



Vivre avec une urostomie

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 les sports de contacts violents tels que la lutte, le football, l'haltérophilie et les barres parallèles. Si vous avez un intérêt marqué pour ces sports, n'hésitez pas à en discuter avec votre chirurgien.

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

Hydratation

L'hydratation est importante pendant la pratique d'une activité physique. Afin d'éviter une déshydratation, une solution réhydratation (ex. : *Gatorade* ou autres) peut être utilisée.

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 note de sécurité additionnelle. Une immersion de moins de 30 minutes est souhaitable.

Vous pouvez porter le type de maillot de votre choix, selon vos préférences. Chez la femme, le costume de bain « à motifs » est le plus souvent utilisé, car il permet de mieux camoufler l'appareillage, tandis que chez l'homme le maillot de type « boxeur » est recommandé.



Autres activités physiques et loisirs

La marche, la natation et la bicyclette peuvent contribuer à renforcer les muscles abdominaux.

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 bande de protection est parfois utile, vérifiez ces informations avec votre stomiothérapeute ou infirmière spécialisée.

Voici quelques recommandations :

- Évitez de soulever des objets avec un poids supérieur à 7 kg (15 lbs) pendant les 6 à 8 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 le programme d'exercices à la page suivante, en combinaison avec 30 minutes d'activité par jour (marche, natation, bicyclette);
- Deux (2) mois après la chirurgie et au moins jusqu'à 12 mois après, si vous devez soulever des objets lourds ou exécuter un travail physique, prévoir le port d'une bande élastique ou abdominale, elle servira de support à vos muscles externes;
- Maintenez un poids santé;
- Lors de toux ou d'éternuements, soutenez votre stomie et abdomen et cela pendant quelques mois après la chirurgie;
- Ne fumez pas. Les personnes qui fument ont tendance à tousser ce qui augmente les risques de développer une hernie. De plus, il nuit à votre état général en entraînant d'autres problèmes de santé. Il existe des programmes de cessation tabagique, parlez-en avec les professionnels de la santé (médecin, infirmière, pharmacien).

Les 3 exercices suivants ont pour objectif de tonifier la paroi abdominale :

1) Recrutement transverse

- Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis;
- Placez vos doigts juste à l'intérieur des pointes osseuses, devant les hanches, afin d'évaluer la contraction musculaire;
- Inspirez puis, en expirant, 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, 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.

