

## Das Risiko von Hernien senken

Mit diesem Präventionsprogramm und speziellen Übungen zur Stärkung Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur können Sie das Risiko verringern, eine parastomale Hernie zu entwickeln.

Parastomale Hernien gehören zu den häufigsten Komplikationen nach einer Stomamanlage.

Von den britischen Pflegefachkräften Thompson und Trainor wurde im Rahmen einer Studie\* ein Präventionsprogramm zur Vorbeugung von parastomalen Hernien mit Hilfestellungen für Stomaträger entwickelt.



Stomabandage für Stomaträger

Für eine erfolgreiche Prävention ist es empfehlenswert, dass Sie sich an alle der folgenden Massnahmen halten:

- ▶ Vermeiden Sie nach der Operation schweres Heben z. B. von Körben mit nasser Wäsche oder Werkzeugkästen für mindestens 3 Monate.
- ▶ Nach Ablauf der 3 Monate sollten Sie beim Heben und für anstrengende Arbeiten eine Stomabandage tragen. Das gilt mindestens bis 12 Monate nach der Operation.

- ▶ Bemühen Sie sich jederzeit um eine aufrechte Körperhaltung.
- ▶ Führen Sie die folgenden Übungen durch, sobald Ihre Wunde vollständig geheilt ist.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Gewicht innerhalb eines Body-Mass-Index von 20 – 25 liegt. (BMI = Körpergewicht in kg / Körpergröße in m<sup>2</sup>)
- ▶ Unterstützen Sie Stoma und Bauch mit der Hand, wenn Sie husten, niesen oder lachen.

\* Vgl. Thompson und Trainor (2005): Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme. In: Gastrointestinal Nursing 3(2): 23-7

## Aktiv vorbeugen

So vermindern Sie das Risiko von parastomalen Hernien



### Aktiv vorbeugen

Die folgenden, speziell für Stomaträger entwickelten Gymnastikübungen stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie stammen aus dem Präventionsprogramm von Thompson und Trainor. Gemeinsam mit Pflegefachkräften und Physiotherapeuten haben wir sie weiterentwickelt. Wenn Sie diese Übungen regelmäßig trainieren, vermindern Sie das Risiko einer parastomalen Hernie. Ausserdem kann die Verschlechterung einer bestehenden Hernie verhindert werden. Die Anzahl der vorgeschlagenen Wiederholungen ist lediglich ein Richtwert. Bei Unsicherheit sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomafachkraft, bevor Sie die Übungen durchführen oder falls Komplikationen auftreten.

Ausgangslage für die Übungen



### Weiterführende Informationen

haben Sie weitere Fragen rund um das Thema Stoma oder zu parastomalen Hernien? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter: [www.coloplast.ch/stomaversorgung](http://www.coloplast.ch/stomaversorgung) oder rufen Sie gern unsere kostenfreie Nummer für Produktanwender an: **0800 777 070**



Coloplast AG  
Blegistrasse 1  
6343 Rotkreuz

[www.coloplast.ch](http://www.coloplast.ch)

Ostomy Care / Contenance Care /  
Wound & Skin Care / Interventional Urology

☎ 0800 777 070

✉ [consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)



# Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur für Stomaträger



1a



2a



1b



2b

## 1. Drehen der Wirbelsäule

- › Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine senkrecht auf.
- › Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und pressen Sie Ihre Beine zusammen.
- › Bewegen Sie Ihre Beine langsam von einer Seite zur anderen (1a und 1b).
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper möglichst flach auf dem Boden bleibt.
- › Wiederholen Sie die Übung zehnmal in drei Durchgängen pro Tag.

## 2. Halten der diagonalen Bauchmuskulatur

- › Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine senkrecht auf.
- › Heben Sie das linke Bein, so dass Ihr Unterschenkel parallel zum Boden ist. Legen Sie Ihre linke Hand unter Ihren Kopf.
- › Drücken Sie mit Ihrer rechten Hand 15 Sekunden gegen Ihr linkes Knie (2a).
- › Führen Sie die Übung jetzt mit Ihrem rechten Bein und Ihrer linken Hand durch (2b).
- › Wiederholen Sie die Übung dreimal an jedem zweiten Tag.



3a



4a



3b



4b

## 3. Beugen und Strecken von Bauch und Rücken

- › Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sich genau unterhalb Ihrer Schultern und Ihre Knie sich unter Ihrem Becken befinden.
- › Machen Sie einen kräftigen Buckel mit dem Rücken und ziehen den Kopf in Richtung Brust (3a).
- › Halten Sie diese Position für einige Sekunden.
- › Gehen Sie langsam in ein Hohlkreuz über und halten die Position ebenfalls für einige Sekunden (3b).
- › Wiederholen Sie die Übung zehnmal in drei Durchgängen pro Tag.

## 4. Kräftigung des Rückens

- › Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sich genau unterhalb Ihrer Schultern und Ihre Knie sich unter Ihrem Becken befinden.
- › Strecken Sie Ihr linkes Bein und Ihren rechten Arm aus, der Daumen zeigt nach oben (4a).
- › Halten Sie die Übung 15 Sekunden.
- › Führen Sie die Übung jetzt mit Ihrem rechten Bein und Ihrem linken Arm durch (4b).
- › Wiederholen Sie die Übung dreimal an jedem zweiten Tag.