

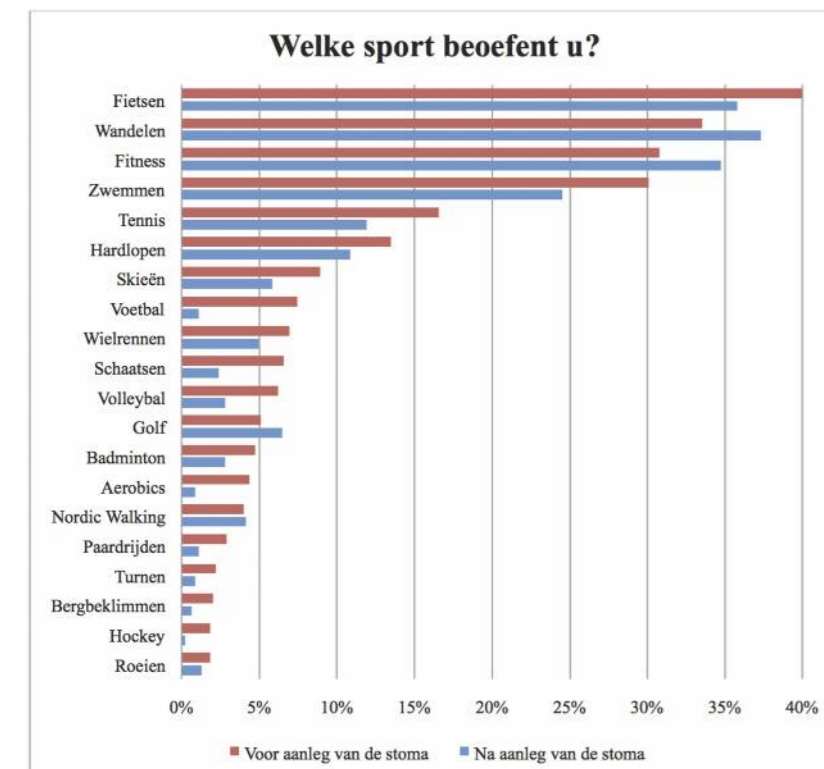
'Als je iets leuk vindt, is alles mogelijk'

Sporten met een stoma

Meestal gaat het goed: je favoriete sport blijven beoefenen als je een stoma hebt. Maar uit een onderzoek van de Stomavereniging blijkt dat er soms belemmeringen zijn om een oude sport weer op te pakken. Welke belemmeringen zijn dat, en hoe pak je ze aan?

'Mensen met een stoma zijn nog vaak actieve sporters. Dat is het goede nieuws. Helaas blijkt de sportbeoefening na de aanleg van een stoma ook vaak af te nemen. Voor ongeveer vijftien procent van de betrokkenen is de drempel om weer te gaan sporten te hoog. Dat is jammer, want sporten is gezond. Je conditie verbetert en je zelfvertrouwen neemt toe. Het zou goed zijn als mensen die aarzelen om

weer te gaan sporten, over die drempel worden geholpen.' Dat zegt Christel van Batenburg, beleidsmedewerker van de Stomavereniging. Zij begeleidde een afstudeeronderzoek over sporten waarbij 755 mensen met een stoma werden ondervraagd. 'Allereerst hebben we natuurlijk gevraagd welke sporten mensen met een stoma beoefenen,' vertelt Christel. 'Wandelen, fietsen, fitness en zwemmen zijn het populairst. Het aantal wandelaars en bezoekers van de sportschool neemt na de aanleg van een stoma zelfs toe, evenals het aantal mensen dat



Sportbeoefening voor en na de aanleg van een stoma. Wandelen, fitness en golf worden populairst, de beoefening van andere sporten neemt af.

golf speelt. Maar de beoefening van alle andere sporten neemt af. Dat geldt bijvoorbeeld voor fietsen, zwemmen en tennis. Procentueel is de afname nog groter bij voetbal en schaatsen.'

Weer beginnen

'De volgende vraag is natuurlijk wat mensen ervan weerhoudt om weer met sporten te beginnen,' vervolgt Christel. 'In de eerste plaats heeft dat te maken met onzekerheid. Als je een stoma krijgt, verandert er veel in je leven, en je krijgt niet op alle vragen direct antwoord. Daar ben je natuurlijk heel druk mee. Sporten kan er dan wel eens bij inschieten, zeker als je niet precies weet wat je wel en niet kunt doen.'

Als wordt doorgevraagd naar de redenen om te stoppen met sporten, dan wordt in de eerste plaats de angst voor lekkages genoemd. 'Onlangs werden we gebeld door een man die zich afvroeg of hij weer met golfen kon beginnen. Hij was een paar maanden geleden ge-

opereerd. Ik vertelde hem dat hij goed moest luisteren naar zijn lichaam en rustig aan de draad weer kon oppakken, eventueel onder begeleiding.

Wandelen, fietsen, fitness en zwemmen zijn het populairst

'Maar wat nu als mijn zakje loslaat?' vroeg hij. Wat bleek: hij had vaker last van lekkages en was bang dat dit zou gebeuren terwijl hij aan het golfen was. Zijn belemmering was

duch niet fysiek, maar had vooral betrekking op het gebruikte stomamateriaal. Ik heb hem geadviseerd contact op te nemen met zijn stomaverpleegkundige.'

Hulpmiddelen

Een op de drie deelnemers aan het onderzoek maakt gebruik van een hulpmiddel tijdens het sporten. Ruim de helft van deze groep gebruikt een steunbandage of breukband. Andere hulpmiddelen die vaak worden genoemd zijn verstevigend ondergoed, een gordel voor een betere fixatie en een beschermkapje. 'Al deze hulpmiddelen brengen sporten dichterbij, en dat juichen we toe,' aldus Christel. 'Als Stomavereniging willen we waar mogelijk een bijdrage leveren. We zijn bijvoorbeeld bezig met een nieuwe brochure over sporten met een stoma, met praktische tips en achtergrondinformatie. Maar hoe belangrijk zo'n brochure ook is, het gaat uiteindelijk om maatwerk. Ieder mens is anders, iedere stoma ook.'

'Daarom adviseren we iedereen om voor zichzelf na te gaan welke vragen en belemmeringen er zijn, en zelf op zoek te gaan naar antwoorden en informatie. Internet kan daarbij helpen, contact met lotgenoten ook. Advies van een specialist is altijd aan te raden, of dat nu een stomaverpleegkundige is, een fysiotherapeut of een arts. Bij voorkeur wel iemand die ervaring met stoma's heeft. Maar uiteraard kunt u met vragen ook altijd bij ons terecht.'



Ongeveer een op de vijf deelnemers aan het onderzoek stopte met sporten na de aanleg van een stoma. Angst voor lekkage, beperkingen door de ligging van de stoma en pijn en vermoeidheid zijn de belangrijkste factoren.

Liever geen rugby en judo

Het onderzoek over sporten met een stoma was onderdeel van een afstudeerscriptie van studente sportmanagement Jacobine Koot. Aan het online onderzoek namen 755 leden van het Stomapanel deel. Daarnaast zijn enkele deskundigen geïnterviewd. Uit deze interviews blijkt onder meer dat je met een stoma in principe alle sporten kunt beoefenen, maar dat intensieve contactsporten als rugby en judo worden afgeraden. De geïnterviewde deskundigen benadrukken dat er veel mogelijk is op het gebied van sporten, zeker na de revalidatie. 'Als je iets leuk vindt, is alles mogelijk. Dus moet je op zoek gaan naar een sport die je bevalt,' aldus een van de gesprekspartners.



Voor vragen over sporten met een stoma kunt u contact opnemen met de Stomavereniging via info@stomavereniging.nl o.v.v. sporten.