

Kun je gewoon **SPORTEN?**



Sporten en zwemmen kunnen gewoon. Wel is het verstandig om voor het sporten het opvangzakje te legen.

Met sommige sporten moet je wel wat beter uitkijken. Vooral bij vechtsporten, turnen, rugby en worstelen. Dan moet je de stoma extra beschermen, met bijvoorbeeld een stomacapje, van hard materiaal dat je over je stoma vastmaakt.



Ook moet je uitkijken met balsporten dat de bal of bijvoorbeeld een hockeystick niet tegen de stoma aankomt.

Bij alles geldt dat je voorzichtig moet beginnen en opbouwen dus. En dan merk je vanzelf wat wel goed gaat en wat minder.

Als je gaat zwemmen, blijven de plak en het zakje gewoon zitten en er komt geen poep in het water. Met een tankini (een soort hemdje en een bikinibroekje), zwempak of hoge zwembroek hoef je het stomazakje niet eens te zien.

