

Réduire le risque d'hernie

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

Les hernies parastomiales comptent parmi les complications les plus fréquentes après la pause d'une stomie. Dans le cadre d'une étude*, les deux Britanniques Thompson et Trainor, spécialistes des soins, ont conçu un programme de prévention des hernies chez les porteurs de stomie.



Bandage stomial pour porteurs de stomie

- Le programme de prévention**
- Pour que la prévention fonctionne, il est recommandé de suivre les conseils suivants :
- Evitez de soulever des poids importants après l'opération, p. ex. des paniers pleins de linge mouillé ou des boîtes à outils pendant 3 mois au minimum.
 - Après 3 mois, il faut porter un bandage stomial pour soulever des objets lourds et pour tout travail pénible. Cette règle vaut jusqu'à 12 mois au moins après l'opération.
 - Efforcez-vous de bien vous tenir droit à tout moment.
 - Effectuez les exercices qui suivent, dès que la plaie est définitivement cicatrisée.
 - Veillez à ce que votre poids se situe à l'intérieur d'un indice de masse corporelle de 20 – 25. (ICM = poids corporel en kg / taille corporelle en m²)
 - Comprimez la stomie et l'abdomen avec la main, lorsque vous toussiez, éternuez ou riez.

Prévention active

Pour réduire le risque d'hernie parastomiale



Prévention active

Les exercices de gymnastique qui suivent, spécialement conçus pour les porteurs de stomie, renforcent votre musculature abdominale et dorsale. Ils sont tirés du programme de prévention mis au point par Thompson et Trainor. Nous les avons perfectionnés avec des spécialistes des soins et des physiothérapeutes. En pratiquant régulièrement ces exercices, vous réduisez le risque d'hernie parastomiale. Ils peuvent en outre empêcher l'aggravation d'une hernie existante. Le nombre de répétitions proposé a une valeur purement indicative. En cas d'incertitude, consultez votre médecin ou votre stomathérapeute avant de pratiquer les exercices ou en cas de complication.



Position initiale pour les exercices

Informations complémentaires
Avez-vous d'autres questions sur la stomie ou les hernies parastomiales ?
Consultez notre site internet : www.coloplast.ch/fr-ch/stoma/utilisateurs
ou composez notre numéro vert (appel gratuit) : **0800 777 070**



Coloplast AG
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

www.coloplast.ch

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

0800 777 070

consumercare@coloplast.com



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



1a



2a



1b



2b

1. Contorsion de la colonne vertébrale

- › 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.



3a



4a



3b



4b

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.