

Sportief bewegen met een stoma

Sterker met Stoma door jouw ervaring te delen



sterker met stoma
stoma
vereniging
www.stomavereniging.nl

Colofon

Eerste druk: december 2016 Oplage: 1000

Eindredactie

Barbara Warnar, Stomavereniging

Tekst

Annemies Gort, www.tekstburogort.nl

Foto's

Martine Sprangers, Levien Willemse, Saar Rypkema, iStockphoto, Nationale Beeldbank, SXC.

Illustraties

Met dank aan Gehandicaptensport Nederland.

Vormgeving en drukwerk

Happy Horseman, www.happyhorseman.nl

Inhoudelijke adviezen

Chris de Jong (fysiotherapeut), Anna Devilee (fysiotherapeut en vrijwilliger Stomavereniging), Annette Gardien en Barbara Weterings (stomaverpleegkundigen HagaZiekenhuis), Gerrit Kreuze (vrijwilliger Stomavereniging), Ingrid Buijs (vrijwilliger Stomavereniging), Anne Braakman (directeur Stomavereniging).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

E-mail: info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Sportief bewegen met een stoma

Deze folder is voor mensen met een stoma die willen bewegen en sporten. Waar let u op als u 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. Toch kan het trainen helpen om te herstellen en u weer fit te voelen. In deze folder leest u hier meer over.

Meer weten?

Stel uw vragen aan uw stomaverpleegkundige, fysiotherapeut of medisch specialist. Wilt u praten met iemand die ook een stoma heeft? Vraag een gesprek aan met iemand van de Bezoekdienst van de Stomavereniging: 030 63 43 910. U kunt ook mailen naar info@stomavereniging.nl

Een stoma in uw 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 uw leven totaal verandert. Op www.stomavereniging.nl leest u meer over mogelijke gevolgen voor vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen, seksualiteit en vakantie. Ook vindt u hier een overzicht van onze andere folders en u vindt hier een film over stoma en sporten, evenals ervaringen van andere mensen met een stoma.

In deze folder

Waarom sportief bewegen met een stoma?	5
Wanneer (weer) beginnen?	7
Buikspieren trainen	9
Welke sport is geschikt?	15
Zwemmen en saunabezoek met een stoma	18
Handig om te weten bij het sporten	22
Word lid van de Stomavereniging	24
Voordelen lidmaatschap Stomavereniging	27

Waarom sportief bewegen met een stoma?

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

Buik in conditie

Als u buikspieroefeningen doet na de operatie komt de buik beter in conditie. De buikwand is beschadigd door de aanleg van een stoma. Wordt een stoma aangelegd, dan 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 bewegingen helpen daarbij, ook een goede ademhaling is belangrijk. Hierdoor kunt u sneller herstellen na de lichamelijke ingreep. Overleg bij twijfel met uw behandelend arts of stomaverpleegkundige.

Minder complicaties en rugklachten

De kans op complicaties (zoals een breuk) en op rug- en buikklachten wordt kleiner als u regelmatig beweegt. Anders gezegd: als u veel stil zit, worden uw spieren slapper. Bij slappe buik- en rugspieren en een slechte houding kunnen rugklachten ontstaan, evenals nekkklachten en zelfs klachten van de benen.

Goed op gewicht

Regelmatig bewegen en gezond eten helpen om u fit te voelen en op gewicht te blijven. Overgewicht is voor niemand bevorderlijk vanwege de gezond-

heidsrisico's (hart- en vaatziekten, diabetes) die het met zich mee kan brengen, maar bij een stoma kan vet in de buikregio meer kans op lekkages geven en de functie van de buikspieren negatief beïnvloeden.

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 u voor de operatie regelmatig beweegt, zult u na de operatie sneller herstellen. Het lichaam is dan in betere conditie en kan daardoor sneller herstellen. Er is een betere doorbloeding en spierconditie.

Wanneer (weer) beginnen?

Als u altijd al heeft gesport, kunt u vrij snel na de operatie weer beginnen met bewegen. Natuurlijk is dit afhankelijk van hoe u zich voelt. Vraag uw arts of fysiotherapeut wat in uw geval een goede opbouw is. Heeft u nog geen fysiotherapeut? Uw (huis)arts kan u doorverwijzen naar een fysiotherapeut.

Is uw conditie goed?

Als uw conditie goed is en u gewend bent om te sporten, kunt u gewoon weer beginnen na ongeveer zes weken. Forceer niets, pak het rustig op. U voelt zelf wel of u 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.

Bent u verzwakt?

Hoe snel sport weer in beeld kan komen ná een operatie, is sterk afhankelijk van de oorzaak waarom u een stoma of pouch heeft 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?

Heeft u een bestraling of chemokuur gehad, dan heeft u vaak te kampen met vermoeidheid. Ook nu is het sterk afhankelijk van de persoonlijke situatie hoe ernstig de vermoeidheid is. Kijk verder 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 fysiotherapeut om u hierbij te begeleiden.



Oefeningen voor sterke buikspieren

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

Buikspieroefeningen met een stoma

STAAND



1 Ga staan en houd u vast aan een tafel of stoel-leuning. Ga op één been staan, buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren.

2 Ga staan en kantel het bekken achterover door de bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug. Houd de knieën licht gebogen.



3 Strek 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.

ZITTEND



4 Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld en de romp een beetje achterover gebogen.

Til afwisselend het linker- en rechterbeen op, zonder de handen te gebruiken.

Variaties: been hoger optillen; knieën gestrekt houden en twee benen optillen.

5 Uitgangspositie als bij oefening 4.

Tegendruk geven met de rechterhand op de knie die wordt opgeheven.



6 Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld (door de bilspiieren te spannen en zo een beetje een bolle rug te maken).

Beweeg langzaam met de rug naar de leuning en weer terug, zonder de handen te gebruiken.



7 Uitgangspositie als bij oefening 4. Beide benen opheffen en vervolgens naar links draaien en weer op de grond zetten. Benen weer opheffen, draaien en nu rechts neerzetten.

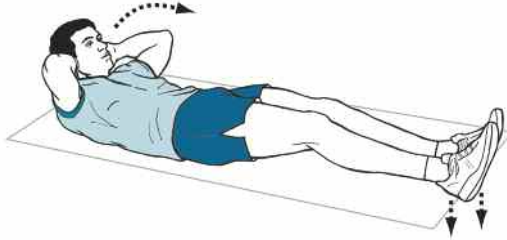
8 Uitgangspositie als bij oefening 4. Romp licht naar achteren laten hellen, en de romp vervolgens afwisselend links- en rechtsom draaien. Wel opletten dat u geen holle rug maakt.



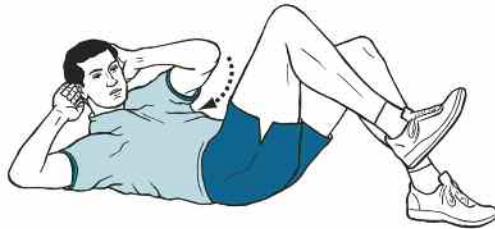
9 Achterstevoren op een rechte stoel gaan zitten met het bekken achter-over gekanteld. Handen op de rugleuning leggen en vervolgens de armen naar beneden drukken.

LIGGEND

10 U ligt op uw rug met de handen achter het hoofd. Druk eerst beide hielen in de grond en houd dit vol gedurende de oefening. Kom nu langzaam met het hoofd en de schouders omhoog, totdat u duidelijk uw knieën kunt zien.



11 U ligt op uw rug, de knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd. Tik nu met de linkerelleboog de rechterknie aan. Linkerschouder en rechterbeen komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechterelleboog de linkerknie aan.



12 U ligt op uw rug en legt - ongeveer op de schouderhoogte - beide armen aan één kant van het lichaam. Hierdoor draait u enigszins op één zij. Kom in deze houding met het bovenlichaam omhoog. De schouders vrij van de grond is ver genoeg.





13 U ligt op uw rug met gebogen knieën. Kom omhoog tot u met de handen bij de knieën bent. Het opkomen gaat als volgt: u rolt uzelf als het ware op; eerst het hoofd en dan de schouders. Houd uw rug rond.

14 U ligt op uw rug en houdt beide benen gebogen en los van de grond. Terwijl u de benen licht gebogen in de lucht houdt, probeert u zover mogelijk 'op' te komen.



15 Ga liggen (liefst op een stevige ondergrond) en kantel het bekken door de bilspijeren te spannen en vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug, zodat ook uw onderrug het oppervlak waar u op ligt, raakt. Vervolgens trekt u één of beide benen tegelijk op.



Zo traint u goed

Begin rustig, bouw het geleidelijk op.

- Blijf rustig doorademen als u kracht zet. Adem in als u 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 u 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 u 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 uw arts.



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 uw 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 uw stomazakje niet kan losraken of de stoma kan worden - beschadigd. Overleg met uw stomaverpleegkundige. Die kan bijvoorbeeld adviseren over op een maat gemaakte stomabeschermkap. Deze is te krijgen via een medisch speciaalzaak, maar wordt alleen door uw zorgverzekeraar vergoed als u een parastomale hernia heeft.

Balsporten

De stoma kan beschadigen als er een bal of stick tegenaan komt of als u een sliding over het veld maakt. Sporten waarmee u meer risico loopt zijn balsporten als voetbal, basketbal, tennis en hockey.



Fietsen

Fietsen en racefietsen met een stoma is geen probleem. Bent u aan uw endeldarm of anus geopereerd? Dan kunt u sneller last hebben van zadelpijn. Een goed passend zadel is een must.

Kracht- en vechtsport

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 krijgt u hierdoor ook buikpijn.

Duiken

Wilt u duiken? Laat u goed begeleiden en adviseren door duikdeskundigen. Deze kunt u vinden via de Nederlandse Vereniging voor Duikgeneeskunde.

Twijfel? Doe een sporttest

Twijfelt u welke sport beoefend kan worden? Dan is het misschien een idee een test te doen bij een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of bij een gespecialiseerde fysiotherapeut. Uw huisarts weet hier meer over. Informeer bij uw zorgverzekeraar of de test wellicht (gedeeltelijk) wordt vergoed.

Zwemmen met een stoma

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

- Gebruik ook gewoon tijdens het zwemmen uw stoma-opvangmateriaal.
- Alle huidplakken zijn waterbestendig en laten niet los in het water.
- Heeft u een colostoma, dan kunt u eventueel een kleiner opvangzakje gebruiken.

Afplakken koolstoffilter

Bij sommige stomazakjes moet het koolstoffilter vooraf worden afgeplakt om te voorkomen dat water in het zakje loopt. Dit kunt u doen met stickers die u bij uw stomazakjes krijgt meegeleverd.

Wel of niet afplakken?

Het kan voorkomen dat de randen van uw huidplak na langdurig zwemmen wat verweken en loslaten. Dit kunt u voorkomen door de huidplak af te plakken met waterafstotende pleisters (in de vorm van halfronde cirkel).

Wisselen plak na het zwemmen

Verwissel uw huidplak niet direct na het zwemmen, want dan laat deze moeilijker los. Dit komt door dat de huidplak zich steviger aan de huid hecht zodra u niet meer in contact met water bent. Na een uurtje kunt u 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 of bij uw stomaverpleegkundige.

Andere, goedkopere tips zijn:

- Kies badkleding met een drukke print (stoma valt dan minder op);
- U kunt ook kiezen voor een badpak, tankini of bikini met bijvoorbeeld een hoger broekje;
- Voor mannen zijn er zwembroeken in een hoger model boxershort of zwemmen in een sportbroek met binnenbroek.

Nog meer tips

- **Begin rustig en volg uw eigen tempo.**
- **Intensieve lichaamsbeweging vermoeit vooral in het begin. Na een paar keer zwemmen verbetert uw conditie al.**
- **Neem altijd extra stoma-opvangmateriaal mee en reserve zwemkleding.**
- **Elk zwembad heeft wel een plekje (bijvoorbeeld een rolstoeltoilet) om uzelf even rustig te verzorgen.**
- **Het is te adviseren om niet vlak voor het zwemmen uw plak te verwisselen. De huidplak heeft namelijk enige tijd nodig om zich goed vast te hechten en zou anders in het water los kunnen laten.**



Saunabezoek met een stoma

Een bezoek aan de sauna kan ook gewoon met uw 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.

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 echter niet vergoed als deze preventief worden gebruikt. Ze worden alleen vergoed als u een parastomale hernia heeft.
- Voorkom klotsen van urine of dunne ontlasting door geltabletten, capsules, strips of sachets in het opvangzakje te doen. De inhoud wordt vaster. Dit verkleint ook de kans op de lekkage.
- Heeft u een colostoma en wilt u een periode ontlastingvrij zijn, dan kunt u uw colostoma spoelen (irrigeren) en een stomaplug of stomapleister gebruiken. Uw stomaverpleegkundige kan u hierin begeleiden. Zie ook onze folder Colostoma en onze website waar informatie over irrigeren is te vinden.
www.stomavereniging.nl
- Tijdens intensief sporten verliest u veel vocht en zout. Ook in het water. Drink daarom voor, tijdens en na het sporten voldoende, zeker als u een ileostoma hebt.

Nog meer tips

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



Word lid van de Stomavereniging

De Stomavereniging is een vereniging voor en door mensen met een stoma. Als u lid wordt, blijft u op de hoogte van alle ontwikkelingen rondom het dagelijkse leven met een stoma. U krijgt informatie, nieuws en praktische tips. U kunt uw ervaringen delen met andere mensen met een stoma. En u kunt erop rekenen dat de Stomavereniging uw belangen behartigt naar zorgverzekeraars, zorgaanbieders, medisch speciaalzaken en de overheid. Elke maand ontvangt u een digitale nieuwsbrief met de laatste informatie. En elk kwartaal krijgt u het magazine Vooruitgang in de bus.

Lid worden doet u niet alleen voor uzelf. Met ruim 7000 leden werken we samen aan optimale stomazorg en kwaliteit van leven. Samen staan we sterker! Doet u ook mee?

Het eerste jaar is uw lidmaatschap gratis. U kunt zich aanmelden via onze website www.stomavereniging.nl of met het formulier op pagina 25.

Stomavereniging.nl

De website van de Stomavereniging bevat veel informatie over het leven met een stoma. U kunt hier ook allerlei folders vinden. Bijvoorbeeld over reizen en over seksualiteit. Uiteraard vindt u hier ook informatie over alle soorten stoma's.

De website is ook de plek om in contact te komen met andere mensen met een stoma of pouch en om ervaringen te lezen en uw ervaringen achter te laten.

Ook vindt u op de website bij Ervaringen een film over stoma en sporten en films over vermoeidheid, eenzaamheid, seksualiteit enzovoort.

Heeft u vragen of klachten?

De Stomavereniging geeft u graag persoonlijk advies. U kunt uw vraag of ervaring melden via: mijnervaring@stomavereniging.nl. Indien nodig nemen wij contact met u op. Wilt u iemand spreken met een stoma of pouch, neem dan contact op met de Stomavereniging (zie contactgegevens onderaan deze pagina).

Net een stoma? Wij komen bij u langs!

Heeft u onlangs een stoma, neoblaas of pouch gekregen en wilt u meer weten over de impact op uw dagelijks leven? Maak een afspraak met de bezoekdienst. Iemand met een stoma, pouch of neoblaas komt dan persoonlijk bij u langs. De bezoekdienst bestaat uit mannen en vrouwen van alle leeftijden en met verschillende soorten stoma's of pouch. Zij luisteren naar u en geven u graag steun en advies.

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

E-mail: info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Aanmelden als lid

Voor- en achternaam m/v

Adres

Postcode

Woonplaats

(Mobiel) telefoon

Geboortedatum

E-mail

Soort stoma: colostoma ileostoma urinestoma

- Ik meld mij aan als lid van de Stomavereniging. Het lidmaatschap is het eerste jaar gratis.
- De vereniging heeft met diverse patientenverenigingen, waaronder de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland en Leven met blaas- of nierkanker, een aantrekkelijk dubbellidmaatschap. Graag ontvang ik informatie hierover.
- Ik wil gebruik maken van de bezoekdienst.
- Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief.

Donateur van de Stomavereniging

De Stomavereniging is enorm blij met een eenmalige of periodieke donatie. Daarmee kunnen we ons optimaal inzetten voor alle mensen met een stoma of pouch.

U kunt uw bijdrage overmaken via rekeningnummer NL09 ABNA 05 8962 1300 t.n.v. Stomavereniging. Gebruikt u liever een automatische incasso?

Dan kunt u dit hokje aankruisen en wij regelen dit meteen voor u. Ook kunt u alles zelf regelen via onze website.

U ontvangt van ons een bevestiging van uw aanmelding en nadere informatie over eventuele betalingen.

Stuur dit formulier in een gefrankeerde envelop naar:

Stomavereniging
Randhoeve 221
3995 GA Houten

Bezoekdienst



sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl

Sterker
met Stoma
door jouw
ervaring te
delen

Voordelen lidmaatschap Stomavereniging



Bijeenkomsten



Belangenbehartiging



www.stomapanel.nl

Digitale nieuwsbrief

Kwartaalmagazine

Interactieve website

Folders

Sterker met Stoma

door jouw ervaring te delen

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

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

sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl