



Vivre avec une

stomie digestive

Volet sports et loisirs

La reprise de vos activités dépend de la cicatrisation de vos plaies et de la décision de votre chirurgien. Tous les sports pourront vous être autorisés, sauf l'haltérophilie, les barres parallèles et les sports de contact tels que la lutte et le football. Si vous adorez l'un de ces sports, discutez-en avec votre chirurgien.

Chez la personne ayant une iléostomie et pratiquant un sport de façon intense, l'hydratation est importante. Afin d'éviter une déshydratation, une solution de réhydratation (ex. : Gatorade ou autres) peut être consommée.

Pour la baignade, l'eau de la piscine n'endommage pas la stomie. Le fait de renforcer le pourtour de l'appareil avec un diachylon micropore supplémentaire ou une pellicule transparente ajoute une touche de sécurité additionnelle. Une immersion de moins de 30 minutes est souhaitable. Chez la femme, un maillot de bain à motifs est le plus souvent utilisé, car il permet de mieux camoufler l'appareillage. Pour l'homme, le maillot de type boxer est recommandé.

La marche, la natation et la bicyclette peuvent contribuer à améliorer la capacité cardiovasculaire et le renforcement de l'ensemble du corps. Les activités de jardinage, de bricolage ou les activités ménagères peuvent être reprises dès que votre état de santé vous le permettra. Le port d'une ceinture ou d'une bande de protection est parfois utile. Vérifiez ces informations avec votre stomothérapeute ou votre infirmière spécialisée.

Avec l'accord de votre chirurgien et si les plaies sont fermées, un programme d'exercices afin de tonifier la paroi abdominale peut être instauré graduellement dès le troisième mois postopératoire. Un physiothérapeute ou un kinésologue peut également vous proposer des activités adaptées à vos besoins.



Quelques recommandations à suivre

- Évitez de soulever des objets avec un poids supérieur à 7 kg (15 lbs) pendant les six à huit semaines suivant la chirurgie.
- Maintenez une bonne posture en tout temps.
- Dès que votre plaie est complètement guérie et avec l'accord de votre chirurgien, débutez progressivement les exercices à la page 2 combinés à 30 minutes d'activité physique par jour (marche, natation ou bicyclette).
- Deux mois après la chirurgie allant jusqu'à 12 mois minimum, prévoyez le port d'une bande élastique ou abdominale si vous devez soulever des objets lourds ou exécuter un travail physique. Elle servira de support à vos muscles externes.
- Maintenez un poids santé.
- En cas de toux ou d'éternuements, soutenez votre stomie et abdomen durant les premiers mois suivant la chirurgie.
- Privilégiez l'arrêt du tabac, car les personnes qui fument ont tendance à tousser ce qui augmente les risques de développer une hernie péristomiale. Il existe des programmes de cessation tabagique. Parlez-en avec les professionnels de la santé (médecin, infirmière ou pharmacien).

Trois exercices pour tonifier la paroi abdominale

1) Recrutement transverse

- Couchez-vous sur le dos avec vos genoux fléchis;
- Placez vos doigts juste à l'intérieur des pointes osseuses, devant les hanches, afin d'évaluer la contraction musculaire;
- Prenez une grande inspiration et, à l'expiration, contractez le transverse de l'abdomen en rentrant doucement le nombril vers votre colonne vertébrale;
- Maintenez la contraction 5 à 10 secondes tout en respirant normalement, puis relâchez complètement.



2) Respiration diaphragmatique

- Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué);
- Placez vos mains sur votre ventre et concentrez-vous sur votre respiration;
- Inspirez en gonflant le ventre sans que le haut du tronc ni la poitrine bouge et expirez sans forcer;
- Faites une courte pause après chaque expiration avant de prendre une prochaine inspiration;
- Répétez 10 fois par jour.



3) Rotation lombaire

- Allongez-vous sur le dos, avec les genoux fléchis et les pieds collés ensemble;
- Placez les bras de chaque côté pour assurer votre stabilité;
- Inspirez puis, en expirant, inclinez lentement les genoux d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement (dans les limites du confort);
- Contractez les abdominaux et revenez lentement en position neutre;
- Répétez de l'autre côté;
- Gardez les genoux ensemble durant le mouvement;
- Répétez 10 fois, deux à trois fois par jour.

