



✓italiteits  
programma

Wij helpen u revalideren, stap voor stap

# Revalidatie- programma voor buik + core



**convatec**  
— forever caring —

**PAARSE FASE 3: FITTER WORDEN**

## PAARSE FASE 3: FITTER WORDEN



me+

✓  
vitaliteits  
programma

Als u een aantal weken bezig bent geweest met fase 2 (het blauwe boekje) en denkt dat u klaar bent voor de volgende stap, dan kunt u beginnen met de oefeningen die in dit boekje staan. U moet echter wel eerst alle oefeningen van fase 2 gemakkelijk en met vertrouwen kunnen uitvoeren.

- ▶ U kunt, zo lang u wilt, doorgaan met de oefeningen uit alle programma's in willekeurige combinaties.
- ▶ Zoek de oefeningen uit die voor u het beste voelen en blijf ze doen wanneer u maar kan.
- ▶ Beschouw elk programma als een menu waaruit u de oefeningen kunt kiezen die voor u goed voelen.
- ▶ Dit programma omvat een groot aantal oefeningen. U hoeft ze niet allemaal uit te voeren. Probeer er gewoon elke dag enkele van te doen. Regelmatig een paar oefeningen doen is beter dan niets doen.
- ▶ Het is belangrijk dat u de oefeningen blijft doen om uw risico op een parastomale hernia te verkleinen en ook met het oog op uw eigen welzijn en gezondheid. Probeer elke dag enkele oefeningen te doen.
- ▶ Onthoud dat iedereen in zijn eigen tempo vorderingen maakt. Het is daarom belangrijk dat u naar uw lichaam luistert en doe alleen bewegingen waarvan u voelt dat u ze aan kan.
- ▶ Probeer de oefeningen te combineren met uw dagelijkse activiteiten, waarbij u ze bijvoorbeeld toepast tijdens tv kijken, telefoneren, koffie zetten of zittend aan uw bureau.

**Raadpleeg uw arts, chirurg, fysiotherapeut of stomaverpleegkundige voordat u met deze oefeningen begint of als u ergens vragen over heeft.**



Bekijk de instructiefilmpjes op [www.convatec.nl/meplus](http://www.convatec.nl/meplus)

# Veilig bewegen



Ga op de rand van uw bed zitten en laat uzelf langzaam op uw zij zakken, waarbij u uw armen als ondersteuning gebruikt.



Til vervolgens uw benen één voor één op het bed.



Ga op uw zij liggen en rol vervolgens op uw rug.



Na een buikoperatie en aanleg van een stoma, is het belangrijk om een goede techniek aan te leren om veilig in en uit bed te stappen. Voorkom dat de buikdruk wordt verhoogd door uw buikspieren uit te duwen. Wanneer u vanuit liggende positie omhoog komt is het beter om uzelf eerst op uw zij te draaien, u daarna op te duwen tot zit en erop te letten dat u uitademt. Maak hier een goede gewoonte van en pas het dagelijks toe. Blijf ook letten op uw ademhaling.

Als u niet gemakkelijk op de vloer kunt gaan zitten/vanaf de vloer kunt opstaan, of als u een knieprothese heeft waardoor u niet kunt knielen, dan kunt u de oefeningen op een stevig bed proberen of (oefeningen uit het blauwe boekje) in een staande houding.

Als u bepaalde oefeningen op de vloer wilt doen, zorg er dan voor dat u op een veilige manier op de vloer gaat liggen en weer opstaat om spanning in het buikgebied te voorkomen. Ga niet te snel overeind zitten en gebruik uw buikspieren zoals geleerd in het groene boekje. Blijf letten op het doorademen.

Gebruik een stoel of bed als steun en ga langzaam en geleidelijk op de vloer zitten, eerst op uw knieën, dan op handen en knieën en vervolgens rustig op uw rug.

**NB:** Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verpleegkundigen, fysiotherapeuten, chirurgen en stomapatiënten. Alle oefeningen zijn geschikt voor iedereen die onlangs een zware buikoperatie heeft ondergaan. Als u vragen heeft over de oefeningen, kunt u terecht bij uw verpleegkundige, chirurg, huisarts of fysiotherapeut. Luister altijd naar uw lichaam en ga voorzichtig te werk. Als u tijdens de oefeningen ook maar iets van pijn, ongemak of een ongewone of onverwachte reactie bemerkt, stop dan meteen en vraag medisch advies.



Bekijk ook de video op [convatec.nl/meplus](https://convatec.nl/meplus) hoe u veilig in en uit bed kunt komen.



## 1. Tegengestelde beweging



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt u meer kracht en controle in uw buikspieren te ontwikkelen en is een vervolg op eerdere oefeningen uit fase 1 en fase 2. U kunt deze oefening op de vloer of uw bed doen. Essentieel bij deze oefening is een gecontroleerde uitvoering en goede techniek.

- ▶ **Ga op uw rug liggen** met gebogen knieën en uw armen naast uw lichaam met uw handen op uw buik.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Strek langzaam één been uit** u begint met uw hiel over de vloer weg te schuiven.
- ▶ **Tegelijkertijd** laat u uw tegengestelde arm achter uw hoofd op de vloer/het bed zakken.
- ▶ **Wacht even**, en kom vervolgens weer terug in de starthouding.
- ▶ Houd de buikspieren voortdurend **goed aangespannen** en blijf doorademen.
- ▶ **Herhaal aan uw andere zijde** - houdt controle over uw core-/buikspieren.

**Herhaal 10-15 keer.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



## 2. Crunches met gestrekte benen



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt de belangrijkste buikspieren te versterken en is iets zwaarder. Dit is een aangepaste "crunch" die niet voor druk op de buik zorgt en voor iemand met een stoma geschikt is dan een traditionele "sit-up".

- ▶ **Ga op uw rug liggen** met de benen gestrekt en de tenen iets naar voren gestoken.
- ▶ **Span vervolgens** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Leg uw handen** op uw achterhoofd en kom langzaam met uw schouders van de vloer af - een klein stukje maar - en adem uit terwijl u de buik intrekt.
- ▶ Laat uzelf **langzaam** weer zakken en herhaal.
- ▶ **Probeer te vermijden** dat uw buik opbult en houd uw buikspieren continu aangespannen. Houd de beweging klein en beheerst.

**Herhaal 10 keer (bouw geleidelijk op tot 20).**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



### 3. Superman



#### WAAR IS HET GOED VOOR?

Met deze oefening bouwt u kracht, controle, evenwicht en coördinatie op. Het is echter wel belangrijk dat dit met perfecte beheersing en techniek gebeurt. Stel u voor dat er een glas water op uw rug staat en dat u er niets van mag morsen.

- ▶ **Begin** op handen en knieën.
- ▶ **Span vervolgens** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Beweeg langzaam** uw arm naar voren en uw tegengestelde been naar achteren.
- ▶ **Strek uw arm en been uit en naar boven** totdat beide net van de vloer af zijn.
- ▶ **Houd uw lichaam zo stil mogelijk** zonder te wiebelen of zijdelingse bewegingen te maken.
- ▶ **Doe uw best** om uw evenwicht te bewaren en uw core goed te gebruiken. En blijf rustig doorademen.
- ▶ **Keer langzaam terug** naar de uitgangspositie zonder controle te verliezen.
- ▶ **Herhaal** met uw andere arm en been.

**Herhaal 10 keer (bouw geleidelijk op tot 15-20).**  
**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

Als u merkt dat u erg wiebelt, begin dan met één arm of één been tegelijk.



## 4. Staande beenoefening



### WAAR IS HET GOED VOOR ?

Met deze oefening ontwikkelt u uw evenwichtsgevoel en controle over uw core, en versterkt u de bilspieren. Deze oefening is gemakkelijk in uw dag in te passen - bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of als u ergens in de rij staat.

- ▶ **Ga staan, dichtbij** een stoel of iets anders waar u op kunt steunen.
- ▶ **Span vervolgens** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Beweeg langzaam één been** achterwaarts - een klein stukje maar - en span de bilspieren aan.
- ▶ **Houd uw romp** en bovenlichaam recht en stil.
- ▶ **Span uw bilspieren** stevig aan en beweeg uw been in kleine 'pulserende' bewegingen iets verder naar achteren.

**Herhaal 5-10 keer.**

**Herhaal 2 keer aan elke kant.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

Als variatie kunt u uw been zijwaarts of schuin achterwaarts bewegen om andere delen van uw bil- en heupspieren te activeren.



## 5. Arm oefening



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt de buik sterker te maken en zorgt dat u uw armen weer boven uw hoofd kunt tillen en daarbij goed controle houdt.

- ▶ **Ga op uw rug liggen** met uw knieën gebogen.
- ▶ **Span** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Begin** met uw handen op uw bovenbenen. Breng uw armen recht omhoog naar het plafond.
- ▶ **Laat uw armen langzaam** over het hoofd naar de grond zakken.
- ▶ **Controleer de beweging goed** en zorg dat u niet uw onderrug hol maakt/optilt en dat uw ribben niet omhoog komen.
- ▶ **Beweeg langzaam** uw armen naar de bovenbenen, dit is de uitgangspositie.
- ▶ Blijf normaal **doorademen** gedurende de oefening.

**Herhaal 5-10 keer (bouw geleidelijk op tot 20).**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

#### Om het iets intensiever te maken

Houd een waterfles (met water erin) vast of een ander huishoudelijk voorwerp dat max. 1 kilo weegt. Houd deze in uw handen tijdens de oefening.



## 6. Zitten/ opstaan



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Dit is een heel goede oefening voor kracht in de benen, evenwicht, conditie en coördinatie. Kunnen gaan zitten en opstaan is een bijzonder functionele beweging en het is van groot belang om deze vaardigheid na de operatie weer terug te krijgen. Deze beweging kan ook als 'fitnessoefening' worden gedaan, omdat de hartslag na een aantal herhalingen versnelt. Gebruik hierbij een stevige stoel (met de hoogte van een eetkamerstoel) die niet kan verschuiven of omvallen en draag geschikt schoeisel waarmee u niet kunt uitglijden.

- ▶ **Ga op een stoel** zitten met de voeten op heupbreedte, de tenen naar voren gericht en de armen vooruitgestoken.
- ▶ **Probeer om uzelf niet** met uw handen overeind te helpen. Bij deze oefening moet u zoveel mogelijk uw benen gebruiken.
- ▶ **Sta op** van de stoel - gebruik uw benen om uzelf op te richten - en ga goed rechtop staan. Zorg dat uw knieën en voeten op één lijn staan.

- ▶ **Wacht een moment** en ga dan langzaam weer zitten - laat uzelf in een gecontroleerde beweging zakken - en probeer niet op de stoel te "ploffen". Gebruik uw benen zoveel mogelijk.

**Herhaal 5-10 keer (bouw geleidelijk op tot 20).**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

#### SNELLER

Activeert uw hart en longen, als fitness-oefening

#### LANGZAMER

Traint uw benen extra, als krachtoefening



## 7. Zijwaartse brug



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Hiermee ontwikkelt u kracht en controle in de spieren aan de zijkant van de core en van de heupen. Deze oefening is wat moeilijker, dus doe voorzichtig en probeer het alleen als u er klaar voor bent.

- ▶ **Ga op uw zij liggen** met uw knieën in een hoek van 90 graden.
- ▶ **Plaats uw elleboog** recht onder uw schouder.
- ▶ **Zorg voor** de juiste houding: uw knieën, heupen en schouders moeten één rechte lijn vormen.
- ▶ **Span vervolgens** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Til voorzichtig** uw heupen iets van de vloer af - gebruik zo nodig uw andere hand om uzelf tegen de vloer af te zetten. U voelt nu dat de spieren in uw taille en heup worden geactiveerd. Als u nog onvoldoende kracht heeft, laat uzelf dan weer zakken en probeer het na een aantal weken nog eens.
- ▶ **Als u zich sterk genoeg voelt**, duw uzelf dan omhoog tot uw heupen van de vloer af komen. Houd uw lichaam in een rechte lijn.
- ▶ Houd deze houding om te beginnen **5-10 seconden vast**. Blijf doorademen.
- ▶ **Laat uzelf weer zakken** en herhaal.
- ▶ **Zorg ervoor** dat u normaal blijft ademen en houd uw core geactiveerd.

**Herhaal 2-3 keer aan elke kant.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

**Om het iets intensiever te maken**

Bouw deze oefening op tot u het 30 seconden kunt volhouden en verhoog de frequentie tot 3-4 keer aan elke kant. Zorg steeds voor een correcte houding en techniek.



## Wat kunt u beter niet doen



NAARMATE U VOORUITGANG BOEKT, IS HET BELANGRIJK OM OP TE PASSEN MET BEPAALDE BUIKSPIEROEFENINGEN.

Niet alle buikspieroefeningen zijn veilig voor iemand met een stoma. Er zijn bepaalde oefeningen waarbij u moet oppassen of die u moet aanpassen of helemaal moet vermijden.

We noemen hier een aantal voorbeelden van 'core'-oefeningen die vaak worden gedaan in trainingsgroepen, sportscholen, online-trainingsprogramma's en in pilates- en yogalessen.

- ▶ Traditionele crunches, met name met opgetilde benen
- ▶ Sit-ups
- ▶ Plank
- ▶ Volledige push-ups
- ▶ Beide benen optillen, waaronder de '100' bij pilates of de 'table top'-houding
- ▶ Afrollen (bij pilates) en het gebruik van fitnessballen of -rollen

Al deze oefeningen kunnen verhoogde (en ongewenste) druk in uw buik (intra-abdominale druk) veroorzaken en moeten dus worden vermeden of aangepast. Verhoogde intra abdominale druk kan het risico van een parastomale hernia vergroten, dus oefeningen die deze druk vergroten, moeten voorzichtig, in aangepaste vorm worden gedaan.

Als u niet zeker weet om welke oefeningen het hierbij gaat, raadpleeg dan een (bekken)fysiotherapeut of bewegingsdeskundige.

Er zijn gelukkig veel andere manieren om uw buik- en core-spieren te activeren en versterken, zoals de oefeningen in dit programma.



### EVEN VOORSTELLEN: LEILA SÖDERHOLM

Bewegingsdeskundige Leila Söderholm leed aan darmkanker en onderging een stoma operatie. Leila heeft twee keer een ileostoma gehad, maar kan vandaag zonder.

Wat ervoor zorgde dat Leila de moed erin hield, was de training en het doel om weer in dezelfde vorm te komen als voorheen.

*- Met behulp van humor en beweging kunt u zowel lichamelijk als geestelijk invloed uitoefenen op het gehele genezingsproces. Ik zal u door de verschillende oefeningen leiden, waarbij het doel is om wat licht te verspreiden en te laten zien hoeveel u kunt bereiken met de wilskracht, zegt Leila.*

#### KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Hopelijk voelt u inmiddels dat uw herstel een positief verloop heeft. Onze complimenten voor het uitvoeren van de oefeningen en dat u zelf een actieve bijdrage levert aan uw gezondheid en revalidatie. Uitstekend gedaan!

#### ALS HET GOED IS, MERKT U DAT U:

- ▶ **Meer zelfvertrouwen heeft / sterker bent**
- ▶ **Fitter en mobieler / gezonder bent**
- ▶ **Bewuster bent en de controle heeft over uw herstel**

Maar dat moet natuurlijk wel zo blijven. Voor een goede controle over uw core en voor sterke buikspieren is het belangrijk om te blijven bewegen en de oefeningen in deze programma's te blijven doen.

U kunt voor variatie zorgen door oefeningen uit de verschillende programma's te combineren naarmate u meer vooruitgang boekt. Probeer zo mogelijk elke dag een aantal oefeningen te doen - u kunt ze gewoon tussen of tijdens uw dagelijkse bezigheden inpassen.

Vanuit die basis kunt u actiever gaan worden, uw lichaamsbeweging verder uitbouwen, en fit en gezond blijven.

Voor verdere ondersteuning kunt u terecht bij een zorgverlener, bewegingsdeskundige gespecialiseerd in bekkentherapie of u aansluiten bij een groepstraining of wandelgroep.



Ga voor meer informatie en ondersteuning naar [www.convatec.nl/meplus](http://www.convatec.nl/meplus)





# Wij staan voor u klaar!

**Neemt u gerust contact op als u behoefte heeft aan informatie, ideeën of gewoon iemand die naar u luistert.**

Meer informatie vindt u op [www.convatec.nl/meplus](http://www.convatec.nl/meplus)  
of bel (gratis) 0800 - 330 00 10.