Behandeling

Beweegadviezen bij een operatie waarbij u een stoma krijgt

Als u een darm- of urinestoma krijgt, is het goed om al vóór de operatie te starten met oefeningen. Bent u met spoed geopereerd? Start dan met de oefeningen zodra dit mogelijk is.

We geven u hier adviezen voor een zo spoedig mogelijk herstel en om het risico op een 'stomabreuk' te verkleinen. Ook leggen we u uit hoe u zich het beste kunt verplaatsen naar en uit bed of stoel.

Een stomabreuk (parastomale hernia) is een littekenbreuk rondom een stoma in de buikwand. Een stuk darm kan in de breuk terecht komen. Er ontstaat dan een zwelling op de plaats van het stoma onder de huid. Dit kan pijnlijk zijn en problemen geven met de ontlasting en het stomamateriaal.

Leefregels, adviezen en oefeningen

Een stomabreuk voorkomen

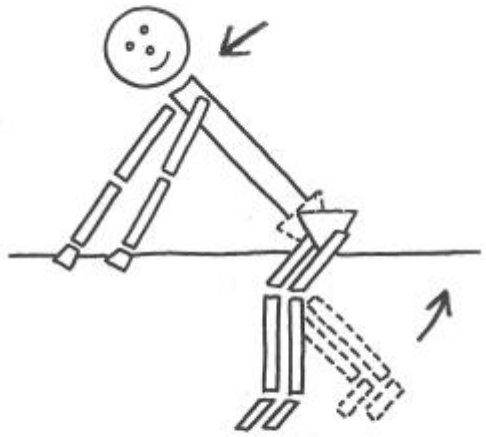
Om een stomabreuk te voorkomen moet u meteen na de operatie grote druk in uw buik voorkomen. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen:

- Als u moet hoesten of persen, ondersteun uw buik zo goed mogelijk met uw handen of met een kussentje.
- Blaas uit tijdens een krachtsinspanning.
- Maak **geen** gebruik van een papegaai om u omhoog te verplaatsen in bed.
- Sta op uit de stoel met behulp van armleuningen. Doe dit vanuit uw benen met een rechte rug.
- Wees voorzichtig bij bukken en volledig uitrekken (tot 6 maanden na de operatie).
- Draai tijdens het niezen of hoesten uw bovenlichaam een halve slag naar de kant van het stoma.

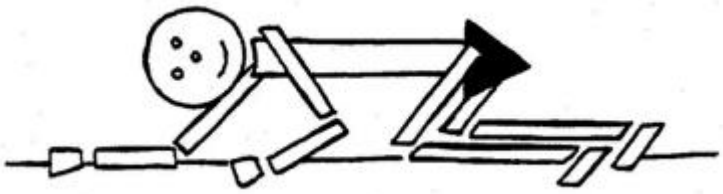
In en uit bed gaan (zie afbeelding 1 t/m 3)

1. Ga op de rand van het bed zitten.
2. Laat uzelf langzaam op uw zij zakken en gebruik uw armen (afbeelding 1).
3. Til daarna uw benen 1 voor 1 op het bed.
4. Ga op uw zij liggen en rol dan op uw rug (afbeelding 2 en 3).

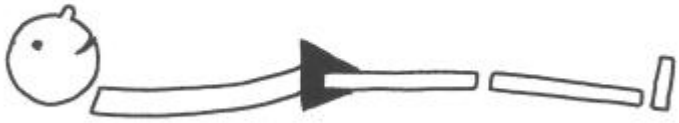
Als u uit bed komt doet u het tegenovergestelde.



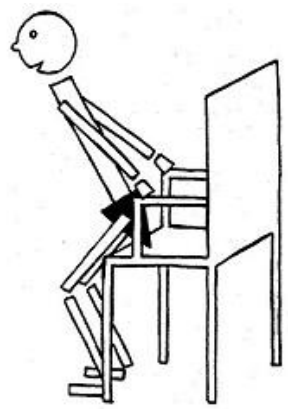
Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3



Afbeelding 4

Opstaan en gaan zitten (zie afbeelding 4)
1. Ga op het puntje van uw stoel zitten met uw voeten stevig op de grond.
2. Zet een voet iets voor de andere.
3. U mag uw handen op de stoelleuning leggen voor de balans. Gebruik echter minimale kracht met uw armen.
4. Gebruik vooral uw benen.
5. Span voorzichtig de dwarse buikspieren aan. Deze dwarse buikspieren spant u aan als u (doet alsof u) de rits van een broek omhoog trekt.
6. Breng uw romp naar voren en sta op. Adem door en blaas uit bij het kracht zetten.
7. Gebruik vooral uw beenspieren bij het gaan zitten.

Na de operatie

Houding en beweging

Na de operatie is het belangrijk om zo snel mogelijk in beweging te komen. Blijf overdag niet in bed liggen maar kom eruit. Wissel zitten regelmatig af door wat te bewegen. Een zittende houding helpt u te herstellen. Rust tussendoor korte tijd in bed. Volg hierbij de ERAS / FAST TRACK voorschriften die u op de afdeling krijgt.

Buikwond

Het is verstandig om strak ondergoed of hemd te dragen om uw wond en stoma te ondersteunen. De eerste periode na de operatie kunt u als u staat de wond(jes) voelen ‘trekken’ en bent u geneigd voorover te gaan staan en lopen. Voorkom dit zoveel mogelijk door even de tijd te nemen om langzaam aan rechtop te gaan staan.

Lichamelijke inspanning

Veel mensen hebben de gewoonte om als ze kracht zetten de adem in te houden en/of te persen. Voorkom dit door uit te ademen als u kracht zet, zodat u niet perst!

Traplopen

Traplopen kan, als u geen kracht zet en rustig door ademt. Zorg dat u uw voeten rustig neerzet als u naar beneden komt. Houd u vast aan een leuning.

Leefregels voor thuis

- Voorkom de eerste 6 weken zwaar tillen of sporten, waardoor er een verhoogde druk in uw buik ontstaat.
- Als u tilt, til dan verstandig. Ga door de knieën en blaas uit tijdens krachtinspanning
- Til tot de controle bij de chirurg niet meer dan 5 kilogram. Hierna kunt u het tillen rustig opbouwen. Het tillen van zware voorwerpen wordt eigenlijk afgeraden omdat er dan teveel druk op de buikwand komt.
- Bij krachtsinspanningen haalt het lichaam stabiliteit uit de rompspieren. De bekkenbodemspieren en dwarse buikspieren spelen hierbij een belangrijke rol. Zorg daarom dat u eerst controle krijgt over deze spieren voordat u aan andere

oefeningen begint. **De dwarse buikspieren spant u aan als u (doet alsof u) de rits van een broek omhoog trekt. De bekkenbodemspieren spant u aan wanneer u urine of ontlasting ophoudt zonder de bilspieren aan te spannen.**

- Naast de buikspieren zijn de rug- en bilspieren belangrijk. De kracht en coördinatie van de rug- en bilspieren zijn belangrijk voor een goede stabiliteit.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en een goede algemene conditie volgens de Nederlandse norm gezond bewegen: tenminste 5 dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging. U ervaart dan een iets hogere hartslag en ademhaling. Bijvoorbeeld: stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen, iets vaker / sneller de trap op en afstappen). Luister hierbij altijd naar uw lichaam.
- Het hebben van een stoma is uiteindelijk bijna nooit een belemmering op het gebied van sporten of bewegen.

Activiteit en beweging

Het advies is om zeker de eerste 2 weken na ontslag uit het ziekenhuis rustig aan te doen. Tijdens uw verblijf kunt u uw conditieopbouw met de fysiotherapeut bespreken. In het ziekenhuis kunt u het gevoel hebben al aardig opgeknapt te zijn, eenmaal thuis valt dit vaak tegen omdat u in uw eigen omgeving toch actiever bent.

Wij adviseren u op tijd naar bed te gaan en overdag regelmatig een half uurtje te rusten. Als u zich goed voelt kunt u uw dagelijkse bezigheden hervatten. U mag in principe doen waar u toe in staat bent, maar probeer naar uw lichaam te luisteren en rekening te houden met pijnklachten en vermoeidheidsklachten. Het is belangrijk om na de operatie weer in beweging te komen. Wandelen is een goede vorm van bewegen. U mag ook weer rustig beginnen met sommige sporten (geen contactsporten).

Het is belangrijk dat u de belasting op uw lichaam en vooral de bekkenbodemspieren en buikspieren weer rustig opbouwt.

Na de operatie komt u op controle bij de chirurg en de stomaverpleegkundige. Deze zullen aangeven welke activiteiten u mag gaan uitbreiden. Bespreek problemen met uw conditie met uw chirurg of stomaverpleegkundige. Mogelijk kunt u daar dan specifieke begeleiding van een fysiotherapeut voor krijgen.

Tillen

Na 6 weken gelden in het algemeen de volgende regels voor het tillen:

Wilt u iets tillen ter hoogte van uw bekken (tafelhoogte)?

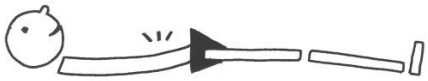
- Dan mag u als vrouw maximaal 15 kilo tillen en als man maximaal 25 kilo.
- Als u iets van de grond wilt tillen, mag u als vrouw maximaal 7 kilo tillen en als man maximaal 15 kilo.

Oefeningen

U kunt de onderstaande oefeningen de eerste weken rustig opbouwen. Tot aan de operatie adviseren wij u om thuis alvast de oefeningen van week 1 te doen!

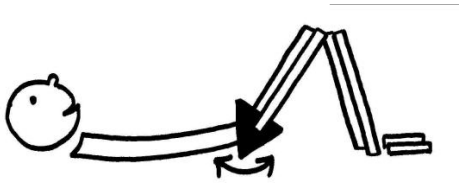
Laat bij iedere oefening de dwarse buikspieren en bekkenbodemspieren pas weer los als de oefening volledig klaar is!

Oefeningen voor de eerste week



Oefening 1

• Ga liggen op de rug met gestrekte benen en de armen langs het lichaam.
• Span de dwarse buikspieren aan; alsof je een rits van een broek omhoog trekt.
• Houd deze 5 tot 10 seconden aangespannen. Tel hierbij mee voor het doorademen!
• Zorg ervoor dat er geen beweging ontstaat in de rug.
• Herhaal 10 keer in een rustig tempo.



Oefening 2

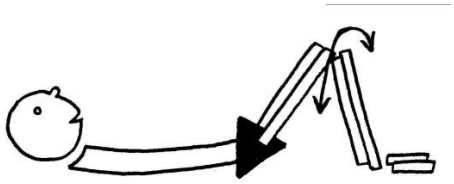
• Ga liggen op de rug met gebogen benen en de armen langs het lichaam.
• Span de dwarse buikspieren aan en druk de rug in de onderlaag waar u op ligt.
• Laat daarna de rug terugkomen in de beginpositie. Vervolgens spant u de rugspieren aan en zorgt u ervoor dat er een holling ontstaat tussen de rug en de onderlaag waar u op ligt.
• Herhaal 10 keer in een rustig tempo.



Oefening 3

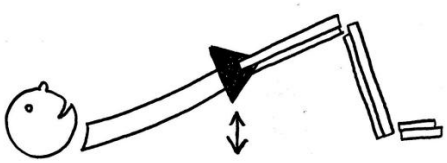
• Ga liggen op de rug met gestrekte benen en de armen langs het lichaam.
• Span de dwarse buikspieren aan. Zorg ervoor dat er geen beweging ontstaat in de rug.
• Til dan het hoofd op zonder dat de schouders los komen van de onderlaag waar u op ligt.
• Houd het hoofd 10 seconden in deze positie.
• Probeer deze oefening uit te bouwen naar 10 herhalingen.

Oefeningen vanaf de 2e tot de 4e week



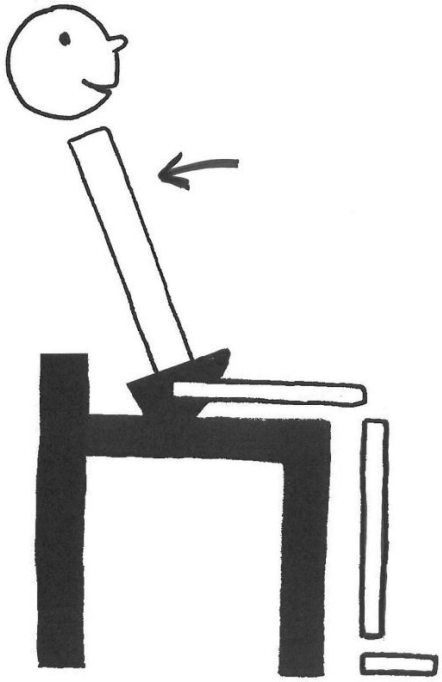
Oefening 4

• Ga liggen op de rug met de knieën gebogen en de armen langs het lichaam.
• Span de dwarse buikspieren aan en draai langzaam de knieën van links naar rechts.
• Herhaal 10 keer naar rechts en 10 keer naar links in een rustig tempo.



Oefening 5

• Ga liggen op de rug met de knieën gebogen en de voeten plat op de vloer.
• Span de dwarse buikspieren aan en lift het bekken op een uitademing omhoog.
• Adem door en houd 10 seconden vast. Tijdens de uitademing langzaam wervel voor wervel laten zakken tot het bekken op de grond ligt.
• Bouw op naar 10 herhalingen achter elkaar.



• Ga zitten op een krukje of voor op een stoel zonder de leuning te gebruiken.
• Span de dwarse buikspieren aan, adem uit, en leun een stukje achterover in de stoel zonder de rugleuning te raken. Leun ver genoeg achterover om spanning in de buikspieren te voelen zonder pijn uit te lokken.
• Adem door en houd de positie 10 seconden vast.
• Bouw op naar 10 herhalingen achter elkaar.

Meer informatie en oefeningen

Voor informatie over het uitbreiden van oefeningen en sporten verwijzen wij u naar de Stoma App die beschikbaar is via de Playstore (android) of Appstore (apple).

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Code PMD-117

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis