

Le gainage en 4

Exercices pour les personnes stomisées

Ces renseignements sont fournis à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux professionnels et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. Vous devez suivre les conseils médicaux de votre spécialiste de la santé qui est au courant de votre diagnostic et de vos antécédents. Les renseignements et sujets ici présentés ou abordés ne sont pas représentatifs des expériences et résultats de toutes les patientes et de tous les patients. La situation de chaque personne est unique et les risques, les expériences, les essais et les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.



Introduction

Pourquoi l'exercice est important

Pourquoi l'exercice est-il important, particulièrement pour les personnes stomisées? L'exercice peut augmenter votre joie de vivre et peut même accélérer votre rétablissement. L'activité physique vous redonne de la vitalité et de la force et vous équipe pour mieux combattre les maladies. L'exercice peut également prévenir les complications qui peuvent autrement survenir en étant plus sédentaire pendant de longues périodes. Jetez un coup d'œil sur les trois principaux bienfaits que procure l'exercice aux personnes stomisées :

1

Être en bonne forme peut vous aider à obtenir un meilleur ajustement de votre appareillage

L'un des bienfaits de l'exercice est le maintien du poids et le développement de la force. Selon la forme de la stomie, un abdomen plus ferme et plat peut aider à assurer un appareillage sûr et bien ajusté qui, en retour, réduit le risque de fuites.

2

L'exercice renforce la confiance en soi

L'exercice contribue à rehausser l'estime de soi d'une façon allant bien au-delà de l'apparence physique. Dès que vous commencerez à vous entraîner, vous aurez une meilleure conscience de vous-même. L'exercice aide à renforcer la confiance en soi et peut vous donner le courage nécessaire pour reprendre le cours de votre vie.

3

L'exercice réduit le stress

Un style de vie active contribue à renforcer le cœur, à améliorer la circulation sanguine et la fonction pulmonaire et à assurer une peau plus saine, ce qui contribue à augmenter votre niveau d'énergie globale. Ainsi, il est plus facile de contrôler le stress postopératoire.

Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice. Le fait que vous faisiez peu ou pas d'exercices avant votre opération importe peu; vous pouvez commencer maintenant. Prenez votre temps, allez-y doucement, commencez lentement et progressivement en augmentant l'intensité graduellement.



Pourquoi vous devriez renforcer vos muscles centraux

Vos muscles stabilisateurs centraux (du tronc) sont importants! Ils font partie de tout ce que vous faites, que ce soit pour vous retourner dans le lit, respirer, vous entraîner ou pour sortir pour vivre votre vie.

Affaibli par l'incision pratiquée pour créer la stomie, l'abdomen subit un traumatisme considérable à la suite de l'opération. Ces exercices sont conçus pour être pratiqués avant et après l'opération afin de renforcer les muscles stabilisateurs centraux. Ils peuvent vous aider à vous remettre sur la voie de la réadaptation et à prévenir les nombreuses complications susceptibles de survenir après l'opération.

Le gainage en 4

Naturellement, quand on pense aux exercices abdominaux, on pense aux redressements assis et autres exercices destinés à pousser votre force centrale à ses limites. Mais quand il s'agit de reconstruire vos muscles abdominaux après une opération, une approche « lente, mais constante » est la clé.

Ne croyez pas que vous serez incapable de faire ces exercices pour fortifier votre tronc. Les exercices présentés dans le Guide de gainage en 4 sont conçus dans le seul but de remettre en activité les muscles affaiblis de votre abdomen. Considérez ces exercices comme faisant partie de la guérison, soit quelque chose à faire à votre propre rythme.

Avant de commencer

Les exercices détaillés à la page suivante sont conçus pour faciliter le rétablissement et la restauration de la fonction musculaire de votre abdomen. Il s'agit d'exercices de base qui peuvent être pratiqués par toutes les personnes stomisées. Avant d'entreprendre ces exercices, il est important de consulter votre médecin pour assurer que votre santé globale vous le permet. N'hésitez pas à consulter un médecin si vous éprouvez un inconfort ou de la douleur.

Pour une plus grande liberté de mouvement et pour réduire le risque de fuites, assurez-vous de vider votre sac avant de faire des exercices. Buvez beaucoup de liquide avant, pendant et après les exercices.

Gardez à l'esprit que tant que votre stomie et toute la zone abdominale ne sont pas complètement guéries, toute activité intense peut causer une hernie. Vous devriez donc éviter de soulever de lourdes charges pendant les six à huit mois suivant l'opération.

Si vous engagez un entraîneur personnel, n'oubliez pas de lui mentionner que vous avez une stomie. Assurez que votre entraîneur personnel est bien renseigné sur les exercices de gainage les mieux adaptés à votre état de santé et consultez votre médecin avant de commencer ou de modifier tout exercice.

Exercice 1 :

Respirer en contractant les muscles du ventre

À quel moment commencer

Cet exercice peut être pratiqué quelques jours après l'opération. Vous serez peut-être même capable de commencer pendant que vous êtes à l'hôpital, à condition que votre rétablissement progresse normalement et que vous en ayez la permission de votre médecin.

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 de la partie inférieure du ventre. Vous devriez ressentir un léger resserrement. N'essayez pas de soulever le fessier ou d'enfoncer le dos dans le matelas. Plutôt, maintenez 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 progressez, vous pouvez faire l'exercice au sol sans oreiller avec l'objectif d'une contraction encore plus soutenue. Maintenez 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.



Exercice 2 :

Bascule du bassin

À quel moment commencer

Cet exercice peut être pratiqué quelques jours après l'opération. Assurez-vous de commencer très lentement et doucement. Consultez votre médecin avant d'entreprendre cet exercice.



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 le bassin vers le haut et aplatissez le dos sur le matelas ou sur le 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, cambrez davantage le dos et contractez le ventre avec un peu plus de force en poussant le dos vers le sol. Augmentez jusqu'à 20 répétitions.

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

Exercice 3 :

Soulèvement des hanches-pont

À quel moment commencer

Introduisez cet exercice dans votre routine entre 7 et 10 jours suivant l'opération. Assurez-vous d'y aller très doucement en pratiquant de très petits mouvements; n'allez qu'à la limite de votre capacité et de votre niveau de confort. Consultez votre médecin avant d'entreprendre cet exercice.

Comment faire

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

Inclinez très doucement votre bassin vers l'arrière et resserrez les muscles du plancher pelvien. Soulevez le fessier du lit/sol et soulevez lentement vertèbre par vertèbre jusqu'à ce que le fessier ne touche plus au lit ou au sol. Soulevez le fessier aussi haut que possible. Maintenez la position pendant un moment, puis rabaissez votre colonne et votre bassin. Imaginez que vous ramassez un collier de perles sur le sol et que vous le redéposez.



Répétez l'exercice de 3 à 5 fois initialement, puis de 10 à 15 fois, chaque fois soulevant plus haut autant que vous le pouvez.

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

Exercice 4 :

Balancement des genoux

À quel moment commencer

Introduisez cet exercice dans votre routine entre 7 et 10 jours suivant l'opération. Assurez-vous de ne pas éprouver de douleur et continuez à faire de petits mouvements au début. Consultez votre médecin avant d'entreprendre cet exercice.

Comment faire

Étendez-vous sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller et les genoux pliés autant que vous le pouvez. Les bras doivent reposer de chaque côté du corps. Maintenez les genoux et les chevilles ensemble et laissez doucement tomber vos genoux d'un côté. Allez aussi loin que vous pouvez, 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 et regardez vers le haut. Visez 5 répétitions.

Avec le temps, vous pouvez augmenter l'amplitude du mouvement pour que vos genoux descendent plus près du sol et faire jusqu'à 20 répétitions.

Essayez de pratiquer cet exercice 2 à 3 fois.



Journal des exercices

Consignez le nombre de répétitions que vous faites chaque jour. Vous pourrez ainsi suivre votre progrès. Vous serez surpris de la rapidité avec laquelle vous développez votre force!

[illegible]

Conclusion



Les jours suivant l'opération peuvent être difficiles. Un sac repose sur votre abdomen et on vous bombarde de nouvelles choses à apprendre. Rappelez-vous que l'adaptation est lente, mais qu'avec le temps, ça devient de plus en plus facile. Avec le soutien de votre médecin, bientôt vous devriez être capable de refaire les choses que vous faisiez auparavant.

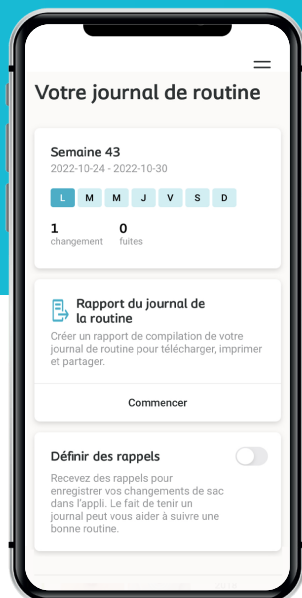
Quand on fait face à un événement qui change une vie, comme une opération pour stomie, il peut être oppressant de s'attaquer à quelque chose telle une nouvelle routine d'exercice. Pour vous redonner

confiance, fixez-vous de petits objectifs au début. Graduellement, vous vous sentirez plus à l'aise d'entreprendre des activités plus diversifiées. Faites preuve de patience envers vous-même pendant votre période de rétablissement.

En prenant quelques précautions, vos exercices comporteront moins de limites. Toutefois, vous devrez toujours obtenir l'approbation de votre médecin avant de commencer à vous entraîner.

MaStomie

Votre nouvelle application-guide
qui vous accompagne dans votre
vie avec une stomie.



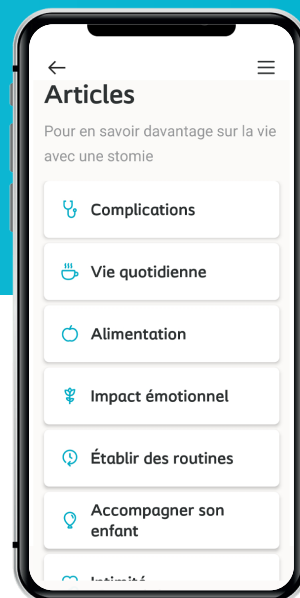
Votre journal numérique

Prenez des photos de votre stomie, consignez les détails de votre routine de changement et de vos selles pour construire la base de données de votre journal numérique.



Fixer et suivre ses objectifs

Fixez-vous des objectifs personnels pour vivre avec une stomie et suivez le progrès pour vous inspirer et vous motiver à les atteindre.



S'inspirer et apprendre

Vous cherchez des renseignements susceptibles de vous aider dans votre vie quotidienne avec une stomie? Accédez à la bibliothèque personnalisée de contenu éducatif et inspirant offert par l'appli.

Téléchargez l'appli MaStomie dès aujourd'hui et démarrez!



À partir de votre téléphone intelligent, recherchez l'application « **MyOstomy** » dans la boutique d'applications pour la télécharger gratuitement.



Vous avez des questions sur l'appli MaStomie ou vous voulez savoir comment nous pouvons aider vos patients?

Veuillez communiquer avec un conseiller ou une conseillère en soins du programme Coloplast Care pour obtenir de plus amples renseignements sur nos services.



Coloplast Care



Programme Coloplast Care : soutien personnalisé pour vous

Coloplast Care est un programme d'aide à l'utilisation des produits et de soutien au mode de vie qui vous guide vers une vie meilleure par l'intermédiaire de judicieux conseils simples et pratiques sur les soins de stomie. Nous sommes là pour vous dès que vous avez besoin d'aide et nous vous offrons les outils dont vous avez besoin pour que vous puissiez prendre en charge les soins de votre stomie.

Coloplast Care vous offre ce qui suit :

► Assistance en ligne

Un site Web spécialisé avec articles et conseils fiables de spécialistes de la santé et de vrais utilisateurs.

► Assistance téléphonique

Des conseillères et conseillers prêts à répondre à vos questions et à vous fournir l'aide nécessaire par téléphone.

► Courriels

Renseignements inspirants et bien adaptés à votre situation acheminés directement dans votre boîte courriel.

► **Aide à l'utilisation des produits** Accès aux échantillons de produit sur demande.

Inscrivez-vous aujourd'hui à l'adresse : www.ostomy.coloplastcare.ca
ou appelez au numéro 1 (866) 293-6349.



*Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. Vous devez suivre les conseils médicaux de votre spécialiste de la santé qui connaît bien vos antécédents.

Soins de stomies/Soins de la continence/Soins de la peau et des plaies/Urologie interventionnelle

Coloplast Corp. Oakville, ON L6H 5S9 / 1 (888) 880-8605 / www.coloplast.ca

Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2022-10
Tous droits réservés Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danemark. PM-22761

