



Stoma
Skin
Soul

Kom i form
med stomi

Jen, Crohn's Hero



dansac 

En stomi er ingen hindring for at træne eller være fysisk aktiv. Selv let træning er god træning – for dit hjerte, dine led, dine muskler, dine lunger og for din følelse af velvære.

Efter operationen vil du formentlig føle dig træt og ikke have meget lyst til at træne. Det er imidlertid vigtigt for dit velvære at begynde at bevæge dig for at undgå eventuelle komplikationer, som kan opstå ved at sidde stille eller ligge ned.

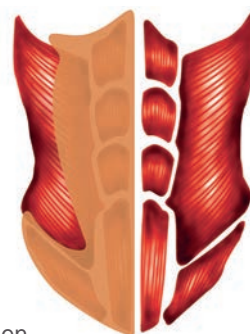
De første par uger eller måneder efter operationen kan være vanskelige, da du gradvist skal vænne dig til at have en stomi. Start langsomt og nyd tanken om, at du er ved at vende tilbage til dit normale liv.

Stomien er stærkere, end du tror selv om, den måske ser sårbar ud. Den er ret spændstig. Operationssnittet bør være helt lukket efter ca. 2 uger, og med tiden vil arvævnet omkring stomien nå sin optimale styrke.

Tag vare på dit muskel korset, som er centreret om rygsøjlen. Det er en funktionel enhed, der former og støtter kroppen, og det skal trænes. Korsettet er kroppens centrale punkt og har stor betydning for vores bevægelse, kropsholdning og formen af vores ryggrad og mave.

Risiko for at udvikle brok ved løft eller hård træning kan være større, da de muskler, der støtter stomien, ikke er lige så stærke, som de var før operationen. Brok er en svaghed i muskellaget, hvor indre organer, som f.eks. tarmene, kan glide frem. Et parastomalt brok viser sig som en bule omkring stomien. Et stærkt korset kan mindske risikoen for brok.

Bugvæggen (maven) strækker sig fra brystet til toppen af hoftebenet. Under huden findes fedtvæv, bindevæv og mavemuskler. Disse muskler danner mavens korset. Navlen, operationsar og der, hvor stomien sidder, er alle skrøbelige punkter i bugvæggen.



Det er vigtigt at have en god forståelse for, hvordan din krop har reageret på operationen, inden du går i gang med at træne. Så længe du ikke har komplikationer, og sundhedspersonalet ikke har indvendinger, bør du kunne gå i gang med enhver form for sport.

Gang

Den nemmeste form for træning kan være at gå. Det får blodet til at pumpe, får dig i bedre humør og øger generelt dit fysiske velvære. Gåture kan du starte med kort efter operationen. Gradvist øger du tempoet, antallet af minutter og distancen.

Cykling

Cykling er træning, der ikke belaster underlivet for meget eller involverer hård belastning for maveregionen. Ligesom gåture kan cykling introduceres gradvist og derefter øges til et højere niveau.

Svømning

Svømning er en nem og blid måde at træne på, men måske spekulerer du over, hvordan andre vil reagere på din stomi. Ofte vil de ikke engang bemærke farven på dit badetøj, og endnu mindre, hvad der er inden under.

En anden bekymring kan være, at posen måske løsner sig i vandet. For at føle dig mere tryk kan du skifte til en mindre pose eller sætte en kantsikring omkring pladen. Der findes også producenter, der fremstiller badetøj, der passer til særlige behov.

Kontakt- og holdsport

Hvis du foretrækker kontakt- eller holdsport, er det stadig muligt, men du bør tage dine forholdsregler for at beskytte stomien ved f.eks. at bære et skjold over den.

Husk, at det kan tage uger eller måneder for stomien at skrumpes ind til sin permanente størrelse og nå sin maksimale styrke.



En bekymring kan være, at posen bliver punkteret eller revet af. Dette sker dog sjældent og kræver meget kraft. Du kan dog vælge at anvende en fast linning i tøjet eller et bælte for at holde posen sikkert på plads.

Andre aktiviteter

Aktiviteter som skøjteløb, golf, løb, tennis eller træning med lette vægte og hyppige gentagelser kan alle være gavnlige for dig.

Gode råd

- Tøm din pose inden træning.
- Hvis du har en ileostomi, og du gerne vil minimere outputtet fra stomien, så hold dig til en kost med et lavt fiberindhold.
- Start langsomt – lad være med at overdrive. Hvis det bliver ubehageligt – så stop.
- Sæt dig selv et mål hver uge for at øge mængden af din træning.
- Gå en tur på 10 – 15 min. hvis du har en pause.
- Tag trapperne i stedet for elevatoren eller rulletrappen.
- Parkér længere væk fra butikkerne og gå.
- Vælg aktiviteter, som du synes er sjove. Meld dig ind i en træningsgruppe eller et center.
- Drik vand inden, under og efter hvert træningspas.

Informationerne i denne brochure er ment som generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. På vores hjemmeside kan du læse mere om de nyeste vejledninger, som løbende opdateres. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt anvendelse og spørg din stomisygeplejerske om råd.

Hvis du ønsker at læse mere:

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
Lille Kongevej 304
3480 Fredensborg
Tlf.: 4846 5100
dk.salg@dansac.com
www.dansac.dk

Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

DK-00076