

# LES SPORTS CHEZ LES PERSONNES STOMISÉES

## INFORMATION À L'USAGER

### COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Un mode de vie actif est plus que recommandé que vous ayez une stomie ou non. L'activité physique permet, entre autres, une saine gestion de la santé mentale et physique, de reprendre confiance en soi et d'améliorer le bien-être et la qualité de vie. Nous pourrions continuer longtemps à énumérer les bienfaits de l'activité physique. ☺

### REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

La maladie, les traitements et la chirurgie ont certainement eu un impact sur votre forme physique. Vous songez à reprendre vos activités physiques? Tant mieux! Après la période de convalescence, il est recommandé de reprendre vos activités physiques progressivement, soit environ 6 à 8 semaines après la chirurgie. Voici quelques conseils à intégrer dans votre routine avant de reprendre vos activités antérieures ou de nouvelles activités :

- Recommencez à prendre des marches le plus rapidement possible après la chirurgie.
- Faites des exercices de renforcement des abdominaux (exercices de gainage) dès le 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> jour suivant votre chirurgie. Ces exercices doivent être faits pour une période de 6 à 12 semaines :
  - Renforcer les muscles abdominaux avec des exercices améliore la posture et l'équilibre, et réduit le risque de développer une hernie parastomiale.
- Évitez de soulever, tirer et porter des charges de plus de 5 livres pour une période de 6 à 12 semaines suivant votre chirurgie. Après votre période de convalescence, augmentez progressivement le poids des charges. Assurez-vous d'avoir une bonne technique de levage telle que décrite ci-dessous.
- Recommencez progressivement. Ajustez l'intensité et la durée de vos activités physiques. Mais surtout, amusez-vous!

### MUSCULATION

Il est important de comprendre que lors de la chirurgie, le chirurgien a traversé le muscle (grand droit abdominal) pour y fixer la stomie. Ce faisant, il a brisé des fibres musculaires. Celles-ci se régénèrent, mais seront plus fragiles. Une bonne technique pour soulever les charges est essentielle afin d'éviter le développement d'une hernie parastomiale, mais également afin de prévenir les blessures.

#### TECHNIQUE DE LEVAGE

- Toujours prendre une charge ou un poids en pliant les genoux, en contractant les muscles abdominaux et en gardant le poids à proximité de votre corps :
  - Expirez lors de l'effort physique. Retenir sa respiration augmente la pression intra-abdominale et augmente le risque de développer une hernie parastomiale.

#### CONSEILS

- Adaptez votre entraînement afin d'éviter une augmentation excessive de la pression intra-abdominale.
- Vous pourriez bénéficier d'une ceinture de soutien préventive lors de vos entraînements impliquant une levée de poids. Cet outil doit cependant être utilisé en combinaison avec l'engagement des muscles abdominaux.
- Demander le support d'un entraîneur ou d'un kinésiologue. Avisez-les que vous avez eu une chirurgie abdominale avec atteinte de vos muscles abdominaux et ils pourront vous aider à adapter votre entraînement.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

# LES SPORTS CHEZ LES PERSONNES STOMISÉES

## INFORMATION À L'USAGER

### SPORT DE CONTACT

Tous les sports sont à votre portée. Dans les sports de contact tels que la boxe, le hockey, la lutte ou le football, il est souhaitable de considérer couvrir votre stomie avec un dispositif de protection rigide. Il existe quelques compagnies qui offrent ce type de protection. Faites vos recherches.



[www.convatec.com](http://www.convatec.com)



[www.ostomyarmor.com](http://www.ostomyarmor.com)

(États-Unis)



[www.stealthbelt.com](http://www.stealthbelt.com)

(États-Unis)

### LA BAIGNADE

Le matériel de stomie a été créé pour s'adapter à vous. Il est donc possible de prendre une douche, un bain, un spa ou aller à la mer sans risque. Si la baignade est occasionnelle, vous ne verrez aucune différence dans le temps de port de votre appareillage de stomie. Toutefois, si la baignade est fréquente ceci peut diminuer le temps de port de quelques jours.

#### VOICI QUELQUES PETITS CONSEILS À RETENIR :

- Après la baignade, asséchez bien votre appareillage des deux côtés avec une serviette.
- Lorsqu'il y a immersion dans l'eau, couvrez votre filtre avec un adhésif. Certaines compagnies en disposent directement dans la boîte. Toutefois, un ruban adhésif est suffisant.
- Il existe des ceintures de taille fabriquées dans le même tissu qu'un maillot de bain, rendant le sac plus discret.



[www.stealthbelt.com](http://www.stealthbelt.com)

- Il est possible d'ajouter une barrière imperméable supplémentaire :
  - Flange seal ring® ou le Sure seal ring®;
  - bande de barrière élastique.
- La plongée sous-marine en eaux profondes est permise.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec

# LES SPORTS CHEZ LES PERSONNES STOMISÉES

## INFORMATION À L'USAGER

### LA STOMIE ET LE SPORT

- Il est suggéré de vider le sac de stomie avant la pratique d'un sport. Vous serez ainsi plus libre de vos mouvements.
- Assurez-vous de bien vous hydrater avant, pendant et après l'entraînement.
- Certaines personnes vont préférer porter des bandes de taille pour conserver l'appareillage à stomie à proximité du corps. Les bandes de taille sont composées de textiles différents. Choisissez-en un qui permet une bonne gestion de l'humidité.
- Il est possible qu'en raison de votre sudation importante, le temps de port de votre appareillage de stomie diminue. Si cela est incommodant, n'hésitez pas à essayer un modèle différent car certains appareillages de stomie permettent une meilleure gestion de l'humidité.