

## Oefeningen voor stomadragers

### Sporten om te herstellen en fit te blijven

U bent geopereerd en er is bij u een stoma aangelegd. Wij begrijpen dat dit een hele verandering voor u is. Gedurende uw opname heeft u de eerste stappen richting uw herstel al gezet. Bewegen is enorm belangrijk om spoedig te herstellen en vooral fit te blijven. Ook is sportief bewegen, een prima uitlaatklep voor spanningen. Misschien vraagt u zich af hoe u uw lichaam weer veilig kunt belasten en hoe andere sporters op uw stoma zullen reageren.

### Zelf oefenen

U kunt thuis uw buik- en bekkenbodemspieren trainen. Door actief te bewegen voorkomt u dat uw spieren verslappen. Slappe spieren kunnen bij inspanning leiden tot complicaties, zoals een breuk bij de stoma of rugklachten. De volgende oefeningen kunnen daarbij een hulpmiddel zijn:

#### Staand

1. Ga op één been staan en leun met de andere hand op een tafel of stoelleuning. Ga op één been staan, buig uw knie van het hiel naar achteren.



2. Ga staan en kantel uw 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 uw heup en druk deze vervolgens naar voren en naar beneden. Draai de heup niet naar buiten, want dan heeft de oefening weinig nut.



### Zittend

4. Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld en de romp en beetje achterover gebogen. Til afwisselend het linker- en rechterbeen op, zonder uw handen te gebruiken.

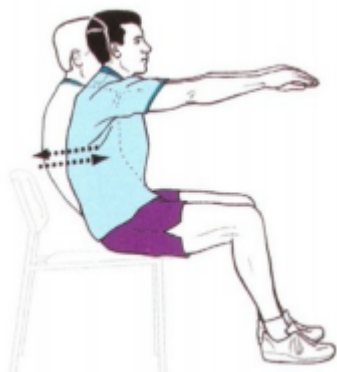


*Variaties: been hoger optillen; knieën gestrekt houden en 2 benen optillen.*

5. Uitgangspositie als bij oefening 4. Tegendruk geven met uw rechterhand op uw knie die wordt opgeheven.



6. Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld (door de bilspijeren te spannen en zo een beetje een bolle rug te maken). Beweeg langzaam met uw rug naar de leuning en weer terug, zonder uw handen te gebruiken.



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



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

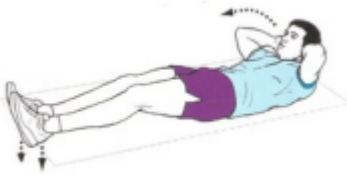


9. Achterste voren op een rechte stoel gaan zitten met het bekken achterover gekanteld. Uw handen op de rugleuning leggen en vervolgens de armen naar beneden drukken.



### Liggend

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



11. U ligt op uw rug, uw knieën opgetrokken en uw handen achter uw hoofd. Tik nu met de linker elleboog de rechter knie aan. Linker schouder en rechter been komen hier bij van de grond. Tik daarna met uw rechter elleboog uw linker knie 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. Uw schouders vrij van de grond is ver genoeg.



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



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



15. Ga liggen (liefst op een stevige ondergrond) en kantel uw bekken door de bilspieren 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 een of beide benen tegelijk op.



### Vragen?

Voor vragen over de oefeningen kunt u contact opnemen met uw verpleegkundig consulent MDL Stomazorg U kunt bellen tijdens het telefonisch spreekuur. Maandag tot en met vrijdag van 11:00 tot 12:00 uur.

Telefoonnummer: (076) 595 30 51

Meer lezen over chirurgie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Chirurgie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie)