



Thuisoefeningen



Buikspieroefeningen bij een stoma

Goed kunnen bewegen vereist een minimale conditie van alle spieren. Met 'goed bewegen' bedoelen we álle beweging die bij een optimaal leven hoort: 'gewoon' boodschappen kunnen doen, een stukje wandelen of fietsen, op bezoek bij vrienden, naar een concert of een museum, noem maar op.

Om u te helpen deze minimale conditie op te bouwen, ondanks uw stoma, adviseren wij u deze oefeningen. De oefeningen zijn in samenwerking met experts opgesteld, en houden volledig rekening met de mogelijkheden bij bewegen met een stoma en mogelijk verslapte (buik)spieren.

Het belang

Door het doen van deze oefeningen zal u gemakkelijker andere bewegingen kunnen doen, die ook van belang zijn voor uw algehele fitheid, zoals stukken wandelen, fietsen of zwemmen.

Met name belangrijk zijn de buikspieroefeningen. Sterke buikspieren zijn onmisbaar bij de eisen die het dagelijks leven stelt, zoals tillen. Door sterke buik- en rugspieren heeft u bovendien minder kans op lage rugklachten en op een breuk of prolaps.

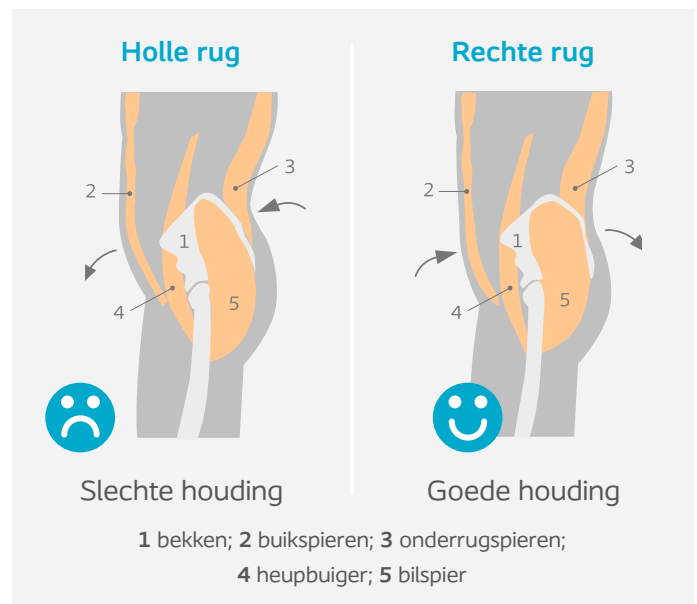
Een slechte houding

In de figuur hiernaast ziet u hoe een slechte houding ontstaat als de spieren in de buik en onderrug niet in balans zijn. Door langere tijd te weinig te bewegen, verslappen of verkorten de spieren. Hierdoor kantelt het bekken, wat resulteert in een holle onderrug. Dat kan op den duur allerlei klachten veroorzaken. Bij een goede houding is de rug recht; de spieren in de onderrug zijn in balans. Bij een slechte houding is de rug hol; de buik- en bilspieren zijn verslapt, terwijl de onderrugspier en heupbuigers verkort zijn.

Instructies

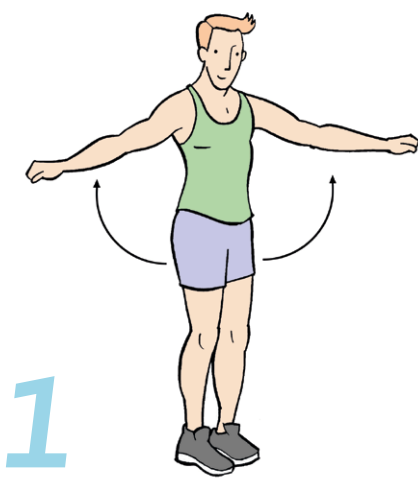
Het oefenen van uw spieren dient geleidelijk te worden opgebouwd.

- Laat de oefeningen het liefst voorafgaan door een algemene warming-up. Maak bij het rekken en strekken nog geen verende beweging.
- Start rustig met de basisoefening zoals met de plaatjes en tekst aangegeven.
- Pas de verzwaarde variant pas toe als u –na enige weken– merkt dat de basisoefening u goed af gaat.
- Belangrijk is dat u altijd rustig blijft doorademen. U mag geen kracht zetten met een 'dichte' keel: adem juist tijdens het kracht zetten uit. Hierdoor wordt de druk op de buikwand niet te hoog. Met andere woorden: uitademen als u kracht zet, inademen als u ontspant.
- Doe de oefeningen regelmatig, liefst minimaal 3 tot 4 keer per week.
- De meeste oefeningen kunnen worden gedaan zodra de wond goed genezen is en de post-operatie verschijnselen zijn verdwenen (meestal 3-6 weken), enkele oefeningen iets later. Per oefening staat dit benoemd.
- Als u lichte klachten ervaart, blijf dan oefenen op hetzelfde niveau of iets lichter, ga niet verzwaren.
- Neem contact op met uw professional zodra er pijnklachten optreden of als er bepaalde verdikkingen te zien zijn.
- Als normale dagelijkse beweging u al niet goed af gaat, ga dan éérst naar een fysiotherapeut.

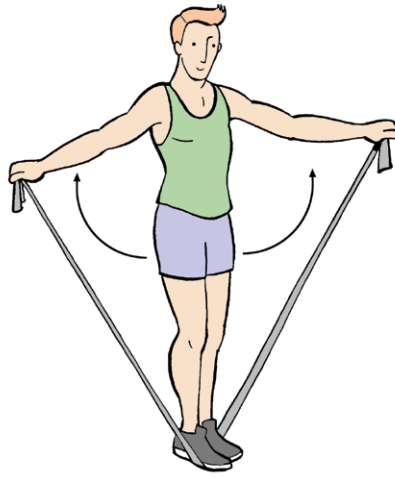


Eddie the Eagle

U mag oefening 1.1 vanaf 3-6 weken na uw operatie uitvoeren.
Oefening 1.2 vanaf minimaal 9-12 weken.



1.1 Ga staan met uw armen langs uw lichaam. Beweeg beide armen zijwaarts tot 80 graden (net niet helemaal horizontaal) en beweeg beide armen daarna weer rustig terug naar beneden. Doe deze oefening in 2 series van 10-15 herhalingen, met een korte pauze ertussen.

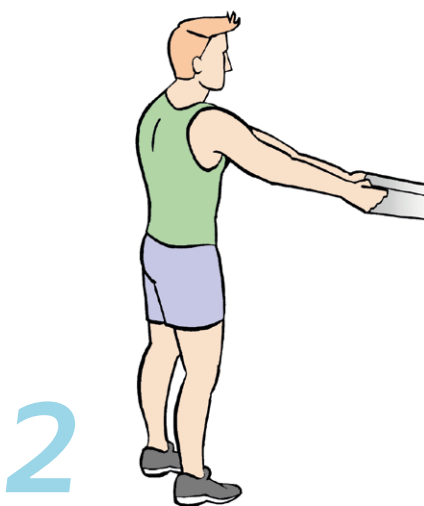


1.2 Verzwaaide variant: Ga op het midden van de fitnessband staan en houd beide uiteinden in uw handen. Voer de oefening uit zoals bij 1.1 beschreven. U kunt ervoor kiezen in het begin de oefening per arm afzonderlijk uit te voeren.

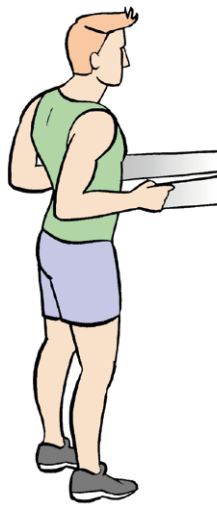
1.3 Alledaagse variant: Vul elke dag een flesje water, die u aan het eind van de dag moet hebben opgedronken. Voer minimaal 3 keer op die dag vóór het nemen van een slokje een serie van 10 herhalingen uit.

Row the boat

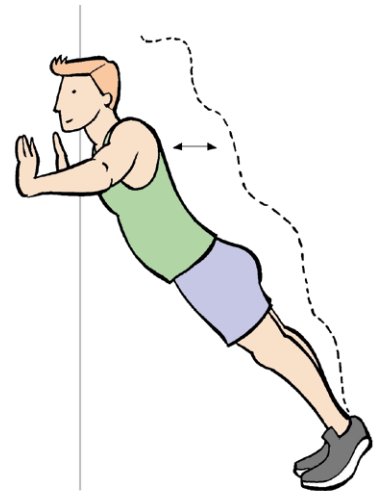
U mag deze oefening vanaf 3-6 weken na uw operatie uitvoeren.



2.1 Maak de fitnessband vast ter hoogte van uw navel, ga tegenover de fitnessband staan, pak beide uiteinden vast en zorg dat de fitnessband net op spanning staat als beide armen gestrekt voorwaarts wijzen.



2.2 Trek nu beide armen rustig naar achteren zodat de ellebogen naast het lichaam komen en de onderarm naar voren wijst (beide ellebogen zijn dan ongeveer 90 graden gebogen). Ga vervolgens rustig terug naar de beginpositie. Doe deze oefening in 2 series van 10-15 herhalingen, met een korte pauze ertussen.



2.3 Verzwaaide variant: Sla de fitnessband dubbel om deze oefening zwaarder te maken.

Alledaagse variant: Staat u weer eens op iets of iemand te wachten? Houd u eens ergens vast en trek/duw uzelf van voor naar achter: een bushokje, reling, muurtje, lantaarnpaal; waar u dan ook bent!

Stand up comedian

U mag deze oefening vanaf 3-6 weken na uw operatie uitvoeren.

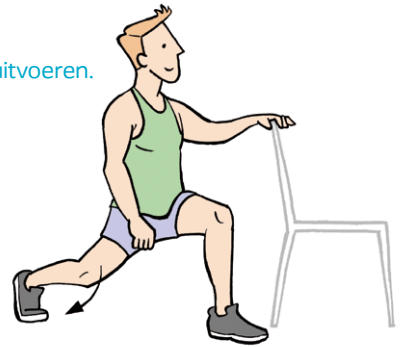
3



3.1 Ga staan en houd u vast aan een tafel of stoelleuning. Ga op één been staan, buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren. Probeer het na enige weken ook eens als u uw staande been iets gebogen houdt.



3.2 Ga staan, houd u knieën licht gebogen en kantel de bekken achterover door de bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug.



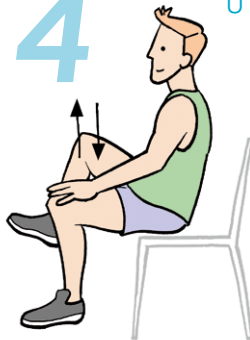
3.3 Ga staan, houd u vast aan een stoelleuning en houd uw buikspieren aangespannen. Zet met één been een flinke pas naar voren, laat het andere been staan. Zak naar beneden, zodat uw voorste been in een hoek van ongeveer negentig graden komt te staan. Houd even vast in deze positie. Ga daarna omhoog, zet een stap terug en doe hetzelfde met uw andere been. Probeer het op termijn ook eens zonder leuning, u heeft dan meer beenspanning nodig om de balans te houden.

Sit smart

Doe 10 tot 15 herhalingen van elk van deze oefeningen. Zorg dat u tijdens de oefeningen door blijft ademen. Houd uw adem niet in. Elk van deze oefeningen zijn gemakkelijk in uw dagelijks leven uit te voeren, bijvoorbeeld tijdens het voeren van een telefoongesprek, televisie kijken, muziek luisteren, in te tuin zitten, etc.

4

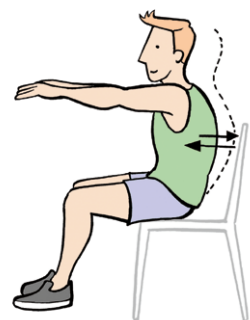
U mag deze oefening vanaf 3-6 weken na uw operatie uitvoeren.



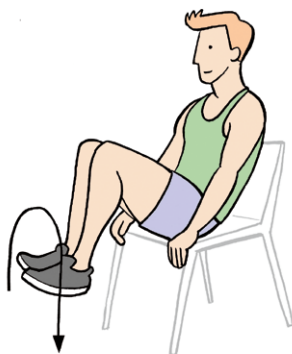
4.1 Ga vooraan op een rechte stoel zitten met uw bekken achterover gekanteld (door de bilspieren aan te spannen en zo een beetje een bolle rug te maken) en de romp een beetje achterovergebogen. Til afwisselend het linker- en rechterbeen op zonder uw handen te gebruiken. **Varieer:** been hoger optillen; knieën gestrekt houden en twee benen optillen.



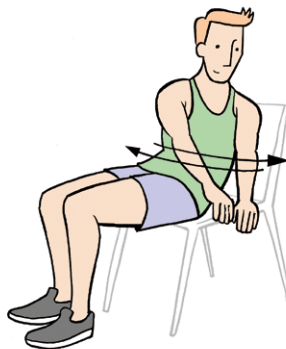
4.2 Uitgangspositie als bij oefening 4.1. Geef tegendruk met de rechterhand op de knie die opgeheven wordt.



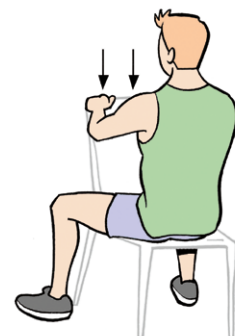
4.3 Ga vooraan op een rechte stoel zitten met uw bekken achterover gekanteld en uw armen naar voren. Beweeg langzaam met de rug naar de leuning en weer terug zonder uw armen te gebruiken.



4.4 Uitgangspositie als bij oefening 4.1. Hef beide benen op, draai ze vervolgens naar links en zet ze weer op de grond. Hef beide benen weer op en draai ze nu naar rechts.



4.5 Uitgangspositie als bij oefening 4.1. Hel met uw romp licht naar achteren en draai uw romp vervolgens afwisselend links- en rechtsom. Let op dat u geen holle rug maakt.



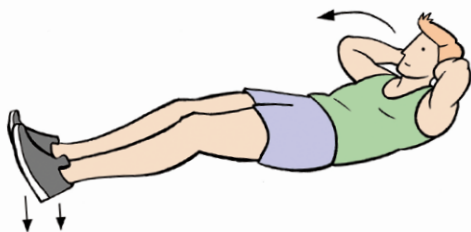
4.6 Ga achterstevoren op een rechte stoel zitten met uw bekken achterover gekanteld. Leg uw handen op de rugleuning en druk vervolgens de armen naar beneden.

Power ranger

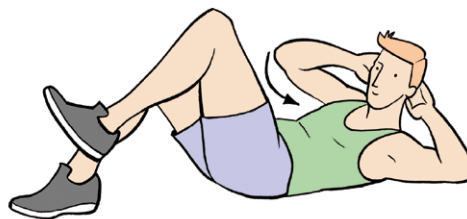
Doe 10 tot 15 herhalingen van elk van deze oefeningen. Zorg dat u tijdens de oefeningen door blijft ademen. Houd uw adem niet in.

U mag deze oefeningen vanaf minimaal 6 weken na uw operatie uitvoeren.

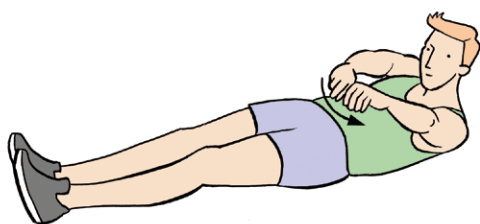
5



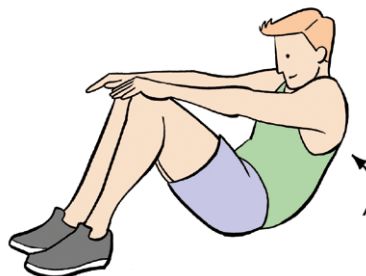
5.1 U ligt op uw rug met de handen achter het hoofd. Druk gedurende de gehele oefening beide hiel op de grond. Kom nu langzaam met uw hoofd en schouders omhoog, totdat u duidelijk uw knieën kunt zien en ga weer terug.



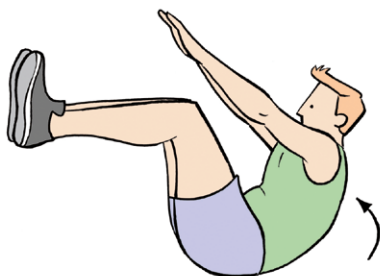
5.2 U ligt op uw rug, de knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd. Tik nu met de linkerelleboog de rechterknie aan. Linkerschouder en rechterbeen komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechterelleboog de linkerknie aan.



5.3 U ligt op uw rug en legt beide armen ongeveer op schouderhoogte 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.



5.4 U ligt op uw rug met gebogen knieën. Kom omhoog tot u met de handen bij de knieën bent, door uzelf als het ware op te rollen; eerst het hoofd en dan de schouders. Houd uw rug rond.



5.5 U ligt op uw rug en houdt beide benen gebogen en los van de grond. Terwijl u uw benen licht gebogen in de lucht houdt, probeert u zover mogelijk omhoog te komen.



5.6 U ligt op uw rug met gebogen benen en voeten plat op de grond. Beweeg uw heupen omhoog, zodat uw lichaam van schouders tot knieën één lijn vormt. Houd uw rug recht door uw buikspieren aan te spannen. Houd deze positie 5 seconden vast voor u terugzakt naar de beginpositie.

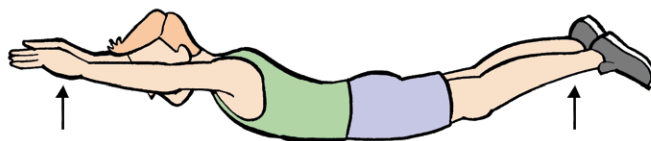
Superman

U mag deze oefening uitvoeren zodra u kunt liggen op uw stoma.

6



6.1 Ga op uw buik liggen, uw armen langs uw lichaam. Til uw hoofd, schouders en benen op, zodat ze van de grond af komen. Houd dit 1 tel vast en ga vervolgens rustig weer terug. Herhaal deze oefening 10-15 keer, neem een korte pauze voor dan nog zo'n serie uit.



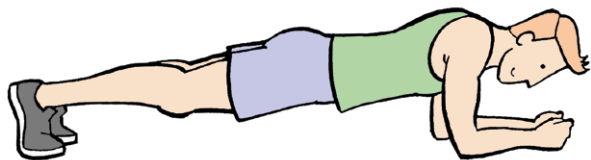
6.2 Verzwaaarde variant: houdt uw armen voor u, zoals superman.

6.3 Alledaagse variant: Benut de reclame van uw favoriete tv-programma om 2 series te doen.

Planken

U mag deze oefeningen vanaf minimaal 9 weken na uw operatie uitvoeren alleen als u daadwerkelijk geen buikklachten meer ervaart.

7



7.1 Ga op uw buik liggen, steun met uw voorarmen (vanaf de ellebogen) en uw handen plat op de grond. Zet uw tenen op de vloer en houd uw rug recht, zodat u in een rechte lijn komt te liggen. Span uw buik- en billenspiers goed aan. Neem het planken letterlijk: ook uw billen mogen niet omhoogsteken of te laag zakken. Blijf zo 10 seconden staan.

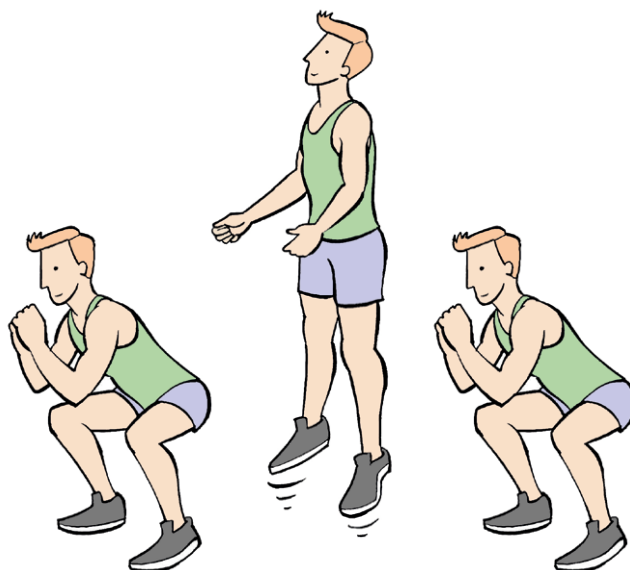
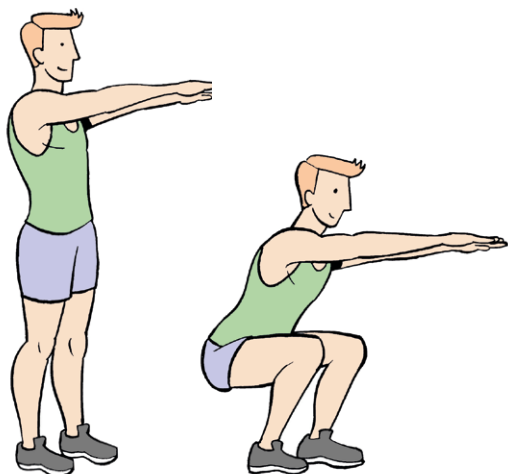
7.2 Bouw per week het aantal seconden dat u plankt op. Start met 10 seconden, neem per week tussenstapjes van 5-10 seconden.

7.3 Alledaagse variant: leg uw telefoon op de grond en scroll door uw Facebook tijdlijn, of bekijk de vakantiefoto's op uw mobiel nog eens terug, terwijl u de oefening uitvoert.

Spijkerpoepen

U mag oefening 8.1 vanaf 3-6 weken na uw operatie uitvoeren. Oefening 8.2 vanaf minimaal 9 weken.

8



8.1 Ga rechtop staan, uw voeten iets uit elkaar. Houd uw armen gestrekt voor u uit, en ga "zitten" zoals u dat ook in een stoel zou doen. U gaat echter niet helemaal op de grond zitten, maar blijft gehurkt boven de grond staan op het punt waar uw bovenbenen ongeveer horizontaal zijn. Kom dan weer terug in staande positie. Herhaal deze oefening 10-15 keer, neem een korte pauze en voer dan nog een serie uit.

8.2 Verzwaaarde variant: Voer oefening 8.1 uit, maar spring vanuit de gehurkte houding één keer in de lucht, strek uw benen en land weer in gehurkte houding. U traint nu ook uw kuit en onderbeenspiers mee. Zorg dat u uitademt tijdens de sprong.

8.3 Alledaagse variant: Voer de oefening eens uit terwijl u staat te koken.