



**stoma**  
vereniging  
🕒 samen sterker

Beweegworkshops  
“Regiodagen”  
met  
Leefstijlnavigatie





# Leefstijlnavigatie

**Weiteveen, gemeente Emmen:**

- Esther Dorrestijn
- &
- Ludo van Wijk
- <https://leefstijlnavigatie.nl>

## *Behoeftepeiling?*

- a. Bewegen (sportief)?*
- b. Beweeginstructie?*
- c. Beweeginstructiefilms, a la YouTube?*
- d. Anders?*



*Bewegen moet  
en sporten kan ook,  
waar een wil is.....  
....is een niveau*

*Wat brengt jou hier?*

# Balletje balletje

Even in beweging

Waar heb je op gelet?



# Ademhaling

- Wie past actief inzet van ademhaling toe?
  - Loopt op bij inspanning (en bij stress!)
  - Ondersteunt:
    - Spierkracht (uitademen bij kracht zetten!)
    - Balans
    - Coördinatie
    - Orgaanfunctie
    - Psychische gesteldheid
    - ...



# Ademhaling oefening 1

- Ga rustig zitten
- Ik 'klok' 1 minuut
- Tel je inademingen
- 12 - 15 keer per minuut (o.a. Radboud UMC)
- Laatste inzichten sportwereld: minder mag; 6 tot 8 in rust



# Ademhaling oefening 2

- Ga rustig zitten
- Ik 'klok' 1 minuut
- Tel je inademingen
- Adem nu langer uit





# Ademhaling oefening 3

- Ga rustig zitten
- Ik 'klok' 1 minuut
- Tel je inademingen
- Langer uitademen en neem even adempauze



# Ademhaling “Barefoot Dutchman”

Landelijke Stomadag Papendal 11-06-2025

## Anton Nooteboom:

- 5 tellen -> vast
- 5 tellen -> uit
- 5 tellen -> rust
- en weer
- 5 tellen -> in



# De “beweegrichtlijn” RIVM

- Bewegen is goed (meer bewegen is beter)
- Doe minstens 150 minuten per week (= 2,5 uur) 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 (-> 7-10K stappen per dag)

# Wat kan ik nog wel?

## Positieve gezondheid



Machteld Huber (1951) huisarts / onderzoeker

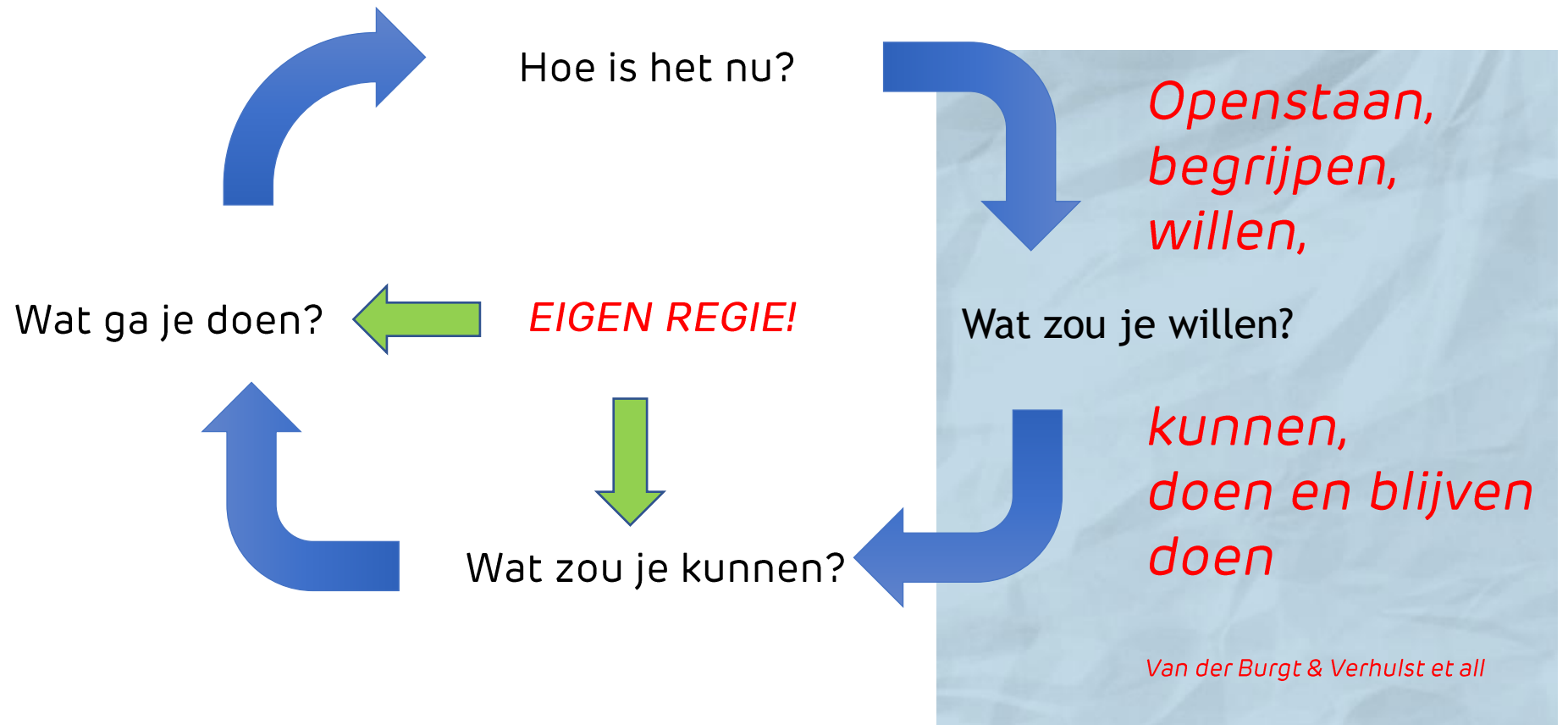
*Kijken naar het verleden is...?*

*...met je rug naar de toekomst gericht!*

*“Gezondheid is 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”*

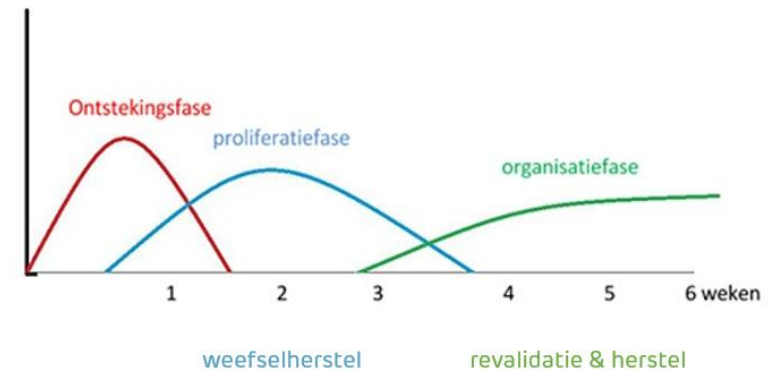
*Machteld Huber*

# Eigen regie model



# Ontstekingsfasen

- Fase 1 acute ontsteking (rood, pijn, warm, dik en gestoorde functie)  
→ 10 dagen
- Fase 2 proliferatie (weefsel vernieuwt en bouwt zich op)  
→ 4 weken
- Fase 3 organisatie (weefsel verandert in functioneel systeem)  
→ maanden tot één jaar





# Bewegingsangst?!?

## Contra-indicaties:

- Koorts
- Ziekten (acuut óf slecht gereguleerd)
  - Bloedarmoede
  - Diabetes
  - Hypertensie
  - Ontsteking
  - Aanhoudende infectie
  - ....?
- Kort na operatie (mits ?)
- Kort na (stoma)breuk (mits ?)
- ....?

Uit: De Schreeuw - Edvard Munch



*Alles is eigen regie!*

*Het begint met motivatie,  
en gaat door op discipline.*

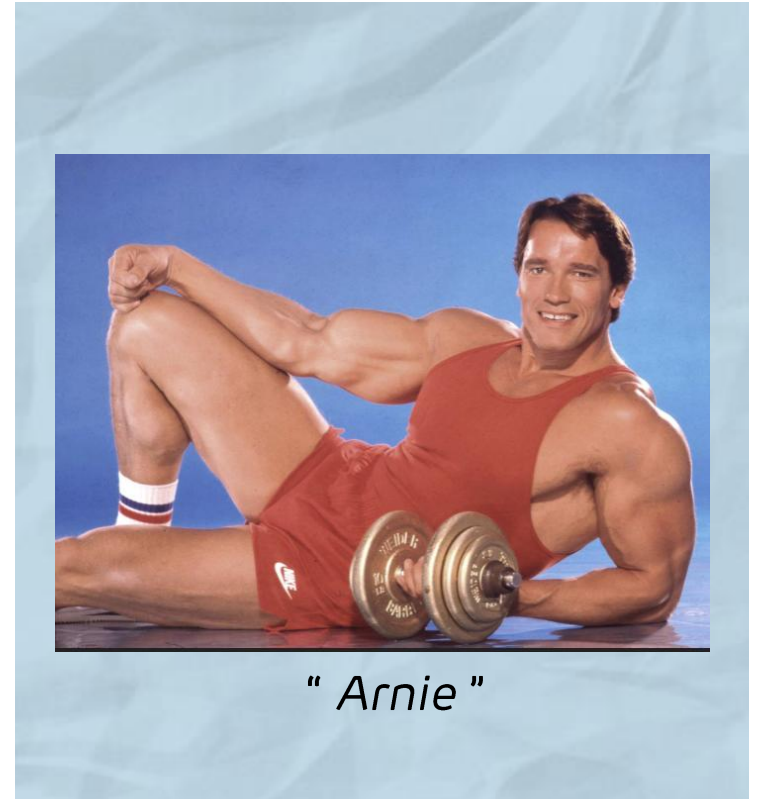
*Alleen zo wordt het routine.*



# Training

## Opbouwfasen, nooit koude start maken

- In beweging komen
- Belasting langzaam opvoeren
  - Milde belasting toevoegen en/ of
  - Zware belasting toevoegen
- Voldoende herstel inbouwen
  - Regelmatig terug in belasting
- *Verandering van spijs doet eten & groeien...*



# Hier & nu:

## 2-fasen:

- Mild
  - Stukje theorie
- Matig

## Buiten categorie:

- “Pittig”
- “Professional”
  - > niet voor hier, eventueel voor later of individueel

*DOEN!!!!*

*samen*

# Opbouwen buikspieroefeningen in zit

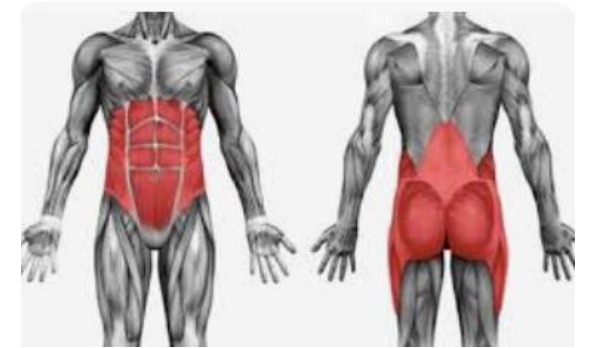
- Rechtop zitten
- Ademhaling vernemen
- Intrekken navel
  - op de uitademing;
  - 4 (of meer) seconden ingetrokken vasthouden;
  - loslaten, inademing en;
- Herhalen (opbouwend hiermee spelen)
  - kan altijd en overal

# “Gewoon trainen”

- Stoel oefeningen:
  - Bekken kantelen
  - Billen aanknijpen
  - Benen heffen (gebogen/ gestrekt)
  - Onderbenen aantrekken
  - Tenen klauwen
  - Voeten spitsen
  - Uitstrekken (beide/één arm)
  - Opdrukken
  - Romp draaien
  - Enzovoorts.....



# Opbouw CORE in zit en stand



- Opstrekken met armen boven het hoofd
- Navel intrekken
- 5 tot 10 keer langzaam en diep ademen
- Uitbreiden met:
  - Uitzwaaien bovenlichaam *naar rechts en links*
    - (beiden 5 tot 10 keer)
  - Opgetrokken been in de heup erbij: *rechts en links*
    - (gelijk balans erbij)



# Basis principes

- Balans
- Stabiliteit
- Ademhaling

*Belang van Core stability (= rompstabiliteit)*

## CLUKSS (basis motorische vaardigheden)

- **C**oördinatie, **L**enigheid, **U**ithoudingsvermogen, **K**racht, **S**nelheid en **S**tabiliteit
- = "**C**onditie" (= lichamelijke toestand)
- Belasting - belastbaarheid
- Planning!



# Compound training

## Functioneel bewegen -> oefenen, sporten, trainen:

- Bewegen = leven (beweegrichtlijn)
- Oefenen = gericht bewegen om iets te leren, beter te kunnen
- Sporten = bewegen zonder progressie
- Trainen = doelgericht, werken aan betere prestatie op maximaal niveau



# Pijn

## Wat is pijn?

- Signaal?
- Waarschuwing?
- Stop moment?
- Staat het ergens anders voor?

Van belang is.....

***Scherpe pijn vermijden!***





# Matig belastend oefenen

## Opbouw:

- Buik
- Core
- Balans

# Opbouwen buikspieroefeningen in ruglig

- Klein naar groot
- Licht naar zwaar
- Rechte- én schuine buikspieren
- Ronde rug houden (in ruglig bol, NIET hol!)
- Dus knieën optrekken
- Nek ontspannen
- De kin net boven de borst
- Niet trekken aan je nek!



*DOEN!*

# Opbouw CORE vervolg

- Bruggetje maken (= **TOP!**)
- Superman (uitstrekken arm en been kruislings)
- **Pas op met** (plaatsing stoma/ slechte buikspieren):
  - Rugopstrekking
  - Planking



# Balans oefenen

- Hoe zou je dat kunnen trainen?
  - Tandempoetsen op één been
  - Op je tenen afwassen
  - Oefeningen op één been opbouwen en vergroten
  - Over een lijn lopen, later een balk
  - Op een oefenschotel (bosu ball) gaan staan
  - Op een been balletje tegen de muur gooien
  - Oefeningen op een wiebelplank of oefenschotel
  - .....



# Balletje balletje

Even in beweging

En op één been!



# Basis bewegen (grote spiergroepen)

Vanuit milde naar matige belasting volgt basis bewegen.

- Kniebuigingen (squats)
  - Uitvalspas (lunges)
  - Opdrukken (push up) (tegen de muur)
  - Roeien (rowing) (deurpost, trapeuning, stok tussen stoelen...) *wees creatief*
  - Opduwen vanuit de armen (dipping)
- 
- Planking
  - (Jumping)
  - (Burpees)

# Pittig belastend oefenen & professional

Opbouw na de vorige fasen te hebben doorlopen zonder klachten:

- Tabata & HiiT
- Fitness (krachttraining)
- Cardio
- Hardlopen - wielrennen - schaatsen - zwemmen
- Individuele sporten
- Teamsporten
- Vechtsporten
- Etc.

*Niet voor hier en nu....*

→ "Professional"

# Ontspanning na inspanning



stoma  
vereniging



# Informatie via de Stomavereniging

← → ↻ stomavereniging.nl/hulp-informatie/folders/ Symboloo | Je pers... Buy Products Onlin...

**stoma**  
vereniging

Vul hier uw zoekopdracht in..

Over ons Vrijwilliger Contact

Word lid of doneer

Leven met een stoma Ervaringen Hulp & informatie Agenda Nieuws Stoma App Meldpunt

Home > Hulp & informatie > Folders

## Folders

Je kunt onze folders bestellen of downloaden, maak hieronder je keuze.

Downloaden Bestellen

**Praatkaart ileostoma**  
Op deze praatkaart wordt het krijgen van een ileostoma eenvoudig uitgelegd

Download

**Praatkaart ziekte van Crohn**  
Op deze praatkaart wordt de ziekte van Crohn eenvoudig uitgelegd

Download

**Praatkaart Colitis ulcerosa**  
Op deze praatkaart wordt het krijgen van Colitis ulcerosa eenvoudig uitgelegd

Download

StomaJONG StomaJONG

Leven met Colostoma Colostoma

Ileostoma Ileostoma

**Sportief bewegen**

Alles wat je moet weten over bewegen met een stoma of pouch. Vind tips en handige informatie.

**Samen sterker**  
stoma vereniging

Download

# Veerkrachtprogramma Sterk met Stoma

**Inschrijven via de website van De Stomavereniging**

- Sterk met Stoma; een coachingsprogramma met drie varianten:
  1. Online
  2. Online plus 3 coachingsessies
  3. Online met 6 coachingsessies
- Vergoeding door de meeste zorgverzekeraars!
  - Van € 50,- tot volledig
    - (afhankelijk van verzekeraar en pakket)



# Stoma App

## Brochures & folders



### Stoma App

De Stoma App is ontwikkeld samen met stomadragers en zorgverleners. Het doel is om volwassenen met een stoma beter te informeren over het dagelijks leven met een stoma. Ook biedt de app steun door direct en veilig contact met andere stomadragers.



Download

Ontvangen per post

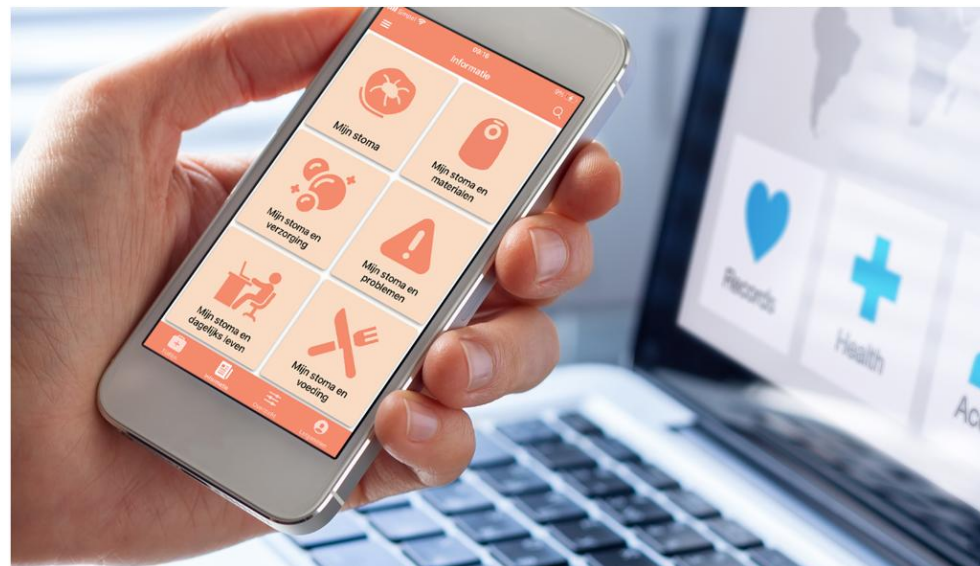
## Download de Stoma App



Download via de  
App Store



Download via  
Google Play

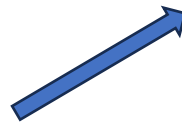


stoma  
vereniging

# Belangrijke zelfhulp informatie

## Website Stomavereniging:

- Folders
  - Sport
  - Voeding
  - Ontspanning
  - Reizen
  - Etc.
- Stomawegwijzer
- Stoma app



# Enkele belangrijke professionals

- Stomavereniging
- Stoma verpleegkundige
- MLD-arts / uroloog
- Huisarts
- Fysiotherapeut:
  - *Bekkenbodempfysiotherapeut*
  - *Oncologisch Fysiotherapeut*
- Etc.



# Vertel nu eens waar jij nog vastloopt?

Vanuit positieve gezondheid:

- Wat zou je willen?
- Wat maakt dat dit niet lukt?
- Wat zou je nog wel kunnen?
- Wat is nu je plan?
- Wanneer ga je beginnen?
- Afgesproken?

*Wanneer heb  
jij voor het  
laatst echt  
naar jezelf  
geluisterd?*

*Of in de spiegel  
gekeken?*

# Dank voor uw aandacht



stoma  
vereniging

stoma  
vereniging

[www.stomavereniging.nl/](http://www.stomavereniging.nl/)