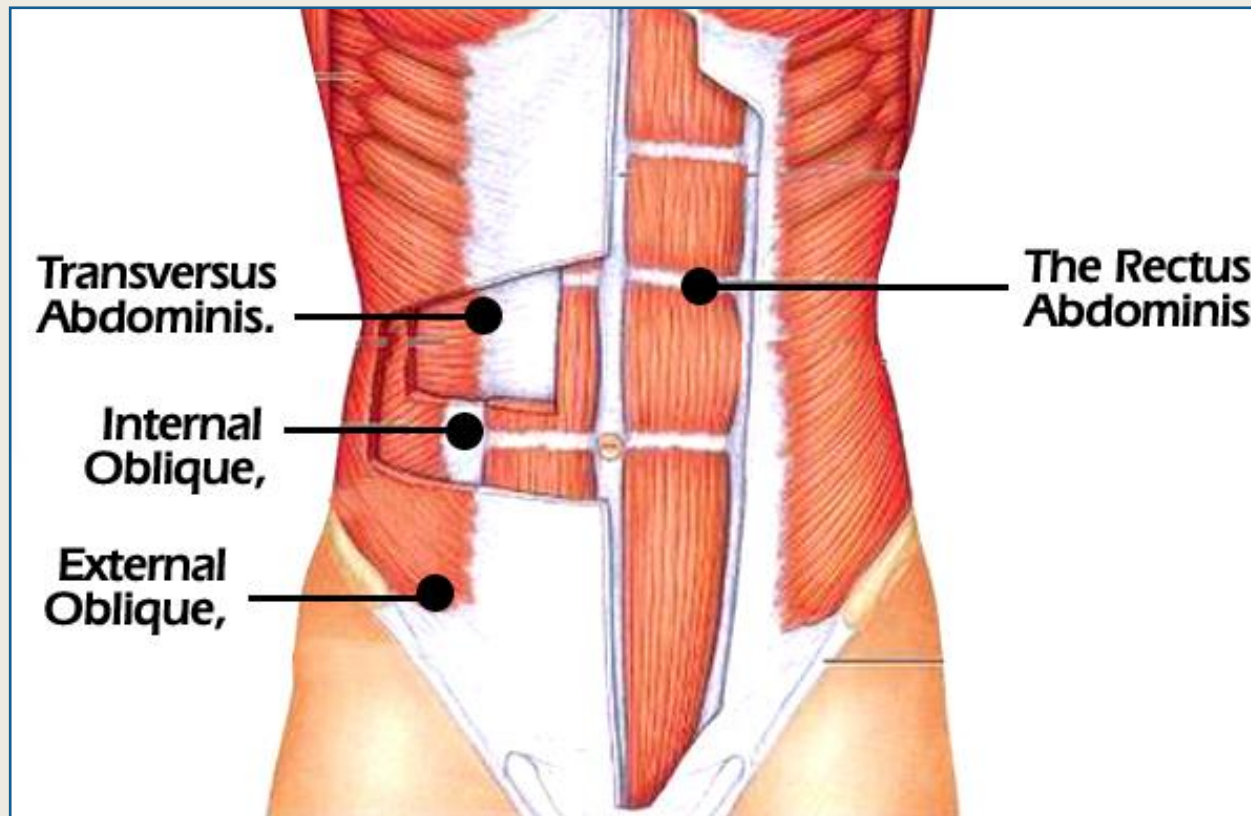


Had je het prettig gevonden om advies te krijgen?

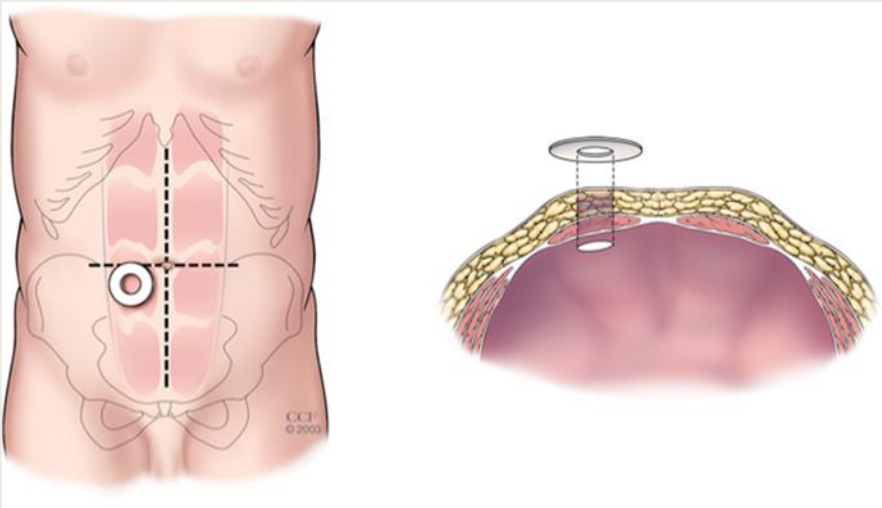




Anatomie



Stoma in de Rechte Buikspier



The Difficult Stoma: Challenges and Strategies.
Strong SA1. Appropriate siting for the stoma on the
infraumbilical fat mound overlying the rectus abdominis muscle.

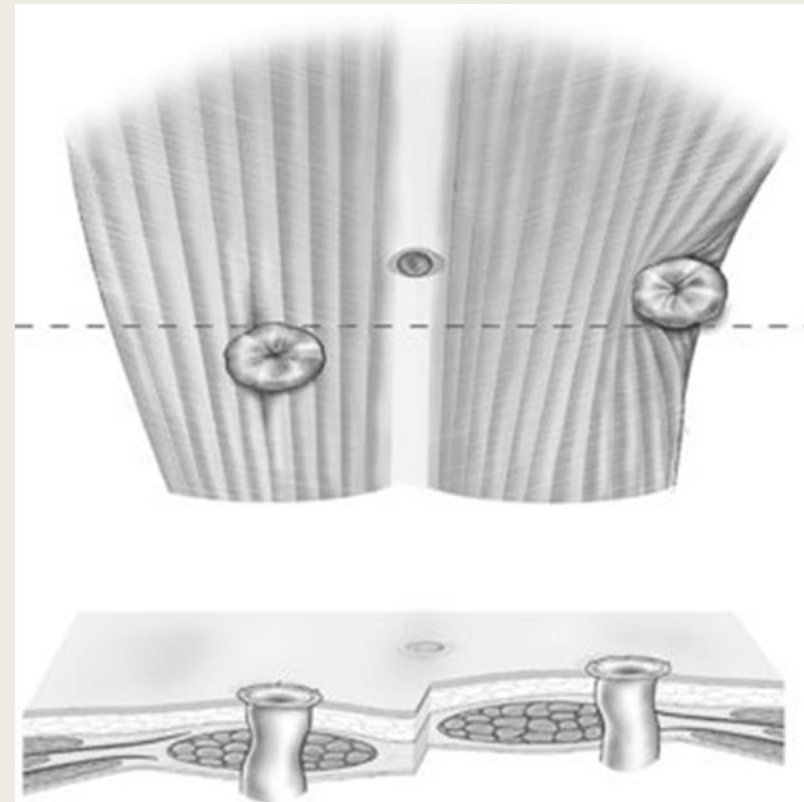


Fig 1A lateral rectus abdominis positioned stoma (left)
compared with the traditionally placed stoma (right).
Stephenson et al. 1

Wat is een Parastomale Hernia

Para = naast Hernia = uitstulping
Een breuk rondom een stoma in de
buikwand.

Het is mogelijk dat een stuk darm in de
ontstane breuk (de breukzak) terecht
komt. Het gevolg is een kleinere of
grotere zwelling op de plaats van
stoma onder de huid.



Parastomale Hernia

Een parastomale hernia komt het meest voor bij mensen met een colostoma, maar soms ook bij een ileostoma of urostoma.

Risico's voor ontstaan:

- ⊕ Hogere leeftijd
- ⊕ Overgewicht / verhoogd BMI
- ⊕ Veel hoesten
- ⊕ Persen
- ⊕ Te Zwaar tillen (waarbij je de adem inhoud en buikdruk verhoogd).
- ⊕ Slappe buikspieren / meerdere buikoperaties.
- ⊕ Sporten en hobby waarbij de buikspieren te zwaar belast worden zoals gewichtheffen.

1. The Problem

Parastomal hernia is a **common problem**.

50-70%

**develop a
parastomal
hernia** [1]



Many clinicians
feel that
developing a
parastomal hernia
is **inevitable**.



Repair surgery is often
unsuccessful, and
consequently a **non-operative**
approach to parastomal
hernia is preferred [2].

Parastomale Hernia

Hoe kunnen we dit veranderen?



- ⊙ 1. Ademhaling
- ⊙ 2. Oefeningen
- ⊙ 3. Spierkracht
- ⊙ 4. Bewust Bewegen

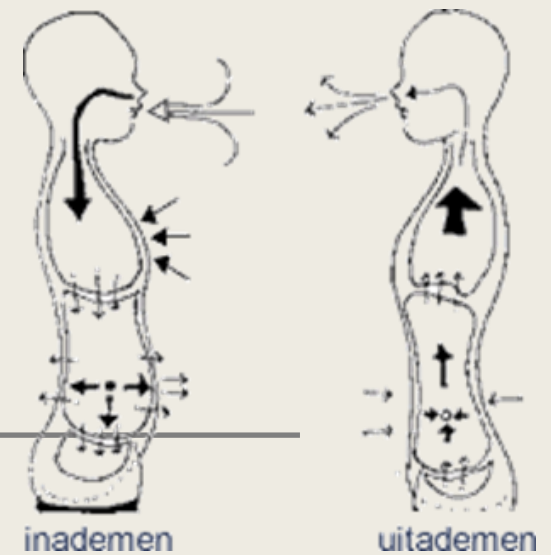
Hoe kunnen we dit veranderen?

- Leefstijladviezen
- Overgewicht verliezen preoperatief
- Buikspieroefeningen preoperatief
- Zwaar tillen en buikspieroefeningen pas starten na 2-3 maanden na operatie
- Daarnaast uitleg core stabiliteit buikspieroefeningen
- Preventief ondersteunend ondergoed aangemeten en/of ondersteuning van de buikwand middels steunhulpmiddel bij zwaar tillen en zwaar werk
- Duur follow-up minimaal 5 jaar omdat aangetoond is dat 80% van de PSH binnen deze tijd wordt ontdekt
- Geef advies en informatie, pre en postoperatief over zware belasting buikwand
- Adviezen over voorkomen van verhoogde Buikdruk (hoesten, niezen, COPD, braken)

Buikdruk



1. Ademhaling

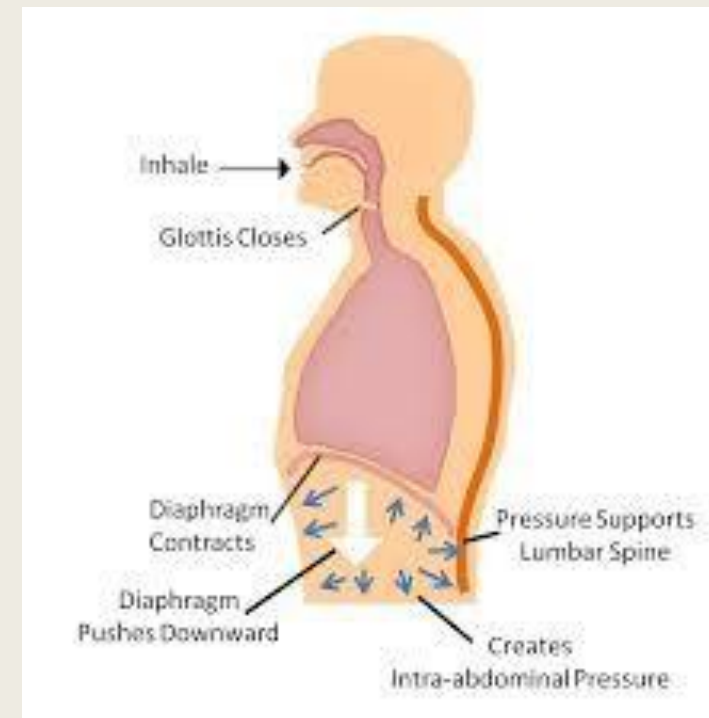


⦿ Wat is buikdruk (IAP)

⦿ Wat veroorzaakt hoge buikdruk?

⦿ Hoe verhoogt de Buikdruk met ademhaling?

⦿ Hoe verlaagt de Buikdruk met ademhaling?



2. Oefeningen Pre-operatief

- Therapie nodig bij risico factoren (COPD, obesitas, DM)
- Conditie verbeteren (traplopen met gewicht)
- 1. Ademhaling oefenen, bijv. buikademhaling
- 2. Leren aanspanning M. Transversus Abdominus
- 3. Buikspieroefeningen: bijv. curl up en schuine buikspieren
- 4. Adviezen in en uit bed gaan en Opstaan van een stoel



2. Oefeningen peri-operatief

- ⊙ Me+ vitaliteitsprogramma
- ⊙ CORE activering
- ⊙ Dwarse Buikspier



Waarom zijn de Core spieren belangrijk?

- ⊙ Stabiliteit wervelkolom
- ⊙ Balans en Houding
- ⊙ Continentie
- ⊙ Voorkomen van verzakkingen
- ⊙ Voorkomen diastase
- ⊙ Sterke hechting stoma

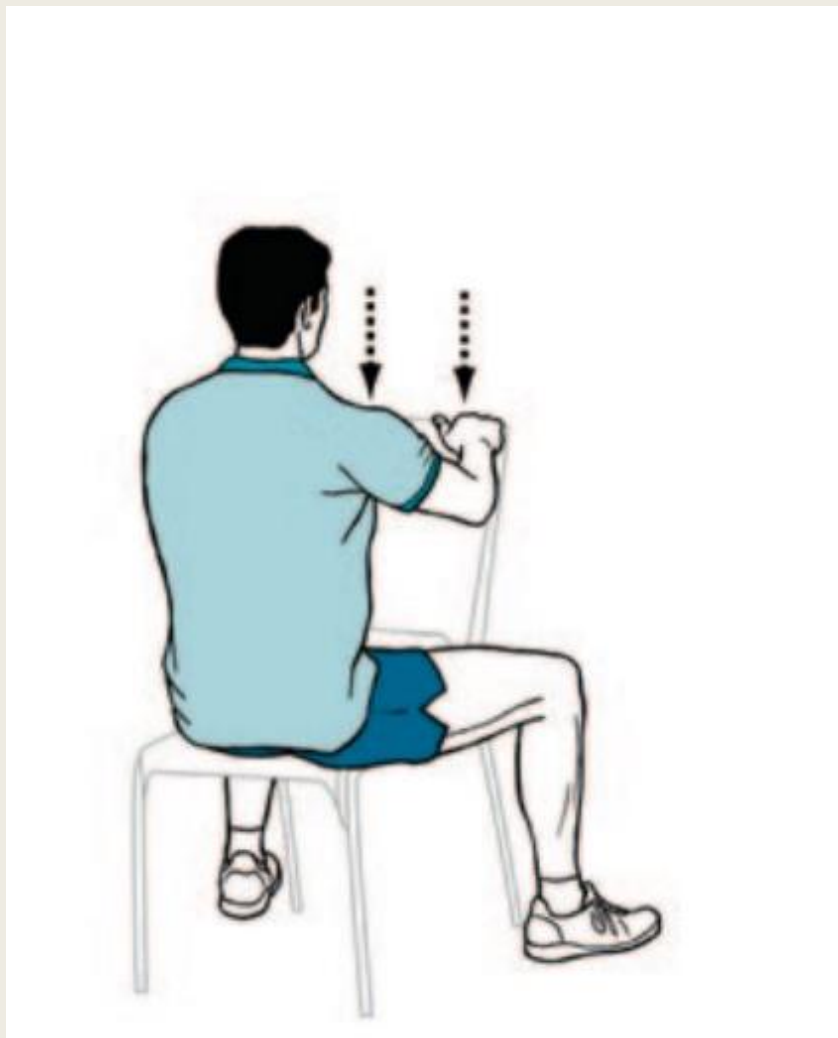
There are many definitions of core stability. Core Stabilisation (CS) has been described as the ability to maintain spinal and pelvic alignment using trunk and hip muscle endurance and strength (Yu & Lee, 2012; Wilson et al, 2005).

3. Oefeningen Post-operatief

- ⦿ Opbouwen spierkracht Benen, Armen
- ⦿ Obouwen conditie: wandelen, fietsen
- ⦿ Hierbij steeds de basis uit het eerste boekje toepassen
- ⦿ Na 6 weken:
- ⦿ Je kan verder wanneer je de basis beheerst met Buikspieren trainen en sporten



Basis oefening = Buik iets inknijpen/spannen



**Zittend op stoel,
handen naar
beneden duwen.**



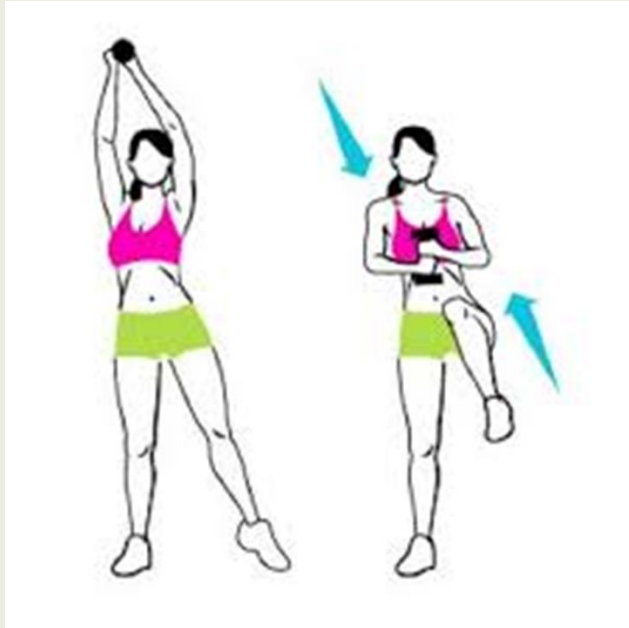
Ga vooraan op een rechte stoel zitten. Strek de rug uit zodat je actief zit op de zitbotjes. Span de rompspieren aan door de navel iets in te trekken. Til afwisselend het linker- en rechterbeen op, zonder de handen te gebruiken. Probeer de romp stil te houden.

Zittend op stoel, met gestrekte rug de romp draaien naar links en rechts, let op dat je doorademt.





Superman oefening = 1 arm en 1 been optillen



**Gewicht naar
tegengestelde
knie bewegen..**

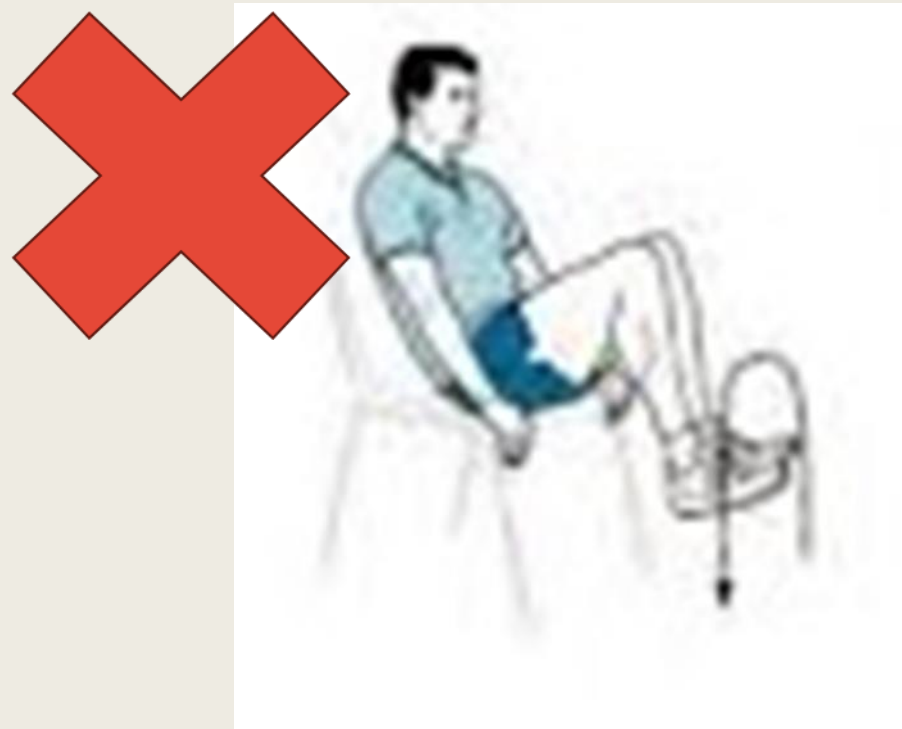
Planken



Curl-Up met benen opgetrokken



**2 benen optillen
en rechts en
links aantikken
op de grond.**



4. ADL en Sporten



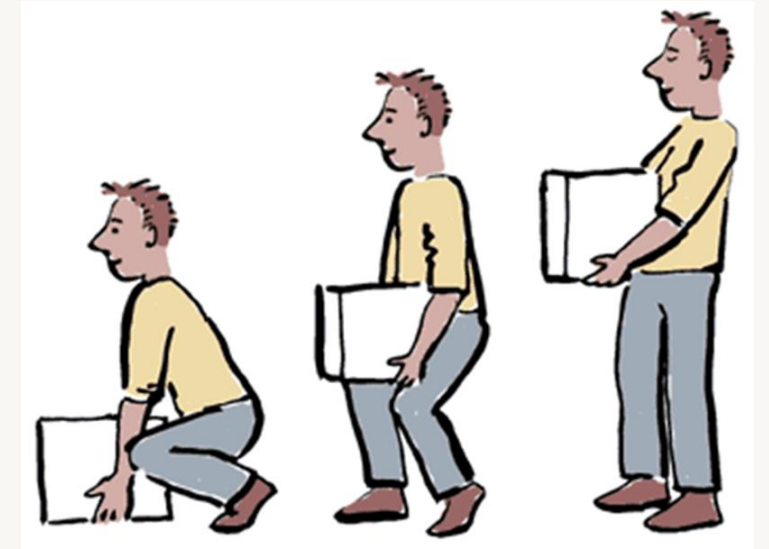
4. Zitten gaan en opstaan



Traplopen



Tillen en dragen



Stofzuigen



5. Sporten

- ⊙ Na 12 weken weerstand verhogen en sporten hervatten.
- ⊙ Core en bekkenbodem moeten sterk zijn
- ⊙ Rustig opbouwen Bijv. hardlopen eerst interval.
- ⊙ Voldoende hydratatie
- ⊙ Ook voor muziekinstrument spelen!

Een stomabreuk voorkomen kan NIET, de kans hierop verkleinen WEL

⊙ Probeer het zelf met het Me+ vitaliteitsprogramma :

zelfstandig met hulp van filmpjes rustig opbouwen en bewustworden van de juiste buikspier spanning.

⊙ Neem contact op met een kinesist

- ⊙ bij voorkeur een bekkenfysiotherapeut of bekkenoefentherapeut, zij zijn meer gespecialiseerd in het minimale aanspannen buik- en bekkenbodem in combinatie met de ademhaling.
- ⊙ of een gespecialiseerd fysiotherapeut of oefentherapeut die een cursus diastase of de cursus buikwandrevalidatie heeft gevolgd .
- ⊙ aangezien ik met de praktijk in Budel zit geef ik ook online begeleiding via Zoom.

⊙ Wandelen, Yoga of Thai Chi:

Bij yoga leer je heel bewust te bewegen op de ademhaling.
Er is ook stoelyoga indien je minder balans is afgenomen.



Vragen:

- Mag ook per e-mail.
- info@oefentherapiecranendonck.nl
- Oefenpakket of filmpjes
- Convatec EuroTec
- www.convatec.nl/stomazorg



Meer informatie?

- Mirjam van de Moosdijk
- info@oefentherapiecranendonck.nl
- Oefenpakket of filmpjes
- Convatec EuroTec
- www.convatec.nl/stomazorg

