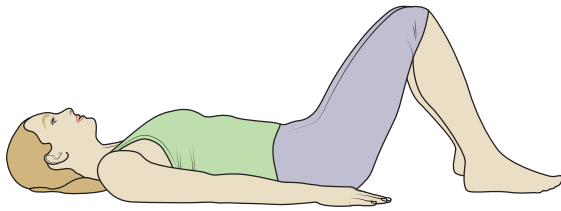


L'entraînement avec une stomie commence par les exercices de gainage 4



Renforcer les abdos par la respiration

Quand commencer

Cet exercice peut être pratiqué quelques jours après l'opération. Vous pouvez même commencer pendant que vous êtes à l'hôpital, à condition que votre rétablissement progresse normalement.

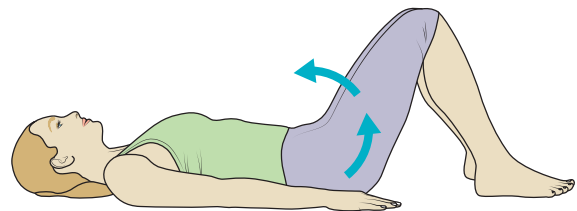
Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez. Respirez profondément et expirez lentement par la bouche.

Au moment d'expirer, contractez légèrement les muscles profonds du bas du ventre. Vous devriez ressentir une légère pression. N'essayez pas de soulever le fessier ou d'enfoncer le dos dans le matelas. Tenez cette position en «suspension» pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez. Respirez et détendez-vous, puis répétez de 3 à 5 fois.

À mesure que vous progresserez, vous pourrez faire l'exercice au sol sans oreiller avec l'objectif d'une contraction encore plus soutenue. Tenez la position pendant 10 à 15 secondes, respirez profondément et expirez 2 ou 3 fois. Répétez 5 fois. Placez vos mains sur le ventre pour ressentir la contraction de vos muscles.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.



Rétroversion du bassin

Quand commencer

Cet exercice peut également être pratiqué quelques jours seulement après l'opération. Il s'agit de commencer très doucement et de travailler dans une amplitude de mouvement exempte de douleur.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez. Ramenez le bassin en rétroversion (vers le haut) et plaquez le dos sur le matelas ou au sol. Vous devriez ressentir la contraction des muscles du ventre et du fessier. Revenez à votre position initiale et répétez. Visez d'abord 5 répétitions et allez-y très doucement.

À mesure que vous progressez, courbez le dos un peu plus et contractez fortement le ventre en poussant le dos vers le sol. Augmentez jusqu'à 20 répétitions. Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.

Note! Si vous avez des questions à savoir si vous devez faire les exercices ou pas, consultez votre stomathérapeute ou avec votre chirurgien, chirurgienne avant de commencer.

Ressources:

Coloplast Care

Coloplast Care est un programme de soutien aux personnes stomisées offert par des conseillers prêts à répondre à leurs questions et à leur fournir des échantillons de produit.

Coloplast.ca/CareForm

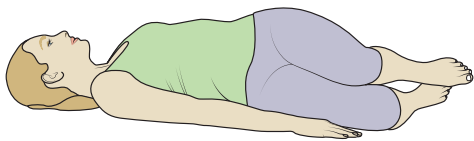
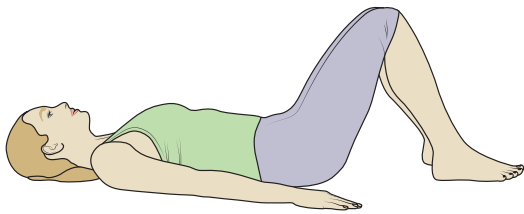
Coordonnées pour nous adresser vos questions sur nos produits

Soutien au consommateur : 1 (866) 293-6349

Courriel : casupport@coloplast.com

Service téléphonique du lundi au vendredi de 9 h à 17 HNE.

www.coloplast.ca/hernia-guide



Balancement des genoux

Quand commencer

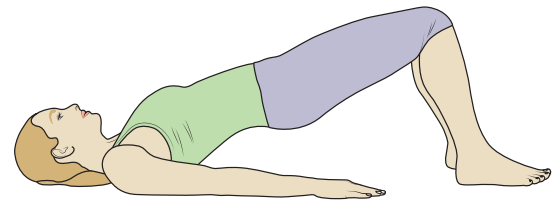
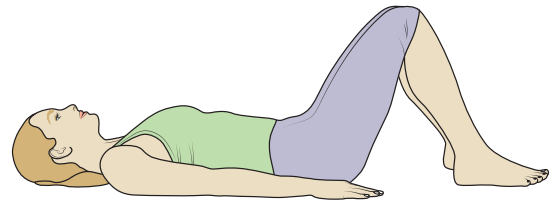
Intégrez cet exercice à votre routine 7 à 10 jours suivant l'opération. Toujours travailler dans la zone exempte de douleur et commencer en exécutant de très petits mouvements.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller, les genoux pliés autant que vous le pouvez et les bras reposant chaque côté du corps. Joignez et maintenez les genoux et les chevilles ensemble et laissez doucement tomber les genoux d'un côté. Ne descendez les genoux que dans la mesure où la position est confortable, puis contractez doucement les muscles du ventre et laissez tomber vos genoux de l'autre côté. Essayez de garder les épaules immobiles et la tête détendue, les yeux levés vers le haut. Visez 5 répétitions.

Avec le temps, vous pourrez augmenter l'amplitude du mouvement pour abaisser les genoux encore plus bas et exécuter jusqu'à 20 répétitions.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.



Élévation du bassin

Quand commencer

Intégrez cet exercice à votre routine 7 à 10 jours suivant l'opération et assurez-vous de commencer très doucement par de petits mouvements, en allant aussi haut que vous le pouvez.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez.

Soulevez très doucement votre bassin vers l'arrière et contractez les muscles du périnée. Soulevez le fessier du lit/sol en soulevant lentement vertèbre par vertèbre jusqu'à ce le fessier ne touche plus au lit. Soulevez le fessier aussi haut que possible. Maintenez la position pendant un moment, puis « déroulez » votre colonne vertébrale en rabaisant le bassin. Imaginez que vous ramassez un collier de perles, perle par perle, et que vous le redéposez sur le sol.

Répétez l'exercice 3 à 5 fois initialement, puis de 10 à 15 fois, chaque fois soulevant plus haut que vous le pouvez, dans la mesure où la position est confortable.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois par jour.