

Fysiotherapeut Marieke Verbeek geeft tips voor buikspieroefeningen

Zo vind je weer kracht in je buik

Je gebruikt ze als je hard moet lachen. Maar ook als je staat, of wanneer je je omdraait in bed. Je buikspieren. Hoe kun je ze als stomadrager op een veilige manier sterker maken?

Amazing wasbordjes', noemt fysiotherapeut Marieke Verbeek de strakke buiken die vaak op de tv-reclamezenders voorbijkomen. Je krijgt ze door de oppervlakkige buikspieren te trainen met zogeheten crunches, waarbij je liggend omhoogkomt. Vaak wordt gesuggereerd dat zo'n strak wasbordje aantoonst hoe sterk je lichaam is, maar dat klopt volgens Marieke Verbeek niet. 'Het zijn de dieperliggende buikspieren die de basis vormen voor een goed functionerend lichaam. Waar die spieren zitten? Denk maar aan die te strakke broek waarvan je de rits dicht wilt trekken. Wat doe je op zo'n moment? Je buik intrekken. Dan gebruik je precies die spieren.'

Druk op de stoma

Marieke Verbeek werkt in het Centrum voor Beweging & Therapie in Eindhoven. Daar helpt ze als oncologiefysiotherapeut mensen die worden behandeld voor kanker. Van mensen met een stoma hoort zij vaak dat zij het spannend vinden om hun buikspieren te trainen. 'Ze denken dat ze een grote kans lopen op een parastomale hernia, een breuk bij de stoma. Maar als je goed weet



Marieke Verbeek

hoe je je buikspieren gebruikt, kun je dit eenvoudig voorkomen.'

Met de diepliggende buikspieren vang je namelijk alles op wat met coördinatie en ondersteuning te maken heeft, legt Marieke uit. 'Je hebt ze nodig voor simpelweg staan tot het omdraaien in bed of iets pakken uit een kastje. Doe je dit zonder deze spieren te gebruiken, dan bouw je een druk op in de buik en dus ook op de stoma.'

Kleine stapjes

Wat je als eerste onder de knie moet hebben, is dat je weet hoe je je navel kunt intrekken op ongeveer 40 procent van de totale kracht en tegelijkertijd blijft doorademen. Het is volgens Marieke een goed idee om dit onder begeleiding een paar keer te laten controleren. 'We beginnen dan niet in de trainingszaal, maar juist in alledaagse situaties. We oefenen bijvoorbeeld het opstaan uit een stoel.'

Pas als de basis goed is, kun je aan de slag gaan met een trainingsprogramma. 'Een goed begin helpt pijn en teleurstelling voorkomen.'

Marieke begrijpt goed dat er bij mensen met een stoma angst en waakzaamheid bestaan bij het gebruik van de buikspieren. 'Er is bij de operatie immers iets ingrijpends gebeurd. Om bij de darmen te komen moest de arts door de buikspieren heen snijden.'

'Een goed begin helpt pijn en teleurstelling voorkomen'

Maar door het rustig op te bouwen kun je langzaam weer je kracht in je buik terugvinden en daarmee het vertrouwen krijgen om het uit te bouwen. Dat klinkt vaak eenvoudiger dan het is,

Onderstaande oefeningen zijn te vinden op www.stomavereniging.nl en in de brochure 'Sportief bewegen'.



1 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.

2 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.



3 Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld (door de bilspieren 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.



4 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.



realiseert Marieke zich. 'Veel mensen zijn gericht op presteren. Ze willen gauw weer naar de sportschool of hardlopen. Doe het rustig aan. Er zijn ook mensen die aan yoga of pilates doen. Zij zijn al meer gewend aan het voelen van wat er in het lichaam gebeurt.'

Sterk voor de operatie

Het beste zou zijn als iedereen standaard voor zijn stomaoperatie instructies krijgt voor een goed gebruik van de buikspieren. Zodat je al van tevoren kunt ervaren wat de bedoeling is en na de ingreep gemakkelijker dat gevoel weer weet op te roepen. 'Er zijn steeds meer onderzoeken die het nut hiervan bevestigen. Ook bouw je zo een goede conditie op. Dan krijg je minder snel een terugval. Je hebt de reserves om dit op te kunnen vangen.'

Na de operatie kun je niet gelijk aan de slag, dat moet je rustig opbouwen. 'In mijn praktijk heb ik een patiënt die zes weken geleden een stoma heeft gekregen. De eerste drie, vier weken na de operatie hebben we besproken wat ze al wel en wat ze beter nog niet kan doen. Daarna heeft ze het zelf opgebouwd. Ze is bijvoorbeeld steeds verder gaan wandelen. En dan langzaam de oefeningen van de diepe buikspieren uitbouwen.'

Niet te veel

Marieke Verbeek vindt het zonde als mensen deze stappen overslaan en zo snel mogelijk weer gaan sporten. 'Je denkt dan goed bezig te zijn, maar je kunt klachten krijgen, zoals rugpijn, omdat je rug wordt overbelast als je de buikspieren niet gebruikt. Daardoor kun je teleurgesteld raken en vervolgens kan de bewegingsangst toenemen. Kleine stapjes werken ook positiever qua motivatie. Doelen zijn haalbaar en dat werkt beter dan wanneer je de lat te hoog legt.'

Ook adviseert ze om alert te zijn op overgewicht. 'Al het vet in je buik zit achter je buikspieren. Het rekt je buikspieren uit, die daardoor minder sterk worden.' En probeer te blijven bewegen. 'Begin met de dagelijkse handelingen, dus niet meteen je arm- of beenspieren trainen. Bouw dit dan uit naar wandelen of iets anders wat je prettig vindt om te doen.'

Probeer bovendien niet te veel verschillende oefeningen te doen, want dan wordt het lastig om ze te onthouden en ze goed uit te blijven voeren. Bovendien kun je met een simpele oefening vaak al een hele tijd vooruit. 'Soms ben je daar wel vijf dagen mee bezig. In het

begin moet je ook echt ervaren dat het niet gaat. Doe het drie, vier keer en lukt het dan niet, dan stop je en probeer je het een paar uur later weer. En heb je het gevoel te pakken, kun je de navel inhouden en blijven ademen, dan heb je de basis onder de knie waarmee je weer verder kunt gaan bewegen. Neem er de tijd voor, zodat je daarna weer lekker kunt gaan voetballen, yoga-en, wandelen, wat dan ook!'

Marieke geeft hiervoor de volgende tips:

- Begin met de basis: het intrekken van de navel op 40 procent van de totale kracht en tegelijkertijd doorademen. Bouw dat geleidelijk op.
- Blijf rustig doorademen als je kracht zet. Zo wordt de druk op de buikwand niet te hoog.

- Houd de oefeningen 8 tot 10 seconden achtereen vol. Doe iedere oefening tienmaal.
- Zorg dat je enige spanning voelt, maar zeker geen pijn!
- Doe de oefeningen regelmatig; liefst iedere dag.
- Zorg dat je dagelijks 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.

Met je neus op je knieën

Mijn tante zei vroeger altijd: als je iedere dag je neus op je knieën legt, dan kan je dat ook nog als je zestig bent. Zo blijf je lekker lenig. Ik moet zeggen dat ze daar tot op heden gelijk in had, maar bijna werden mijn 'lenigheidplannen' doorkruist.

In september 2009 kreeg ik een colostoma. Ik ging ervan uit dat mijn stevige buikspieren dit wel aankonden en dat ik geen last zou krijgen. Maar toen ik een paar weken na de aanleg van mijn stoma instructies kreeg voor buikspieroefeningen, schrok ik behoorlijk. Ik mocht een aantal oefeningen absoluut niet meer doen, want die konden gevaarlijk zijn en zelfs een breuk veroorzaken.

Uit een liggende positie overeind komen, dat mocht bijvoorbeeld niet meer. Ik moest me eerst op mijn zij draaien en dan gaan zitten. De abdominal crunches die ik altijd deed, waren eveneens uit den boze. Op het plaatje zag ik verder dat ik zittend op een stoel voorzichtig de grond mocht proberen aan te raken. Staand met mijn handen de grond aanraken, zoals ik voorheen deed tijdens mijn ochtendoefeningen, mocht dus ook niet meer.

In het begin volgde ik deze instructies, maar langzaam voelde ik dat ik het weer op de oude manier kon proberen. Het lukte prima en dat heb ik dan ook gezegd tegen mijn chirurg en stomaverpleegkundige, maar zij waren toch wat terughoudend. Inmiddels ben ik jaren verder en doe ik iedere dag mijn oefeningen. Ik ben reuze blij dat ik zelf het initiatief heb genomen en de oefeningen heb uitgebreid. De laatste jaren heb ik last van artrose en iedere dag bewegen en oefeningen doen helpen mij goed. Dus ben ik nog steeds blij met mijn eigenwijze keuze van destijds.

Bovenstaande zal niet voor iedereen gelden die een stoma heeft gekregen, maar als je al je hele leven bepaalde buikspieroefeningen doet, kunnen deze na de operatie veel minder belastend zijn dan men denkt. Gelukkig zijn de inzichten hierover aan het veranderen.

Corry van der Spek