Retrouver la forme
après une intervention pour une stomie

Conseils et exercices - avant et après votre intervention

dansac

Remettez-vous sur pied par vous-même.

Il existe de nombreuses raisons qui peuvent amener à une stomie et cela pendant une période plus ou moins longue. Toutefois, vivre avec une stomie ne devrait pas vous empêcher de faire des exercices ou d'avoir des activités physiques, excepté les sports de contact violents ou le port de charges lourdes. Vous devriez être en mesure de reprendre le même type d'activité physique qu'avant votre intervention, comme par exemple la natation, le ski, le golf, le tennis, la gymnastique aérobic ou les pilates.

Comme avec toute intervention chirurgicale, vous avez besoin d'un certain temps de récupération qui peut durer de 6 à 8 semaines. Une fois passée la période de convalescence, vous devriez être en mesure de reprendre votre sport préféré.

La période qui précède l'intervention chirurgicale est souvent caractérisée par des douleurs ainsi qu'une insécurité et des craintes. Les douleurs et tout autre inconfort avant l'intervention ont souvent un effet sur la condition physique. Il est donc important de savoir comment fonctionne votre corps pour mieux le comprendre et être plus détendu(e). Un bon conditionnement mental et physique avant l'intervention a ensuite une influence positive sur le processus de guérison et la réhabilitation.

Nous espérons que cette brochure pourra vous aider à vous remettre sur pied.

Bien à vous
Votre équipe Dansac

Nous aimerions remercier Monsieur Per Herlufsen, de l'unité gastro-intestinale de l'hôpital Hvidovre à Copenhague, pour l'aide qu'il a apportée à la réalisation de ce projet.

Pia Espensen, née en 1973, physiothérapeute, est spécialisée dans l'organisation de stages de training. Pia a été opérée pour une maladie de Crohn en 1993 et a depuis une iléostomie. Son programme d'exercices quotidiens inclut une heure de marche et des pilates. Elle aime aussi l'aérobic, le yoga, la natation et la danse.

Lilljan Ø. Kjærra, née en 1951, est une femme au foyer et une âme créative. Lilljan a subi sa première intervention pour un cancer en 1991 et est porteuse d'une colostomie depuis 1992. Elle s'entraîne dans une salle de gym 2 ou 3 fois par semaine et aime passionnément marcher dans les bois et grimper dans les montagnes de Norvège.

Michael Laden, né en 1962, est assistant en ressources humaines. Michael a été opéré pour une colite ulcéreuse en 2000 et a eu une iléostomie temporaire jusqu'à la confection d'une dérivation iléo-anale réalisée en 2001. Il s'entraîne 3 à 4 fois par semaine, joue au football, nage et fait du vélo. Michael est l'auteur du livre « Über Nacht gesund werden ». (en français: Guérir pendant la nuit")

SOMMAIRE

Pourquoi faire des exercices ? 5

Le corset 7

Premier jour après l'intervention 10

Sortir du lit 14

Après l'intervention 15

La convalescence 16

8 semaines plus tard 19

Trucs et astuces en général 22

Notes pour l'entraînement 23

POURQUOI FAIRE DES EXERCICES ?

Faire des exercices et s'entraîner aide à prévenir le stress et la maladie. Les articulations et les muscles ont besoin de leur dose quotidienne de « lubrifiant ». Des exercices réguliers réduisent le risque de maladies cardiaques et d'infarctus. Ils aident aussi à prévenir d'autres facteurs de risque comme une hypertension artérielle, un taux de cholestérol élevé, une surcharge pondérale et du diabète.

Mais les bénéfices ne s'arrêtent pas là ! Les exercices et le sport en général vous donnent une belle allure, vous font vous sentir mieux et plus souple. Vous avez plus d'énergie, vous sentez moins stressé et les tensions sont relâchées.

Après une intervention chirurgicale pour une stomie, beaucoup de patients découvrent en eux une détermination qu'ils n'auraient pas envisagée auparavant. Cet important changement dans leur vie leur montre une force et une volonté en eux qu'ils ne se connaissaient pas.

Trucs et astuces

- Faites de vos activités physiques une habitude régulière.
- Ne perdez pas espoir, même si vous êtes resté/e longtemps sans faire d'exercice. Recommencez tranquillement et retrouvez peu à peu votre ancien rythme d'entraînement.
- Ne vous comparez pas aux autres. Votre objectif est de vous sentir bien, en bonne santé et en forme.

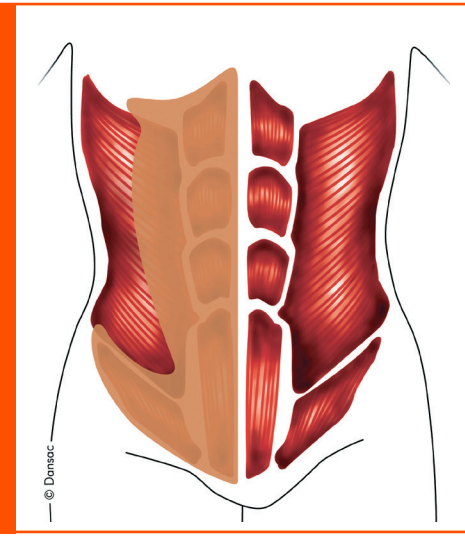
Dans cette brochure, nous allons souvent utiliser le terme de « corset ». La définition de « corset » est « un corsage étroit destiné à donner une forme au corps et à le soutenir ».

Il décrit aussi très bien la relation entre notre abdomen et notre colonne vertébrale. C'est la raison pour laquelle, dans les pages qui suivent, le terme « corset » ne fait pas référence à un vêtement, mais à notre corset anatomique naturel.

Paroi abdominale :

La paroi abdominale va de la base du thorax jusqu'à la pointe des hanches. Sous la peau, on trouve du tissu gras, du tissu conjonctif et les muscles abdominaux superficiels. Ces muscles forment l'échafaudage de la paroi abdominale.

Le nombril, les cicatrices chirurgicales et les zones où la stomie a été formée sont toutes des zones sensibilisées sur cette paroi.



LE CORSET

Nous avons tous un corset musculaire autour de la colonne vertébrale. Il s'agit d'une unité de travail fonctionnel qui donne sa forme au corps et le soutient – elle est mobile et doit faire l'objet d'exercices ! Ce corset musculaire est un élément essentiel à notre mobilité, à notre posture, à l'état de notre colonne vertébrale et bien-sûre un élément essentiel également de notre abdomen.

Chaque mouvement que nous faisons a un retentissement sur les muscles abdominaux et les muscles du dos ; même le plus petit mouvement d'un bras peut-être mesuré dans les muscles dorsaux et abdominaux.

C'est la raison pour laquelle il faut considérer le corset musculaire comme une véritable enveloppe comportant des muscles qui travaillant activement ainsi que des muscles « sensibles ». Ceux-ci doivent régulièrement faire l'objet d'exercices, tout comme n'importe quel autre muscle de notre corps.

La zone abdominale et le dos forment le « noyau du corps ». Cette zone a une grande influence sur nos émotions et sur nos sentiments de force, de puissance, de sécurité et de confiance en soi. Les muscles abdominaux qui sont pénétrés par la stomie font partie de ce noyau central.

La création d'un équilibre et d'une harmonie corporelle par des exercices et un entraînement conduit à une meilleure posture et augmente la prise de conscience du corps. Cela accélère le processus de guérison et vous aide à éviter le développement d'une hernie* autour de la stomie.

Trucs et astuces en général

- Réfléchissez : préférez-vous faire vos exercices seul(e) ou avec d'autres personnes, dehors ou à l'intérieur ? À quel moment de la journée ? Et quelle sorte d'exercice préférez-vous ?
- Si vous avez envie de laisser tomber, rappelez-vous de toutes les raisons pour lesquelles vous avez commencé et de tous les bénéfices que vous en tirez !
- N'allez pas au bout de vos forces. Vous devez pouvoir parler pendant l'exercice.

** Une hernie est la protrusion d'organes internes, comme les intestins, provoquée par une faiblesse du tissu musculaire. Une hernie parastomale apparaît comme une tuméfaction autour de la stomie.*

Cette brochure est axée sur les exercices et les mouvements qui renforcent et consolident le noyau du corps. Par des mouvements et par la respiration, vous apprenez à renforcer vos muscles abdominaux, ainsi que ceux qui soutiennent votre colonne vertébrale, et en particulier le bas de votre dos.

Plus tôt vous commencerez les exercices, mieux c'est ! Familiarisez-vous avec les exercices avant l'intervention chirurgicale. Cela vous aidera à reprendre le contrôle de votre corps en postopératoire, favorisera votre guérison ainsi qu'un rétablissement plus rapide.

Les bénéfices que l'on tire de l'activité physique sont connus. Il est toutefois conseillé de discuter en premier lieu du programme d'exercices avec un médecin ou avec une stomathérapeute.

Marcher est un bon préliminaire et, au début, marcher jusqu'au bout de la chambre ou autour de la maison est suffisant. Quand vous rentrerez chez vous après l'intervention, vous serez très fatigué(e). L'idée de monter les escaliers pourra équivaloir à la conquête de l'Everest.

Les premiers exercices

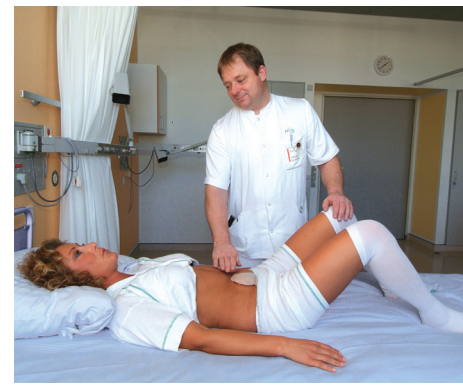
Pensez à faire les exercices lentement et de façon contrôlée. Ne faites pas de mouvements précipités. Il est important de respirer correctement et d'observer la manière dont vous vous sentez durant les exercices. Vous devez toujours vous sentir à l'aise.

Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez.
Si vous vous sentez fatigué(e), reposez-vous ou asseyez-vous.
Expirez quand vous avez besoin de force, de puissance et d'endurance.
Le fait d'expirer active les muscles internes de la paroi abdominale.

Les exercices qui suivent doivent être effectués en position couchée, à plat dans le lit, les genoux pliés

1. Respirez

Respirez par le nez, la bouche fermée. Inspirez en sentant l'air descendre profondément, et votre abdomen se gonfler. Expirez par la bouche en vidant votre abdomen de façon à ce qu'il devienne plat. Pendant cet exercice de respiration, veillez à bien appuyer le bas de votre dos sur le matelas.

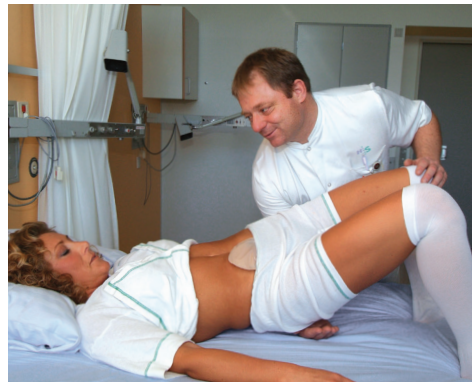


1. A

Inspirez et étirez vos bras au-dessus de votre tête, tout en expirant. Inspirez à nouveau et abaissez vos bras lors de l'expiration suivante. Assurez-vous de bouger uniquement vos bras quand vous expirez. Gardez le bas de votre dos bien enfoncé dans le matelas.

2. Relever le plancher pelvien

Cet exercice aide à faciliter la détente de la zone du plancher pelvien. Il soulage l'augmentation de la pression créée par le volume sanguin (un problème général après une intervention abdominale) et il fortifie aussi les muscles du plancher pelvien. Il augmente également la circulation sanguine dans cette zone, ce qui favorise la cicatrisation.



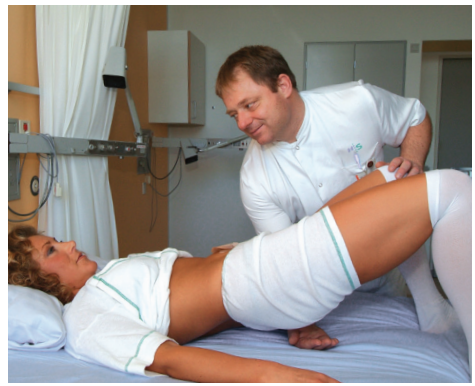
2. A

Relever le plancher pelvien, tenir et relâcher lentement.

2. B

Relevez le plancher pelvien, tournez-vous lentement d'un côté, puis de l'autre, et relâchez à nouveau.

Répétez l'exercice cinq fois pour commencer, puis augmentez régulièrement les répétitions.



Les valves présentes dans les veines assurent le mouvement du sang dans la bonne direction. Lorsque ces valves ne fonctionnent plus correctement (suite à une maladie, à une intervention chirurgicale ou à une immobilisation), le retour du sang veineux peut entraîner une congestion veineuse associée à un risque accru de thrombose veineuse profonde (TVP).

Il est particulièrement important de bouger dès que possible après l'intervention, afin de réduire le risque de thrombose. Les bas de contention et des mouvements de flexion et d'extension des jambes constituent d'autres mesures de précaution. Ces gestes aident le sang présent dans les jambes à retourner vers le cœur.

SORTIR DU LIT ET SE LEVER

Placez-vous sur le côté, mettez vos deux bras devant votre poitrine et redressez-vous. Gardez votre dos bien droit, et rentrez le ventre. Pensez que vous portez votre corset. Utilisez votre respiration et levez-vous tout en expirant.

Asseyez-vous au bord du lit. Inclinez-vous un peu en avant en gardant votre dos bien droit. Balancez vos bras alternativement vers le haut et vers le bas, ou en arrière et en avant. Expirez lorsque vos bras vont en haut ou en avant, et rentrez le ventre.

Remarques et conseils

- Il est important de faire ces exercices respiratoires tous les jours, afin que votre corps fonctionne le mieux possible.
- Faites ces exercices allongé, tous les jours pendant les 3-4 premières semaines.
- Levez-vous et bougez aussi souvent que possible.

Répétez chaque exercice régulièrement. Commencez par 5 à 7 répétitions de chaque exercice. Augmentez ensuite graduellement à 20-25 répétitions selon vos activités.

La période de convalescence après l'intervention chirurgicale dure environ 6 à 8 semaines. Pendant cette période, vous devez faire attention lorsque vous soulevez un objet. Une brique de lait est suffisante ! Veillez à maintenir l'équilibre de votre corset et de votre centre corporel.

Exercices à faire en position couchée

Si vous le pouvez, contrôlez - en maintenant la zone pelvienne de manière stable - le ventre et le bas du dos. Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et pressez fermement les genoux l'un contre l'autre. Faites basculer vos genoux d'un côté puis de l'autre, sans lever le dos ni les fesses. Expirez pendant l'exercice et inspirez entre les mouvements.

Remarques et conseils

- Prenez conscience de votre respiration : expirez profondément lorsque vous avez besoin de force et de puissance. L'expiration active les muscles abdominaux profonds et par là même le corset.
- Lorsque votre convalescence est terminée, vous devez faire de plus longues promenades.
- Faites des exercices au moins deux fois par semaine.

Exercices en position assise

Asseyez-vous sur une chaise ou sur un ballon de gymnastique avec le dos bien droit. Utilisez votre respiration. Étirez les bras au-dessus de la tête en expirant. Baissez les bras en inspirant.

Si vous utilisez un ballon de gymnastique pour faire cet exercice, il faut que vos muscles abdominaux et dorsaux restent bien tendus, afin de maintenir l'équilibre. Le ballon de gymnastique constitue ainsi une aide optimale à l'entraînement.

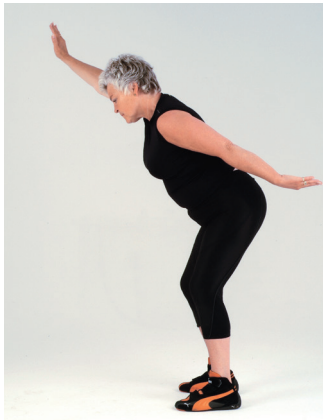
Exercices pour renforcer la musculature abdominale et dorsale

A Exercice assis

Asseyez-vous sur une chaise. Penchez-vous légèrement en avant, le dos bien droit. Balancez vos bras vers le haut et vers le bas, ou d'avant en arrière. Expirez lorsque vous bougez vos bras vers le haut ou vers l'avant.

Rentrez le ventre en direction de votre colonne vertébrale et maintenez votre dos bien droit.

Commencez par cinq répétitions et augmentez régulièrement votre programme d'exercices.



B Exercice debout

En position debout, écartez les pieds pour qu'ils correspondent à la largeur de vos hanches. Contractez votre plancher pelvien et votre ventre. Baissez vos épaules. Pliez prudemment vos jambes et penchez le haut de votre corps légèrement vers l'avant, en gardant le dos bien droit.

Pensez à bien contracter le ventre, à tenir votre dos bien droit et à utiliser votre respiration.

Commencez par cinq répétitions et augmentez régulièrement votre programme d'exercices.

Vous pouvez aussi utiliser un ballon de gymnastique pour cet exercice. Penchez-vous légèrement en avant, le dos bien droit. Balancez vos bras alternativement vers le haut et vers le bas ou d'avant en arrière. Expirez lorsque vous bougez vos bras vers le haut ou vers l'avant.

Exercices après la convalescence

Exercice pour les muscles abdominaux 1

Allongez-vous sur le dos sur un support rigide. Pliez les genoux et posez vos pieds bien à plat sur le sol. Mettez vos mains derrière la nuque, inspirez et rentrez le ventre. Levez la tête pendant l'expiration et restez deux secondes dans cette position. Revenez lentement à votre position de départ.

Répétez les exercices 5 à 10 fois. Augmentez le nombre d'exercices lorsque vous avez plus de force.

Vous pouvez aussi mettre vos mains sur vos cuisses ou les croiser sur votre thorax. Inspirez lorsque vous levez la tête, expirez en la baissant et pensez à rentrer le ventre.

Exercice pour les muscles abdominaux 2

Mettez-vous sur le dos avec les mains derrière la nuque et levez la tête. Faites des mouvements de vélo avec les jambes. Rentrez le ventre et appuyez le dos fermement sur le sol.

4 à 8 répétitions.

Exercices pour les muscles abdominaux 3

Allongez-vous sur le ballon et croisez les mains derrière la nuque ou sur le thorax. Rentrez le ventre et levez la partie supérieure de votre corps aussi haut que possible. Expirez lorsque vous levez le haut du corps et inspirez lorsque vous reprenez la position de départ.

Répétez le mouvement de levée huit fois, faites une courte pause et répétez l'exercice.

Exercices de renforcement de la musculature abdominale et dorsale

A

Agenouillez-vous devant une chaise sur une surface molle et mettez vos coudes sur le siège. Contractez le petit bassin et le ventre. Gardez le dos bien droit. La tête et le dos forment une ligne. Maintenez cette tension pendant que vous tendez les genoux et que vous relevez la partie supérieure de votre corps. Les hanches doivent être étirées. Revenez lentement sur les genoux.

Focus

Contractez les muscles abdominaux et maintenez votre dos bien droit. Répétez l'exercice cinq fois et augmentez lentement les répétitions.

B

Agenouillez-vous devant le ballon de gymnastique et écartez les mains. Contractez les muscles pelviens et abdominaux. Gardez votre dos bien droit. La tête et le dos forment une ligne. Maintenez la tension lorsque vous inclinez le haut de votre corps vers l'avant et que vous vous soutenez par les coudes sur le ballon. Les hanches sont étirées. Reprenez la position de départ.

Focus

Contractez votre corset et maintenez votre dos bien droit. Répétez cinq fois et augmentez lentement les répétitions.

C - La planche

Couchez-vous par terre, sur le ventre, et appuyez-vous sur vos coudes, vos genoux et la pointe des pieds. Tendez votre plancher pelvien et vos muscles abdominaux. Relevez-vous sur vos orteils et vos coudes en faisant la planche. Maintenez votre corps bien droit. Restez dans cette position et comptez jusqu'à cinq. Lorsque vous aurez plus de force, vous pourrez maintenir cette position plus longtemps.

D

Mettez-vous à quatre pattes. Levez le bras droit et la jambe gauche. Étirez le haut du corps et la nuque aussi loin que possible. Le visage regarde vers le bas. Comptez lentement jusqu'à cinq. Revenez en position de départ. Levez le bras gauche et la jambe droite. Contractez l'abdomen et gardez le dos bien droit.

Répéter l'exercice cinq fois. Augmenter le nombre d'exercices lorsque votre état s'améliore.

Le même exercice sur un ballon de gymnastique.

TRUCS ET ASTUCES EN GÉNÉRAL

- Ajoutez plus d'activités physiques à vos activités quotidiennes.
- De petites modifications apportées à vos habitudes de vie peuvent aussi améliorer votre bien-être durablement.
- Faites une marche de 10 ou 15 minutes durant votre pause déjeuner.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Garez votre voiture loin des magasins, de façon à devoir marcher.
- Choisissez des activités que vous aimez et une heure qui convient, selon votre journée, pour faire votre programme d'exercices.
- Portez des vêtements et des chaussures confortables.
- Commencez lentement ! Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez !
- Faites vos exercices régulièrement, de façon à ce que vos entraînements deviennent une habitude.
- Buvez suffisamment d'eau avant, pendant et après chaque période d'entraînement.
- Demandez à des membres de votre famille et à des amis s'ils aimeraient participer à votre programme d'exercices.
- Si vous oubliez un jour, prévoyez une journée de remplacement au lieu de doubler le temps que vous consacrerez à vos exercices la fois suivante.
- Rejoignez un groupe de gymnastique ou un club de sport.
- Alternez vos activités, comme se promener, nager et faire du vélo.

NOTES POUR L'ENTRAÎNEMENT

E16-102-300 07/2015 © Dansac AG

Dansac Suisse
Bernstrasse 388 • 8953 Dietikon
Tél. : +41 (0)44 730 50 10 • Fax : +41 (0)44 730 63 36
info@dansac.ch • www.dansac.ch

dansac