



# Fit werden nach einer Stomaoperation

Ratschläge und Übungen – vor und nach der Operation

### Helpen Sie sich selbst – auf den richtigen Weg zurück.

Es gibt verschiedene Gründe, warum man ein Stoma für eine kurze oder längere Zeit braucht. Ein Stoma sollte einen aber nicht daran hindern, Sport zu betreiben und körperlich aktiv zu sein. Ausser extrem harten Kontaktsport oder schweres Heben können Sie normalerweise nach der Operation jede körperliche Aktivität wieder aufnehmen, wie z. B. Schwimmen, Skifahren, Golf, Tennis, Aerobic oder Pilates.

Nach jeder Operation benötigen Sie eine Genesungszeit, die ca. 6-8 Wochen dauern kann. Nach dieser Rekonvaleszenzzeit sollten Sie in der Lage sein, Ihre Lieblingssportarten wieder aufzunehmen.

Die Zeit vor der Operation ist geprägt von Schmerzen, Unsicherheit und Sorgen. Schmerzen und jede Form von Unwohlsein vor der Operation greifen die körperliche Stabilität an. Daher ist es wichtig zu wissen, wie der eigene Körper funktioniert, ihn besser zu verstehen und dadurch entspannter zu sein. Eine gute mentale und körperliche Verfassung vor der Operation hat einen positiven Einfluss auf den Heilungs- und Regenerationsprozess danach.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen dabei hilft, den richtigen Weg zurückzufinden.

Freundliche Grüsse  
Ihr Dansac Team

*Wir danken Per Herlufsen, Hvidovre Hospital, Station für Gastroenterologie, Kopenhagen, für seine Unterstützung bei diesem Projekt.*

Pia Espensen, geboren 1973, Physiotherapeutin, spezialisiert auf Trainingsunterricht. Pia wurde 1993 an Morbus Crohn operiert und hat seitdem ein Ileostoma. Ihr tägliches Trainingsprogramm besteht aus einer Stunde Walken und Pilates. Sie betreibt gerne Aerobic, Yoga, geht zum Schwimmen und Tanzen.



Lilljan Ø. Kjærra, geboren 1951, Hausfrau und schöpferische Seele. Lilljan musste sich 1991 ihrer ersten Krebsoperation unterziehen und hat seit 1992 ein Kolostoma. Sie trainiert 2-3 Mal in der Woche in einem Sportstudio und wandert leidenschaftlich gerne in den Wäldern und Bergen von Norwegen.



Michael Laden, geboren 1962, Assistent Personalwesen. Michael wurde im Jahr 2000 an Colitis ulcerosa operiert. Zuerst hatte er vorübergehend ein Ileostoma, bis er 2001 einen Ileoanal Beutel bekam. Er trainiert 3-4 Mal pro Woche, spielt Fussball, schwimmt und fährt Fahrrad. Er ist Autor des Buches „Über Nacht gesund werden“.



Warum Bewegung? .....	5
Das Korsett.....	7
Erster Tag nach der Operation .....	10
Aus dem Bett aufstehen .....	14
Nach der Operation .....	15
Rekonvaleszenz .....	16
8 Wochen später .....	19
Allgemeine Hinweise und Tipps.....	22
Trainingsnotizen .....	23



Bewegung und Training helfen Stress und Krankheit vorzubeugen. Gelenke und Muskeln brauchen ihre tägliche Dosis an „Schmiermittel“. Regelmässige Bewegung reduziert das Risiko von Herzkrankheiten und Herzinfarkt und hilft andere Risikofaktoren wie Bluthochdruck, zu hoher Cholesterinspiegel, Übergewicht und Diabetes vorzubeugen.

Das sind noch nicht alle Vorteile! Durch Bewegung und Sport sehen Sie attraktiver aus. Sie fühlen sich gelenkiger und besser, haben mehr Kraft und Energie; Stress und Spannungen werden abgebaut.

Viele Stomapatienten entdecken nach ihrer Operation eine Zielstrebigkeit in sich, die sie früher nicht für möglich gehalten haben. Durch die grosse Veränderung in ihrem Leben entwickeln sie eine Willensstärke und Kraft, die sie vorher nicht kannten.

## WARUM BEWEGUNG?

### Allgemeine Hinweise und Tipps

- Machen Sie körperliche Aktivitäten zu einer regelmässigen Gewohnheit.
- Verlieren Sie nicht den Mut, auch wenn Sie eine Zeit lang nicht trainiert haben. Fangen Sie einfach an – langsam – und erarbeiten Sie sich wieder Ihr altes Tempo.
- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Ihr Ziel ist das eigene Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness.



## DAS KORSETT

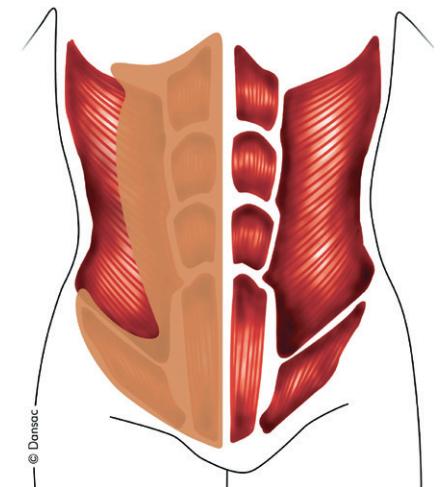
In dieser Broschüre wird das Wort „Korsett“ öfters verwendet. Definitionsgemäss wird darunter ein: „Eng anliegendes Mieder, um den Körper zu formen und zu stützen“, verstanden.

Das beschreibt sehr gut die Verbindung vom Bauch zur Wirbelsäule. Das Wort „Korsett“ bezieht sich auf den folgenden Seiten insofern nicht auf ein externes Kleidungsstück, sondern auf unser eigenes anatomisches Korsett.

### Bauchdecke:

Die Bauchdecke reicht vom unteren Brustkorb bis zur Spitze des Hüftknochens. Unter der Haut befindet sich Fettgewebe, Bindegewebe und die äusseren Bauchmuskeln. Diese Muskeln bilden das Gerüst der Bauchdecke.

Der Nabel, Operationsnarben und die Stomaumgebung sind Schwachstellen in der Bauchdecke.



## DAS KORSETT

Jeder Mensch besitzt ein Muskelkorsett um die Wirbelsäule herum. Dieses ist ein Funktionsapparat, das den Körper formt und stützt – das bewegt werden kann und bewegt werden muss! Dieses Muskelkorsett ist ein elementarer Teil des Körpers und sehr wichtig für unsere Beweglichkeit, Haltung, den Zustand unserer Wirbelsäule und unseres Bauches.

Jede Bewegung, die wir machen, hat Auswirkungen auf Bauch- und Rückenmuskeln. Selbst jede kleine Armbewegung ist messbar in der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Deswegen muss man das eigene Muskelkorsett als ein reales Korsett betrachten, das aus aktiv arbeitenden sensiblen Muskeln besteht. Diese Muskeln müssen regelmässig bewegt werden wie jeder andere Muskel unseres Körpers.

Bauchbereich und Rücken sind zusammen „das Kerngehäuse des Körpers“. Dieser Bereich hat grossen Einfluss auf unsere Gefühle und unser Empfinden von Stärke, Kraft, Sicherheit und Selbstbewusstsein. Die Bauchmuskeln, durch die das Stoma dringt, sind Teil dieses Gehäuses.

Ausgeglichenheit und Harmonie des Körpers durch Bewegung und Training führen zu besserer Haltung und zunehmendem Körperbewusstsein. Das wiederum beschleunigt den Heilungsprozess und hilft das Risiko einer Hernie\* in der Nähe des Stomas zu vermeiden.

### Allgemeine Ratschläge und Tipps

- Überlegen Sie, ob Sie lieber allein oder mit anderen Sport betreiben, draussen oder drinnen, zu welcher Tageszeit und welche Sportart Ihnen am besten gefällt.
- Falls Sie kurz davor sind aufzugeben, denken Sie an die Vorteile und erinnern Sie sich an die Gründe, warum Sie überhaupt angefangen haben, Sport zu machen.
- Strengen Sie sich nicht zu sehr an, Sie sollten sich beim Sport unterhalten können.

\* Eine Hernie ist der Durchbruch innerer Organe, z.B. des Darms durch schwaches Muskelgewebe. Eine parastomale Hernie ist eine Vorwölbung der Bauchdecke neben dem Stoma.

Diese Broschüre konzentriert sich auf Übungen und Bewegungen, die „das Kerngehäuse des Körpers“ stärken und kräftigen. Durch Bewegung und Atmung lernen Sie Ihre Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur, besonders im unteren Teil des Rückens, aufzubauen.

Je früher Sie mit den Übungen beginnen, desto besser. Machen Sie sich schon vor der Operation mit den Übungen vertraut. Es hilft Ihnen später, schneller wieder Kontrolle über Ihren Körper zu erlangen. Gleichzeitig begünstigt es den Heilungsprozess und eine schnellere Genesung.

Die Vorteile von Bewegung und Training sind bekannt. Trotzdem ist es ratsam, das Übungsprogramm zuerst mit Ihrem Arzt und Ihrer Stomaschwester zu besprechen.



*Gehen ist ein guter Anfang – zu Beginn kann es schon ausreichen, bis ans Ende eines Raumes zu gehen oder einmal um das Haus herum. Wenn Sie nach der Operation nach Hause kommen, werden Sie erschöpft sein, Treppensteigen kann sich anfühlen wie die Besteigung des Mount Everest.*

## ERSTER TAG NACH DER OPERATION



### Anfangsübungen

Denken Sie daran, die Übungen langsam und kontrolliert zu machen. Machen Sie keine hastigen Bewegungen. Es ist wichtig, richtig zu atmen und sich bei den Übungen zu beobachten. Sie sollten sich die ganze Zeit wohlfühlen.

**Bei Unwohlsein** – aufhören.

**Bei Müdigkeit** – ausruhen oder hinsetzen.

Atmen Sie aus, wenn Sie Kraft, Stärke oder Ausdauer brauchen.

Ausatmen aktiviert die innen liegenden Bauchmuskeln.

## Bei den folgenden Übungen müssen Sie mit angewinkelten Knien flach im Bett liegen

### 1. Atmen

Atmen Sie durch die Nase (mit geschlossenem Mund). Atmen Sie tief ein bis in den Bauch. Fühlen Sie, wie sich Ihr Bauch mit Luft füllt. Atmen Sie durch den Mund die Luft wieder aus, bis Ihr Bauch ganz flach ist. Achten Sie bei dieser Atemübung darauf, dass Sie den unteren Teil Ihres Rückens auf die Matratze drücken.



### 1. A

Atmen Sie ein und strecken Sie, während Sie ausatmen, die Arme über Ihrem Kopf aus. Atmen Sie wieder ein und senken Ihre Arme bei der nächsten Ausatmung. Achten Sie darauf, Ihre Arme nur bei der Ausatmung zu bewegen. Halten Sie Ihren unteren Rücken in die Matratze gedrückt.



## ERSTER TAG NACH DER OPERATION

### 2. Heben des Beckenbodens

Diese Übung hilft, den Beckenbodenbereich zu entspannen. Sie nimmt den Druck aus den Blutgefäßen (ein allgemeines Problem nach Bauchoperationen) und stärkt die Bauchmuskulatur. Sie regt die Durchblutung des Beckenbodenbereiches an und fördert dadurch den Heilungsprozess.



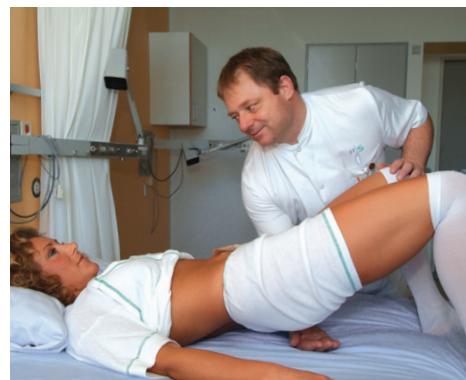
#### 2. A

Heben Sie den Beckenboden, halten Sie ihn und lassen Sie ihn wieder langsam sinken.

#### 1. B

Heben Sie den Beckenboden, wiegen Sie ihn langsam von einer Seite zur anderen und lassen Sie ihn wieder sinken.

*Wiederholen Sie die Übung anfangs fünf Mal und steigern Sie dann langsam die Anzahl.*



Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut in die richtige Richtung fließt. Wenn diese Klappen nicht mehr richtig funktionieren (wegen Krankheit, Operation, mangelnder Bewegung), kann der Rückfluss des venösen Blutes Verstopfungen verursachen und es besteht eine erhöhte Trombosegefahr (DVT).

Um ein Trombosenrisiko zu verringern, ist Bewegung nach der Operation besonders wichtig. Tragen Sie als Präventionsmaßnahme Kompressionsstrümpfe. Trainieren Sie Ihre Beine durch Dehnen und Beugen. Das unterstützt die Blutzirkulation zwischen Beinen und Herz.

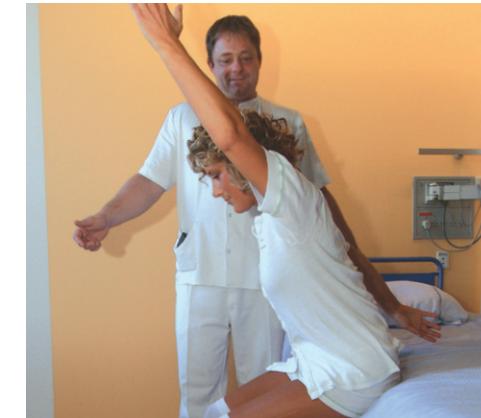
## AUS DEM BETT AUFSTEHEN

Rollen Sie sich auf die Seite, legen Sie beide Arme vor die Brust und stemmen Sie sich hoch. Halten Sie Ihren Rücken gerade und ziehen Sie Ihren Bauch ein. Stellen Sie sich vor, Sie halten Ihr Korsett. Nutzen Sie die Atmung und kommen Sie mit dem Ausatmen hoch.



## NACH DER OPERATION

Setzen Sie sich auf die Bettkante. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorne. Schwingen Sie Ihre Arme abwechselnd nach oben und nach unten bzw. vor und zurück. Atmen Sie aus, wenn Sie Ihre Arme nach oben bzw. nach vorne bewegen, ziehen Sie dabei Ihren Bauch ein.



### Hinweise und Tipps

- Machen Sie diese Atemübung jeden Tag. Es ist wichtig, damit Ihr Körper optimal funktioniert.
- Machen Sie die Übungen im Liegen die ersten 3-4 Wochen täglich.
- Stehen Sie so oft wie möglich auf und bewegen Sie sich.

Wiederholen Sie die Übungen so oft Sie können. Fangen Sie mit 5-7 Wiederholungen pro Übung an. Steigern Sie nach und nach Ihr Pensum auf bis zu 20-25 Wiederholungen.

## REKONVALESCENZ

Die Rekonvaleszenzzeit nach der Operation dauert ca. 6-8 Wochen. Während dieser Zeit darf man nichts heben – eine Milchpackung ist schon genug! Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Korsett und Ihre Körpermitte im Gleichgewicht zu halten.

### Übungen im Liegen

Machen Sie diese Übungen erst, wenn Sie Beckenbereich, Bauch und unteren Rücken kontrollieren und stabil halten können. Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken und drücken Sie die Knie fest zusammen. Kippen Sie die Knie von einer Seite zur anderen, ohne Rücken und Füße anzuheben. Atmen Sie während der Bewegung aus, und atmen Sie zwischen den Bewegungen ein.



### Hinweise und Tipps

- Atmen Sie bewusst: Atmen Sie tief aus, wenn Sie Kraft und Stärke benötigen. (Ausatmen aktiviert die unteren Bauchmuskeln und somit auch das Korsett.)
- Nach der Rekonvaleszenzzeit sollten Sie längere Spaziergänge machen.
- Üben Sie mindestens zweimal pro Woche.

## Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Nutzen Sie Ihre Atmung. Strecken Sie die Arme über dem Kopf aus während Sie ausatmen. Senken Sie die Arme während Sie einatmen.



Sollten Sie für diese Übung einen Gymnastikball benutzen, ist es wichtig, die ganze Zeit Bauch- und Rückenmuskulatur anzuspannen, um das Gleichgewicht zu halten. Der Gymnastikball ist somit eine optimale Trainingshilfe für Sie.

## Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur



### A Übung im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorne. Schwingen Sie Ihre Arme abwechselnd nach oben und nach unten bzw. vor und zurück. Atmen Sie aus, wenn Sie Ihre Arme nach oben bzw. nach vorne bewegen.

Ziehen Sie Ihren Bauch in Richtung Wirbelsäule ein und halten Sie Ihren Rücken gerade.

*Fangen Sie mit fünf Wiederholungen an und steigern Sie Ihr Übungpensum regelmässig.*



### B Übung im Stehen

Stehen Sie mit den Füßen in Hüftbreite. Spannen Sie Beckenboden und Bauch an. Ziehen Sie Ihre Schultern nach unten. Beugen Sie vorsichtig Ihre Beine und lehnen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne.

Denken Sie daran: Bauch anspannen, Rücken gerade halten und Atmung nutzen.

*Fangen Sie mit fünf Wiederholungen an und steigern Sie Ihr Übungpensum regelmässig.*

Sie können für diese Übung auch einen Gymnastikball benutzen. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorne. Schwingen Sie Ihre Arme abwechselnd nach oben und nach unten bzw. vor und zurück. Atmen Sie aus, wenn Sie Ihre Arme nach oben bzw. nach vorne bewegen.

## Übungen nach der Rekonvaleszenz

### Bauchmuskelübung 1

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine feste Unterlage. Drücken Sie die Knie zusammen und legen Sie die Füße flach auf den Boden. Legen Sie die Hände in den Nacken, atmen Sie ein und ziehen Sie Ihren Bauch ein. Heben Sie den Kopf während Sie ausatmen und bleiben Sie zwei Sekunden in dieser Haltung. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

*Wiederholen Sie die Übung 5-10 Mal. Steigern Sie die Anzahl, wenn Sie mehr Kraft haben.*

Alternativ können Sie die Hände auf die Oberschenkel legen oder über der Brust falten. Atmen Sie ein, wenn Sie den Kopf anheben, atmen Sie aus, wenn Sie ihn wieder absenken und denken Sie daran, den Bauch einzuziehen.



### Bauchmuskelübung 2

Legen Sie sich auf den Rücken mit den Händen im Nacken und heben Sie den Kopf. „Fahren Sie Fahrrad“ mit den Beinen. Ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie den Rücken fest auf Ihre Unterlage.

*4-8 Wiederholungen.*

### Bauchmuskelübung 3

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Ball und verschränken Sie die Hände im Nacken oder über der Brust. Ziehen Sie Ihren Bauch ein und heben Sie Ihren Oberkörper so hoch wie möglich. Atmen Sie aus beim Anheben, atmen Sie ein, wenn Sie sich wieder zurücklegen.

*Wiederholen Sie das Heben und senken achtmal, machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung.*



## Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur

### A

Knien Sie sich vor einen Stuhl auf eine weiche Unterlage und legen Sie Ihre Ellenbogen auf den Sitz. Spannen Sie Becken und Bauch an. Rücken geradehalten. Kopf und Rücken bilden eine Linie. Halten Sie diese Spannung, während Sie die Knie strecken und den Oberkörper anheben. Die Hüfte sollte gestreckt sein. Kommen Sie langsam wieder auf die Knie zurück.



### Fokus

Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den Rücken gerade. Wiederholen Sie die Übung fünfmal und steigern Sie die Wiederholungen langsam.

### B

Knien Sie sich vor den Gymnastikball und legen Sie Ihre Hände ab. Spannen Sie Becken- und Bauchmuskeln an. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Kopf und Rücken bilden eine Linie. Halten Sie die Spannung, wenn Sie Ihren Oberkörper nach vorn bewegen und sich mit den Ellenbogen auf den Ball stützen. Die Hüfte ist gestreckt. Rollen Sie in die Ausgangsposition zurück.



### Fokus

Spannen Sie Ihr Korsett an und halten Sie Ihren Rücken gerade. Wiederholen Sie fünfmal und steigern Sie die Wiederholungen langsam.

### C - Das Brett

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und stützen Sie sich auf Ihre Ellenbogen, Knie und Zehenspitzen. Spannen Sie Beckenboden und Bauchmuskeln an. Heben Sie sich von ihren Zehenspitzen und Ellenbogen aus in die ‚Planke‘. Halten Sie Ihren Körper gerade. Bleiben Sie in dieser Position und zählen Sie bis fünf. Mit der Zeit haben Sie mehr Kraft, die Position länger halten zu können.



### D

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein. Oberkörper und Nacken sind so weit wie möglich gestreckt. Das Gesicht zeigt nach unten. Zählen Sie langsam bis fünf. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Heben Sie den linken Arm und das rechte Bein. Spannen Sie den Bauch an und halten Sie den Rücken gerade.

Wiederholen Sie die Übung fünfmal. Steigern Sie die Anzahl bei zunehmender Kondition.



Die gleiche Übung auf einem Gymnastikball.





**Dansac Schweiz**

Bernstrasse 388 • 8953 Dietikon

Tel.: +41 (0)44 730 50 10 • Fax: +41 (0)44 730 63 36  
office@dansac.ch • www.dansac.ch

**Dansac Österreich**

Bergmillergasse 5/1/1 • 1140 Wien

Tel.: +43 1 877 94 95 - 0 • Fax: +43 1 877 94 95 - 13  
office@dansac.com • www.dansac.at

dansac 