

A photograph of a man and a woman sitting at a white marble table in a cafe. The man, wearing a striped shirt and sunglasses perched on his head, is smiling and looking at a magazine titled "Coloplast". The woman, wearing a red patterned top, is also smiling. On the table are two glasses of water, a small plate with a spoon, and a menu. In the background, there are shelves with coffee beans, cups, and bottles. Other patrons are visible at nearby tables.

En forme pour vivre votre vie.

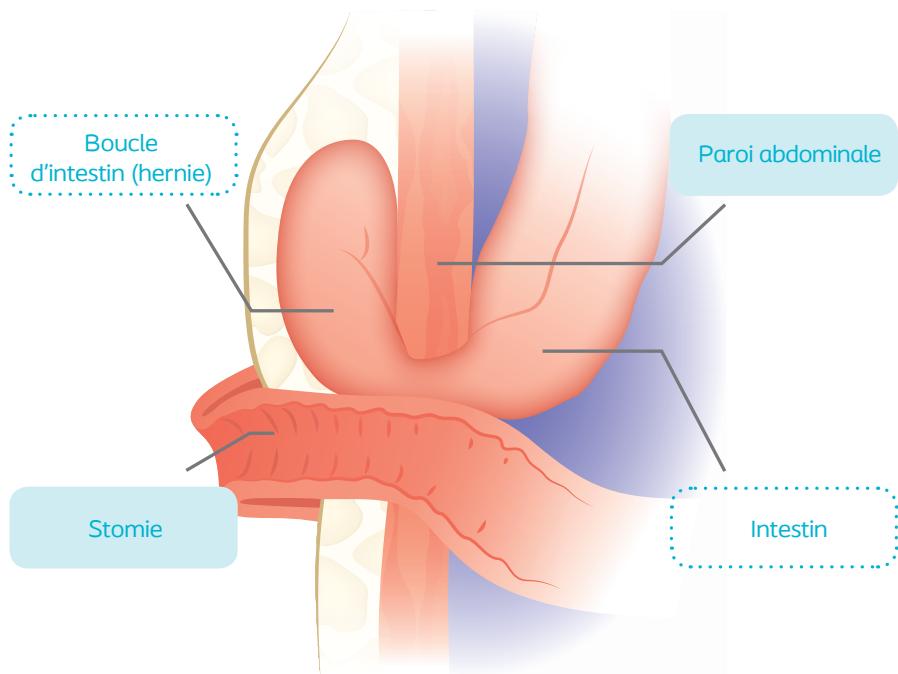
# Gestion d'une hernie péristomiale

# Qu'est-ce qu'une hernie péristomiale?

Lors de votre intervention chirurgicale, une partie de votre intestin a été dérivée par une incision pratiquée dans votre paroi abdominale pour ainsi créer la stomie. Cette ouverture peut affaiblir la paroi abdominale et ainsi faire saillir l'intestin (voir l'illustration ci-dessous).

Il existe plusieurs types de hernies, et la raison pour laquelle elles se développent dépend des facteurs de risque individuels. Ce livret est conçu pour vous aider à réduire vos risques personnels.

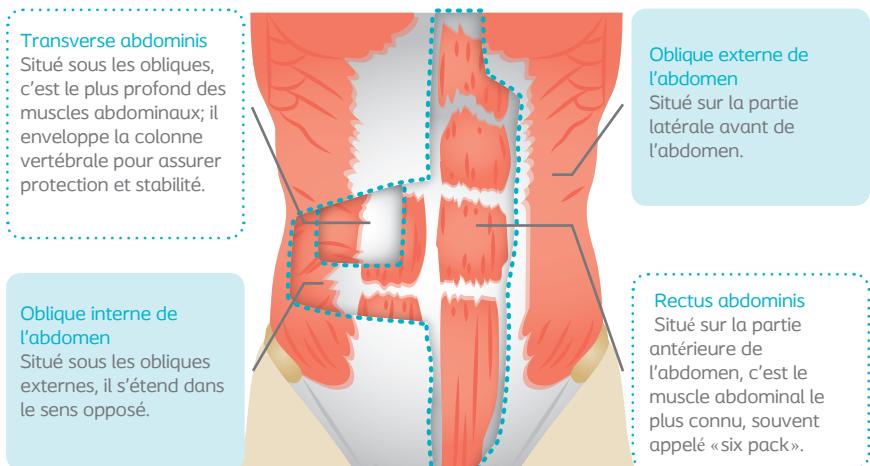
Si vous avez déjà une hernie autour de votre stomie, nous vous fournirons quelques trucs et conseils pour vous protéger et assurer le soutien de vos muscles abdominaux.



# Suis-je à risque de développer une hernie?

Vos muscles abdominaux sont essentiels à votre vie quotidienne. Vous les sollicitez en tout temps pour exécuter divers mouvements au quotidien. Ensemble, ces muscles forment le tronc, soit le noyau du corps, lequel :

- protège vos organes internes et votre colonne vertébrale;
- favorise le mouvement et l'équilibre avant-arrière du corps;
- procure la stabilité et la force pour maintenir une bonne posture.



Il importe de comprendre la fonction des muscles stabilisateurs (avec ou sans stomie) afin de savoir comment réduire les risques de développer une hernie.

Il existe plusieurs facteurs susceptibles d'augmenter les risques de développer une hernie.

Par exemple :

- l'élongation des muscles abdominaux causée notamment par une mauvaise technique de levage d'objets lourds ou le travail manuel sans soutien adéquat;
- faible force des muscles stabilisateurs;
- le surpoids exerce une pression excessive autour de l'abdomen;
- le tabagisme réduit la quantité d'oxygène dans les tissus.



Hernie péristomiale de la grosseur d'un pamplemousse

Vos antécédents médicaux :

- antécédent de hernie;
- opération d'urgence ou sepsie;
- dose élevée de stéroïde

# Que puis-je faire pour réduire les risques de développer une hernie?

## Après une opération

Les douze semaines suivant votre opération est la période la PLUS importante au cours de laquelle vous devez faire très attention.



### Ce que vous devriez faire

#### Maintenez une bonne posture

Tenez-vous droit, asseyez-vous, le dos bien droit.

#### Pourquoi

- Ainsi, vous renforcerez vos muscles stabilisateurs.

#### Commencez par des exercices légers

Par exemple, les exercices de gainage pour renforcer les muscles abdominaux.

- Vous augmenterez la force et la stabilité de vos muscles stabilisateurs.  
Ces exercices ont été approuvés par des physiothérapeutes et chirurgiens colorectaux.

#### Portez des vêtements de compression

Ces vêtements sont vendus dans la plupart des grands magasins ou en ligne. Les ceintures de maintien sont offertes en ligne ou auprès des distributeurs de fournitures médicales.

- Ils procureront un soutien externe aux muscles. Ce soutien additionnel de l'appareillage s'avère très utile pour un bon nombre de personnes.

#### Si vous êtes sur le point de tousser ou d'éternuer

Placez un petit coussin sur le ventre et appuyez-le légèrement contre vos muscles abdominaux.

- Cela vient fournir un soutien additionnel aux muscles, car une toux ou un éternuement exerce une pression interne sur les muscles affaiblis.

#### Ne fumez pas

- Des recherches ont démontré que le risque de développer une hernie incisionnelle est quatre fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs 1.

#### Évitez de provoquer toute tension

En particulier, des muscles stabilisateurs en convalescence. Évitez de soulever une charge supérieure à 2 kg pendant les 6 à 8 semaines après l'opération2; évitez également l'aspirateur, la lessive, le repassage ou la tonte de la pelouse.

- Le fait de soulever une lourde charge augmente la pression abdominale.  
Puisque vos muscles sont en convalescence, cette augmentation soudaine de la pression peut entraîner la formation d'une hernie.

Consultez votre chirurgien, chirurgienne ou infirmier, infirmière stomathérapeute avant d'entreprendre toute tâche nouvelle.



## Maintenir vos risques à un faible niveau

Après avoir suivi ces recommandations pendant trois mois, vous aurez acquis de bonnes habitudes qui vous aideront à réduire le risque de développer une hernie. Il est important de continuer à les mettre en pratique.

### Techniques de levage

Vous réintégrerez graduellement vos tâches normales «plus lourdes». Maintenant, il est très important d'adopter de bonnes techniques de levage. Ne pas oublier : pliez les genoux et gardez le dos droit.

### Arrêtez de fumer

- Les risques de développer une hernie sont quatre fois plus élevés chez les fumeurs.<sup>3</sup>
- Consultez votre pharmacien, pharmacienne ou votre médecin pour obtenir de l'aide pour arrêter de fumer.

### Maintenez un poids santé

In a recent survey, 45% of ostomates felt they had put on more weight than they liked following their ostomy surgery<sup>4</sup>. Make sensible diet choices that support a healthy lifestyle. A balanced diet will help you with this. Specific diet information is available on [www.coloplastcare.com/fr-CA/stomie/vie-quotidienne/alimentation/](http://www.coloplastcare.com/fr-CA/stomie/vie-quotidienne/alimentation/)

### Votre «centre corporel»

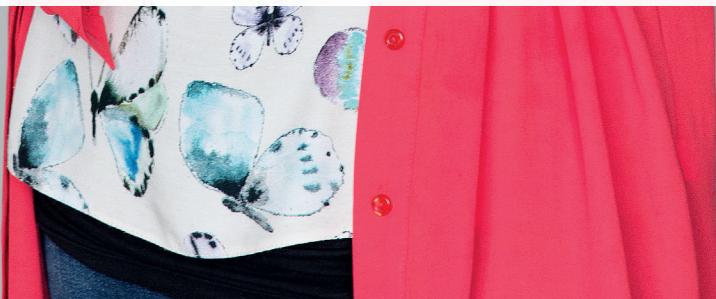
- Concentrez-vous sur votre force abdominale. Pratiquez les exercices de gainage quotidiennement.
- Concentrez-vous sur une bonne posture, un dos bien droit.
- Faites des exercices régulièrement et augmentez l'intensité avec prudence. Il est possible de faire n'importe quel sport et exercice.
- Marche, course, jogging, vélo, danse, natation ou séances d'exercice en groupe sont tous de bonnes activités pour débuter.
- **Il suffit de prendre soin de soi.** Gardez à l'esprit qu'il est inutile de faire travailler vos muscles abdominaux trop fort, trop.

Katryna



## Devrais-je porter des vêtements de compression?

Le fait de porter un vêtement de compression, tel qu'un sous-vêtement de soutien ou une ceinture de maintien, peut être très bénéfique. Ensemble, avec vos exercices stabilisateurs, les vêtements de compression peuvent réduire le développement d'une hernie péristomiale.



## Qu'est-ce qu'un vêtement de compression?

Il s'agit de sous-vêtements fabriqués d'un tissu contenant du lycra/élastique tissé dans le vêtement. On retrouve ces vêtements dans les magasins de fournitures médicales.

Nous vous conseillons d'utiliser ce type de sous-vêtement en tout temps.

Pour les hommes, un caleçon à taille haute ou un cuissard en lycra offrent également un soutien externe autour de la stomie.

Ces types de sous-vêtements sont vendus chez les détaillants, tels les magasins d'articles de sport.

Gardez à l'esprit que ce type de sous-vêtement n'appliquera PAS de pression sur la stomie et ne l'empêchera pas de fonctionner.

## Que dois-je faire si j'ai besoin de soutien additionnel?

Les vêtements de compression sont utiles pour les personnes qui présentent un risque accru de développer une hernie ou qui ont déjà une hernie.

Ces vêtements de compression sont fabriqués avec un tissu plus résistant qu'un vêtement de soutien ordinaire, et ils ne sont pas vendus en magasins. Obtenez-les plutôt auprès de fournisseurs spécialisés.

Ils sont vendus sous forme de ceinture, sous-vêtement ou gaine et offrent différents degrés de soutien.

Cependant, comme l'emplacement de la stomie sur l'abdomen et le risque de hernie varient d'une personne à l'autre, il est recommandé de faire prendre vos mesures et de vous faire appareiller adéquatement par un spécialiste ou une infirmière ou un infirmier stomathérapeute.

Une fois les mesures prises, on vous fournira les renseignements nécessaires pour obtenir les produits directement ou, dans certains cas, par le biais d'une ordonnance.

## Y a-t-il d'autres produits de stomie conçus pour les personnes qui ont une hernie?

Il existe un nouveau système d'appareillage spécialement conçu pour les personnes qui ont une hernie ou une zone bombée autour de leur stomie.



**SenSura® Mio Concave** épouse la partie bombée pour assurer un appareillage bien ajusté, causant moins de creux et de plis dans la collerette pour ainsi prévenir les fuites. Pour plus de renseignements ou pour demander des échantillons, visitez le [www.coloplast.ca/fr-CA/global/Ostomy/concave/lancement/](http://www.coloplast.ca/fr-CA/global/Ostomy/concave/lancement/)



# Que dois-je faire si je pense avoir une hernie?

Peut-être avez-vous remarqué une bosse autour de votre stomie qui peut être visible même sous les vêtements. La taille ou la forme peut varier allant de la grosseur d'une balle de golf à un pamplemousse, et même plus.

Si vous pensez avoir développé une hernie, consultez votre stomathérapeute qui pourra examiner la zone et vous conseiller en conséquence.

Dans certains cas, il se peut que votre médecin exige un examen par imagerie médicale pour confirmer le diagnostic.

Il arrive souvent que la formation d'une hernie modifie la forme de votre abdomen et de votre stomie, ce qui peut nuire à l'ajustement et au bon fonctionnement de votre appareillage. Commencez par vérifier la coupe de la colllerette puisque la forme de votre stomie a peut-être changé et devra être mesurée à nouveau. Communiquez avec votre stomathérapeute pour obtenir une réévaluation et vous aider à éviter les conséquences, telles que l'irritation cutanée et les fuites.

## Devais-je m'inquiéter?

Non. La hernie est une condition commune et rares sont les complications.

Le symptôme le plus fréquent qu'une personne peut éprouver est une sensation de lourdeur ou un inconfort qui s'accentue en fin de journée à mesure que les muscles abdominaux se fatiguent. Le fait de renforcer votre « centre corporel » fera toute la différence.

## Est-ce qu'une autre opération sera nécessaire?

La bonne nouvelle est que le fait d'avoir une hernie autour de votre stomie ne signifie pas nécessairement que vous devrez subir une autre opération. Une hernie peut être soutenue par un sous-vêtement ou un vêtement spécialisé et gérée en apportant certains changements à son mode de vie.

La mise en application des moyens nécessaires pour renforcer votre centre/tronc et le maintien d'un poids santé auront un effet bénéfique marquant sur votre bien-être.

En règle générale, le traitement et la gestion d'une hernie ne nécessitent pas d'intervention chirurgicale en raison du potentiel de récurrence.

**Normalement, le traitement chirurgical n'est indiqué qu'en cas de manifestation d'autres symptômes reliés à la stomie, tels une décoloration, une modification des déjections ou des problèmes persistants de gestion de la stomie. Les risques de complications majeures d'une hernie péristomiale sont rares. Toutefois, si vous avez des symptômes tels que douleur sévère, changements de couleur de la stomie ou aucune déjection de la stomie, vous devez communiquer immédiatement avec votre médecin ou avec le service des urgences locales.**



# Mon plan d'action pour le traitement de ma hernie *Que dois-je faire maintenant?*

À ce stade-ci, vous cherchez soit à :

1. diminuer votre risque de développer une hernie;
2. diminuer les répercussions de votre hernie sur votre vie.

La diminution du risque de développer une hernie ou des répercussions qu'une hernie peut avoir sur votre vie dépend de vous – et les suggestions ici vous aideront à mener une vie saine.

***Utilisez l'outil de la page suivante pour vous aider à vous concentrer sur votre parcours!***



Ce qui vous aidera	Exemple Pensez avant de soulever  Exercice de gainage <a href="http://www.coloplast.ca/core4">www.coloplast.ca/core4</a>  Exercice régulier	Ce que je ferai Notez vos propres objectifs ici  je plierai les genoux pour soullever des objets.  je ferai les exercices de gainage chaque matin et chaque soir.  je prendrai dix minutes par jour pour marcher.	Date J'évalue mon progrès Répondre 6 semaines plus tard
		je calculerai mon poids santé et établirai un plan pour l'atteindre.	j'arrêterai de fumer au cours des deux prochains mois.
		je trouverai des vêtements de maintien confortables et les porterai.	je demanderai conseil à mon ou ma stomathérapeute à propos des vêtements de maintien.
		je surveillerai régulièrement la forme de ma stomie et toute irrégularité.	

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

## Les résultats dépendent de vous



### 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.**

### 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.**

### 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.

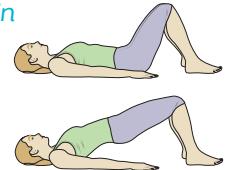
#### Comment faire

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.**

### Élevation 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 rabaissant 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.**

**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..



## Soutien **personnalisé** pour vous

Coloplast Care est un programme de soutien conçu pour vous aider à vivre pleinement avec une stomie. Nous offrons des trucs et conseils simples que vous pouvez intégrer à votre routine et qui serviront de source de motivation dans votre vie de tous les jours. Que vous soyez sur le point de subir une opération ou que vous viviez déjà avec une stomie depuis des années, il est tout à fait normal de vous questionner à propos de votre stomie. Nous sommes là pour vous aider.

Inscrivez-vous à Coloplast Care at [www.ostomy.coloplastcare.ca](http://www.ostomy.coloplastcare.ca) or call 1-866-293-6349



## Des conseils fiables

« Bien que personne ne puisse garantir qu'une hernie péristomiale ne se développera pas, ce guide fournit de précieux conseils sur les mesures que vous pouvez prendre pour réduire vos risques.

Le fait de suivre ces simples conseils tels que maintenir un poids santé, faire des exercices et cesser de fumer peut faire toute la différence ».

Ce guide a été élaboré de concert avec divers professionnels de la santé et stomathérapeutes.

Dr. Neil Smart, consultant chirurgien colorectal

### Références

1. Lars Tue Sørensen, MD; Ulla B. Hemmingsen, RN; Lene T. Kirkeby, MD; et al. « Smoking Is a Risk Factor for Incisional Hernia. » *ArchSurg.com*, Volume 140 (2005) : 121.
2. WOCN's Stoma Complications: Best Practice for Clinicians, date of publication 11/26/2014
3. Smoking is a risk factor for incisional hernia. *JAMA Surgery*, Sorenson et al, 2005.
4. sondage Coloplast Care Juin 2016. 535 réponses Données consignées.