de stomie Bandage stomial pour porteurs



cuez les porteurs de stomie. programme de prévention des hernies spécialistes des soins, ont conçu un Britanniques Thompson et Trainor, Dans le cadre d'une étude*, les deux

fréquentes après la pause d'une stomie. parmi les complications les plus Les hernies parostomiales comptent

éternuez ou riez. avec la main, lorsque vous toussez,

Comprimez la stomie et l'abdomen corporel en kg/taille corporelle en m²) corporelle de 20-25. (ICM = poids à l'intérieur d'un indice de masse

Position initiale pour les exercices

en cas de complication.

avant de pratiquer les exercices ou

médecin ou votre stomathérapeute

a une valeur purement indicative. En

l'aggravation d'une hernie existante.

réduisez le risque d'hernie parastorégulièrement ces exercices, vous

avec des spécialistes des soins et

tion mis au point par Thompson et

miale. Ils peuvent en outre empêcher

des physiothérapeutes. En pratiquant

Trainor. Nous les avons perfectionnés

lls sont tirés du programme de préven-

musculature abdominale et dorsale.

porteurs de stomie, renforcent votre vent, spécialemenet conçus pour les

Les exercices de gymastique qui sui-

Prévention active

cas d'incertitude, consultez votre

Le nombre de répétitions proposé

- √eillez à ce que votre poids se situe cicatrisée.
- dès que la plaie est définitivement Effectuez les exercices qui suivent, à tout moment.
- Efforcez-vous de bien vous tenir droit moins après l'opération.
- Cette règle vaut jusqu'à 12 mois au lourds et pour tout travail pénible. dage stomial pour soulever des objets Après 3 mois, il faut porter un ban-
- .muminim des boîtes à outils pendant 3 mois au paniers pleins de linge mouillé ou
- portants après l'opération, p. ex. des -mi sbioq səb nəvəluos əb sətiva (

conseils suivants: il est recommandé de suivre les Pour que la prévention fonctionne, Le programme de prévention

0707770080

vert (appel gratuit): on composez notre numéro

Consultez notre site internet: parastomiales? sur la stomie ou les hernies Avez-vous d'autres questions Informations complémentaires

vous aide à réduire le risque d'hernie parastomiale. abdominale et dorsale au moyen d'exercices spécifiques Ce programme préventif visant à renforcer votre musculature

d'hernie Réduire le risque

Coloplast

Prévention active



utilisateurs www.coloplast.ch/fr-ch/stoma/

Informations complémentaires

Coloplast

Coloplast AG Blegistrasse 1 6343 Rotkreuz

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



Exercices pour renforcer la musculature abdominale et dorsale des porteurs de stomie





- › Allongez-vous sur le dos et pliez les jambes à la verticale.
- Tendez les muscles abdominaux et pressez les jambes l'une contre l'autre.
- > Faites lentement basculer vos jambes d'un côté et de l'autre (1a et 1b).
- > Veillez à ce que le torse reste autant que possible plaqué au sol.
- > Répétez le mouvement dix fois, et faites l'exercice trois fois par jour.



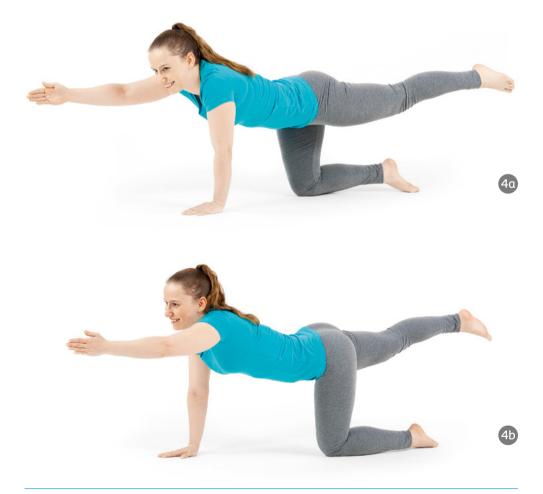
2. Maintien de la musculature abdominale

- › Allongez-vous sur le dos et pliez les jambes à la verticale.
- Levez la jambe gauche jusqu'à ce que le bas de la jambe soit parallèle au sol. Placez votre main gauche sous votre tête.
- Avec votre main droite, appuyez 15 secondes sur votre genou gauche (2a).
- Faites maintenant le mouvement avec votre jambe droite et votre main gauche (2b).
- > Répétez l'exercice trois fois, un jour sur deux.



3. Flexion et extension du ventre et du dos

-) Mettez vous à quatre pattes. Veillez à placer vos mains exactement sous les épaules et vos genoux sous le bassin.
-) Faites le dos rond avec force et tendez la tête vers la poitrine (3a).
- **)** Gardez cette position quelques secondes.
- Creusez lentement le dos et gardez cette position quelques secondes également (3b).
- > Répétez le mouvement dix fois, et faites l'exercice trois fois par jour.



4. Renforcement du dos

-) Mettez vous à quatre pattes. Veillez à placer vos mains exactement sous les épaules et vos genoux sous le bassin.
- > Tendez la jambe gauche et le bras droit, le pouce tourné vers le haut (4a).
- Gardez la position 15 secondes.
- Faites ensuite le même mouvement avec la jambe droite et le bras gauche (4b).
- > Répétez l'exercice trois fois, un jour sur deux.

