



Stoma
Skin
Soul

Sport og træning med stomi

Jen, Crohns helt



dansac 

Det å ha en stomi bør ikke hindre deg i å trene eller være like fysisk aktiv som du var før operasjonen. Selv lett fysisk aktivitet er god trening – for hjertet, leddene, musklene, lungene og det generelle velværet.

Under rekonvalesens etter operasjonen vil du sannsynligvis føle deg sliten og lite motivert for fysisk aktivitet. Likevel er det viktig for velværet at du begynner å bevege deg. Fysisk aktivitet kan føre til at du blir raskere frisk og forebygger komplikasjoner som kan oppstå hvis du sitter eller ligger for mye.

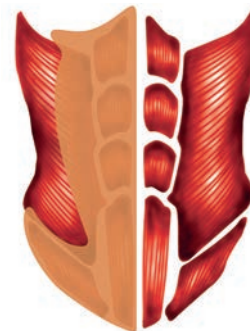
De første ukene eller til og med månedene etter operasjonen kan være tunge, mens du gradvis venner deg til å ha stomi. Start sakte og gled deg over tanken på at du er på vei tilbake til din vanlige livsstil.

Stomien, sterkere enn du tror. Stomien på magen din kan se sårbar ut, men den er faktisk temmelig robust. Det kirurgiske innsnittet bør være helt lukket cirka to uker etter operasjonen, og med tiden vil arvevet rundt stomien nå optimal styrke.

Ta vare på det anatomiske korsettet

Alle har et muskelkorsett rundt ryggraden. Muskelkorsettets funksjon er å forme og støtte kroppen – så det kan og bør trenes. Muskelkorsettet er kroppens sentrum, og er svært viktig for kroppsbevegelse og holdning samt for formen på ryggraden og magen.

Bukveggen strekker seg fra bunnen av brystet til toppen av hoftebenet. Under huden ligger fettvevet, bindevevet og de overflatiske bukmusklene. Disse musklene danner rammeverket til bukveggen. Navlen, operasjonsarrene og der stomien er formet utgjør alle svake punkter i bukveggen.



Risikoen for å utvikle brokk ved tunge løft eller anstrengende fysisk aktivitet kan være større, siden musklene som støtter stomien, ikke er like sterke som de var før operasjonen. Det anatomiske korsettet hjelper deg med å unngå denne risikoen. Et brokk er en utposning av bukhulen gjennom et svekket område eller en åpning i bukveggen. Et parastomalt brokk opptrer som en utbuling i stomiområdet.

Før du ser etter spesifikke sports- eller treningsaktiviteter, er det viktig å ha en klar forståelse av hvordan kroppen reagerer på operasjonen. Så lenge du ikke har noen komplikasjoner og helsepersonellet ikke har noen motforestillinger, kan du delta i praktisk talt alle slags typer sport.

Spaserturer

En spasertur kan være den enkleste formen for trening. Det får blodomløpet i gang, bidrar til årvåkenhet, kan gi bedre humør og øker det fysiske velværet generelt. Du kan begynne kort tid etter operasjonen og gradvis gå raskere og lengre.

Sykling

Sykling er også en utmerket form for fysisk aktivitet som ikke belaster magen for mye eller innebærer kraftige støt. Akkurat som spaserturer kan du begynne forsiktig og gradvis sykle raskere og lengre.

Svømming

Svømming er en enkel og skånsom form for fysisk aktivitet. Personer med stomi kan bekymre seg for at andre kommer til å stirre på stomien deres. Folk flest vil ikke engang legge merke til fargen på badetøyet ditt engang, langt mindre hva som er under det.

En annen bekymring er at posen kan løsne i vannet. Risikoen for at posen vises eller faller av, er minimal, selv om posen er todelt. Enkelte leverandører tilbyr badetøy for spesielle behov, som badebukser eller underdelar med høyt liv.

Kontakt- og lagsport

Hvis du foretrekker dynamikken til en lag- eller kontaktsport, er det ingen grunn til at du ikke skal delta. Det at du har stomi, betyr bare at du må planlegge. Husk at det kan ta flere uker eller måneder før stomien trekker seg tilbake til sin permanente størrelse og når maksimal styrke. Det er ikke sannsynlig at



stomien tar skade, men du bør likevel ta forholdsregler for å beskytte den, som å bruke en stomibeskyttelse. En annen bekymring kan være at posen kan punkteres eller rives av ved kontaktsport. For ekstra sikkerhet kan du bruke en tetsittende bukselinning eller et støtbelte for å holde posen trygt på plass.

Andre yndlingsaktiviteter

Du kan også ha glede av aerobe aktiviteter som skøyter, golf, jogging eller tennis. Trening med lette vekter og hyppige repetisjoner kan også være gunstig.

Gode råd

- Tøm posen før aktiviteter.
- Begynn forsiktig – ikke overdriv. Hvis det blir ubehagelig, må du stoppe.
- Bruk trappene i stedet for heis og rulletrapp.
- Parker lenger unna butikken og gå.
- Gå en tur på 10 til 15 minutter i lunsjpausen.
- Velg aktiviteter du liker. Bli med i en treningsgruppe eller meld deg inn i et helsestudio.
- Hvis du har ileostomi og ønsker å holde «strømmen» fra stomien på et minimum, bør du spise lite fiber.
- Drikk vann dersom du blir varm under trening.

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Videre lesning:

Jo Sica, John Stebbing (2016) Inspiring confidence: helping a young ostomate return to sport. Journal Article Gastrointestinal Nursing; Volume 14, Issue 4; p:16-20; 5/2/2016

Danila Maculotti et al (2019) Sport and physical activity after stoma surgery: a survey of patient experiences. Gastrointestinal Nursing; MA Healthcare; 11/1/2019;Volume:17; Issue:Suppl, p30-34.



Dansac & Hollister
Olav Brunborgsvei 4
1377 Billingstad
Tel: 66 77 66 50
kundeservice.norge@dansac.com
www.dansac.no

Dansac logoen er et varemerke
tilhørende Dansac A/S.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

NO-00081