

Stoma

Sportief bewegen
met een stoma



Sportief bewegen

voor mensen met een chronische aandoening

Sportief bewegen met een stoma

- **Bewegen is gezond en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dat geldt voor jong of oud, sportief of minder sportief aangelegd, zonder of met een stoma. Het geldt voor iedereen. Sommige positieve effecten van lichaamsbeweging zijn direct merkbaar, zoals het ontspannen en voldane gevoel na afloop. Andere effecten worden pas later duidelijk, zoals het verkrijgen of behouden van een gezond lichaamsgewicht, een goede conditie, minder last van ouderdomskwalen en een vitale uitstraling.

Bewegen betekent ook gezelligheid door samen met anderen sportief actief te zijn. Ook biedt het de mogelijkheid andere mensen te leren kennen. Kortom, sportief bewegen is plezier waar je ook nog gezond van wordt! Deze folder wil mensen met een stoma op weg helpen om (weer) actief te worden.

- **Met een stoma weer sportief actief?**

Voor mensen met een stoma kunnen wel enige vragen rijzen alvorens (weer) sportief actief te worden, bijvoorbeeld over de stomaverzorging en eventuele reacties van medesporters.

Die vragen zijn heel logisch. Maar eigenlijk blijkt steeds dat het hebben van een stoma geen reden hoeft te zijn om niet in beweging te komen. Vele stomadragers hebben dat ook bewezen door hun oude bewegingsactiviteiten weer op te pakken.

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend

- **Positieve effecten**

Het weer oppakken van bewegingsactiviteiten na de operatie kan meehelpen de stoma sneller te accepteren. Wanneer u op oude voet doorgaat of start met nieuwe sportieve activiteiten geeft dat weer vertrouwen in uw eigen lichaam. Door sportief te bewegen wordt uw conditie en uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid beter. Ook is sportief bewegen een prima uitlaatklep voor spanningen. Het brengt u weer op andere gedachten. Een wandeling of fietstocht in een mooi natuurgebied kan een prettige en rustgevende werking hebben.

- **Zijn er ook nadelige effecten van sport?**

Er zijn weinig redenen om sportief bewegen voor mensen met een stoma af te raden. Natuurlijk moet u eerst voldoende hersteld zijn van de operatie, voordat u weer intensiever actief kan worden. Maar al snel kunnen bewegingsactiviteiten opgepakt worden. Er zijn vele manieren om lichamelijk actief te zijn. Rust roest, dus daarom is iets beter dan niets.



Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past

Is alles dan weer mogelijk? In principe is zeer veel mogelijk. Wel is het voor mensen met een stoma aan te raden om in bepaalde gevallen alerter te zijn en dienen er preventieve maatregelen genomen te worden. Zo zullen mensen met een ileostoma beter moeten letten op hun vocht- en zoutinname. Bij sportief bewegen kunt u door het zweten veel vocht verliezen, zeker in warme en vochtige omstandigheden. Bij sportbeoefening is het dorstgevoel echter geen goede graadmeter, omdat u in dat geval al aan de late kant bent. Vochtverlies betekent minder presteren. Daarom dienen met name mensen met een ileostoma bij sportieve activiteiten voldoende en regelmatig te drinken.

Een ander mogelijk risico van sportief bewegen is dat de stoma beschadigd kan raken door fysiek geweld. Dit laatste kan zowel een voorwerp (bal), als een tegen- of medespeler (bij contact- en teamsporten) zijn.

Ook kan het stomamateriaal beschadigd raken of loslaten, waardoor lekkages kunnen optreden. Dat kan soms betekenen dat u deze sporten beter niet kunt beoefenen. Maar omdat het aanbod groot is zal er altijd een alternatief te vinden zijn. Ook kan het tonen van de stoma aan anderen onwennig zijn. Zeker in een zwembad of sauna. Vaak kan een korte uitleg een hoop onwetendheid en vragen bij anderen wegnemen. In sommige gevallen biedt speciale (bad)kleding uitkomst en in een zwembad zijn meestal individuele badhokjes. Ook kunt u vragen om een kleedkamer voor gehandicapten.

- **Sport- en bewegingsadvies**

U kunt dichtbij huis in beweging komen. Wandelen, fietsen en tuinieren zijn daar goede voorbeelden van. Te oud om aan de slag te gaan bent u in elk geval nooit. Het is de kunst om bewegen in uw dagelijkse bezigheden op te nemen zodat u uiteindelijk ongemerkt aan uw gezondheid werkt. U kunt daarbij denken aan wandelend uw boodschappen doen, steeds de trap nemen in plaats van de lift en de fiets in plaats van de auto gebruiken. U regelmatig in het zweet werken in de tuin of op dansles gaan levert ook de nodige beweging op. De Nederlandse



Norm Gezond Bewegen om minimaal een half uur per dag matig intensief te bewegen is ook voor u een gezond streven.

Buikspieroefeningen zijn voor iedere stomadrager erg belangrijk. Er bestaan speciale folders over goede buikspieroefeningen.

Sporttakken waarbij veel en intensief lichamelijk contact plaats vindt zijn minder geschikt. Dit zijn vechtsporten als judo, boksen en worstelen. Door direct fysiek geweld, bijvoorbeeld door een tegenstander, door een medesporter of een bal kan het stoma beschadigen. Er zijn aparte stomacaps voor de bescherming te koop. Eigenlijk kunt u de meeste sporten beoefenen, het belangrijkste is dat u het zelf leuk vindt.

- **Samen sporten of bewegen**

Sportief bewegen hoeft niet te betekenen dat u in een glimmend trainingspak een uur moet gaan hardlopen. Ook hoeft u niet persé lid te worden van een sportvereniging. Sportief bewegen in groepsverband is echter leuk en motiverend. Er is deskundige begeleiding. Deze ziet erop toe dat u zich beter begeleid voelt. Wel is het belangrijk dat de sportleider op de hoogte is van uw lichamelijke situatie en wat eventueel het advies van uw arts is. Bovendien biedt het sporten de mogelijkheid weer nieuwe mensen te leren kennen. Kortom, er zijn volop mogelijkheden om sportief actief te worden.

- **Advisering door een behandelaar**

Vraag uw stomaverpleegkundige of behandelend arts vooraf om advies over mogelijke bewegingsactiviteiten en neem zeker ook contact met hen op als u meer dan 'normale' klachten ondervindt ten gevolge van het bewegen. Als u beperkingen ervaart en/of een gericht advies wilt, is een sportmedisch onderzoek van een sportarts op een sportmedische instelling een aanrader (zie adres op de achterzijde).



Beweegtips

- Kies voor een activiteit of sport die u leuk vindt en die bij u past.
- Beweeg of sport bij voorkeur met anderen. Dat is gezellig en motiverend.
- Overleg eventueel met uw stomaverpleegkundige of arts hoe u het beste de draad weer op kunt pakken en welke preventieve maatregelen genomen kunnen worden.
- Wanneer u pas gestart bent, laat u dan niet opjutten. Neem gas terug als u moe of buiten adem bent. Beter langzaam opbouwen dan in één keer afknappen!
- Probeer op meerdere dagen in de week actief te zijn. Bijvoorbeeld door een dag te fietsen, de volgende dag te sporten en de dag daarna een wandeling te maken. Af en toe een rustdag inlassen is niet verkeerd.
- Sommige mensen met een stoma gebruiken een anti-prolapsband. Dit kan als voordeel hebben dat het stomamateriaal beter op de plaats blijft zitten. Bovendien geeft het een beschermd gevoel. Wanneer u een anti-prolapsband gebruikt met een opening voor de stoma, dan wordt aangeraden om er één met een flap te gebruiken. De flap gaat over de stoma heen. Reden hiervoor is dat met een anti-prolapsband een hogere druk in de buik kan ontstaan. Door de flap kan de extra druk op de stoma verminderd worden.
- Zorg dat uw buikspieren in een goede conditie zijn. Door regelmatig lichamenlijk actief te zijn bereikt u dit. Soms zijn buikspieroefeningen aan te bevelen. Uw arts of fysiotherapeut kan u er meer over vertellen.
- Mensen met een stoma, die de ziekte van Crohn hebben, zullen bij het erger worden van klachten de sportbeoefening vanzelf tijdelijk beperken of soms staken. Bij vermindering van de klachten kan men weer (gedoseerd) de sport- of bewegingsactiviteiten oppakken.

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen stoma en sportief bewegen een plezierig en vooral ook een gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

Meer informatie?

Nederlandse Stomavereniging 'Harry Bacon'

Wilhelminastraat 45

3621 VG Breukelen

Telefoon (0346) 262286

www.stomavereniging.nl

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

Deze folder wordt mede mogelijk gemaakt door Coloplast.

