

# Buikspieroefeningen bij stoma



**Sportief bewegen**

voor mensen met een chronische aandoening

## Algemeen

Sportief bewegen vereist een goede conditie van alle spieren. Bij mensen met een stoma kunnen de buikspieren verslapt zijn. Vooral mensen met overgewicht en ouderen hebben hier last van. Slappe buikspieren geven een verhoogde kans op een breuk of prolaps; daarom zijn sterke buikspieren belangrijk. Sterke buikspieren zijn eveneens onmisbaar bij de eisen die het dagelijks leven stellen, denk aan tillen, maar ook aan sportieve activiteiten. Door sterke buik- en rugspieren is er bovendien minder kans op lage rugklachten.

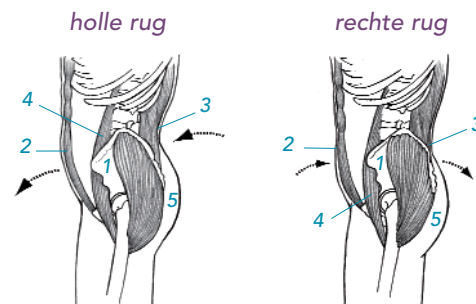
## Instructies

Sterke en geoefende buikspieren zijn dus belangrijk. Het oefenen van de buikspieren dient geleidelijk te worden opgebouwd. Belangrijk bij de oefeningen is dat u rustig blijft doorademen. U moet geen kracht zetten met een 'dichte' keel. Juist tijdens het kracht zetten moet u rustig uitademen. Hierdoor wordt de druk op de buikwand niet te hoog. Met andere woorden: uitademen als u kracht zet, inademen als u ontspant.

- Laat de oefeningen het liefst voorafgaan door een algemene warming-up.
- Houd de oefening 8 tot 15 seconden achtereen vol. Doe iedere oefening driemaal. Zorg dat u enige spanning voelt, maar zeker geen pijn!
- Maak bij het rekken en strekken geen verende beweging.
- Voer de oefeningen afwisselend links en rechts uit, indien van toepassing.
- Doe de oefeningen regelmatig; liefst een paar keer per week.
- Naast het doen van oefeningen is het van belang veel in beweging te zijn, door bijvoorbeeld te wandelen, fietsen of zwemmen.
- Laat het oefenprogramma zeker in het begin controleren door een fysio- of oefentherapeut. Neem bij klachten contact op met uw arts.

## Een slechte houding

Ongetrainde en slappe buik- en rugspieren kunnen aanleiding geven tot een slechte houding en rugklachten. In bovenstaande figuur ziet u hoe een slechte houding ontstaat als de spieren in de buik en onderrug niet in balans zijn. Door langere tijd te weinig te bewegen zullen spieren verslappen of verkorten. Hierdoor kantelt het bekken, wat resulteert in een holle onderrug. Dat kan op den duur allerlei klachten veroorzaken. Bij een goede houding is de rug recht; de spieren in de onderrug zijn in balans. Bij een slechte houding is de rug hol; de buik- en bilspieren zijn verslapt, terwijl de onderrugspier en heupbuigers verkort zijn.



Slechte houding

Goede houding

1 bekken; 2 buikspieren; 3 onderrugspieren; 4 heupbuiger; 5 bilspier

## Oefeningen



Staand



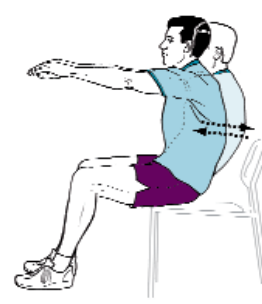
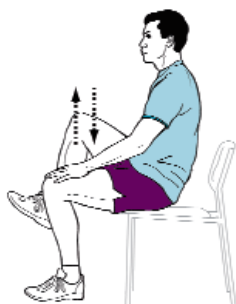
Zittend



**1** Ga staan en houdt u vast aan een tafel of stoelleuning. Ga op één been staan, buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren.

**2** Ga staan en kantel het bekken achterover door de bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug. Houd de knieën licht gebogen.

**3** Strek de heup en druk deze vervolgens naar voren en naar beneden. Draai de heup niet naar buiten, want dan heeft de oefening weinig nut.

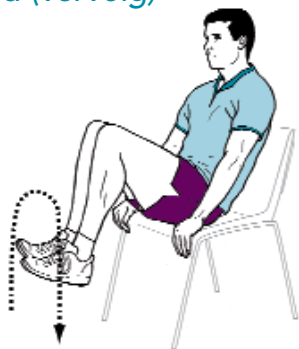


**4** Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld en de romp een beetje achterover gebogen. Til afwisselend het linker en rechter been op, zonder de handen te gebruiken. Variaties: been hoger optillen; knieën gestrekt houden en twee benen optillen.

**5** Uitgangspositie als bij oefening 4. Tegendruk geven met de rechter hand op de knie die opgeheven wordt.

**6** Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld (door de bilspieren te spannen en zo een beetje een bolle rug te maken). Beweeg langzaam met de rug naar de leuning en weer terug, zonder de handen te gebruiken.

## Zittend (vervolg)



**7** Uitgangspositie als bij oefening 4. Beide benen opheffen en vervolgens naar links draaien en weer op de grond zetten. Benen weer opheffen, draaien en nu rechts neerzetten.

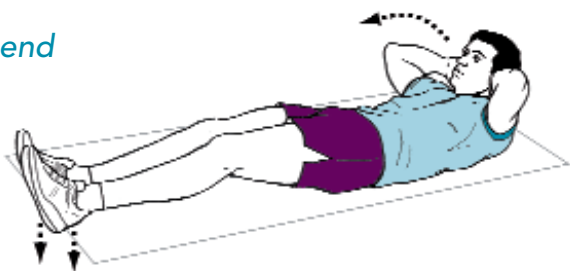


**8** Uitgangspositie als bij oefening 4. Romp licht naar achteren laten hellen, en de romp vervolgens afwisselend links- en rechtsom draaien. Wel op-letten dat u geen holle rug maakt.



**9** Achterstevoren op een rechte stoel gaan zitten met het bekken achterover gekanteld. Handen op de rugleuning leggen en vervolgens de armen naar beneden drukken.

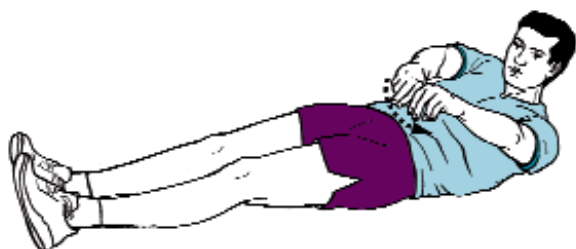
## Liggend



**10** U ligt op uw rug met de handen achter het hoofd. Druk eerst beide hielen in de grond en houd dit vol gedurende de oefening. Kom nu langzaam met het hoofd en de schouders omhoog, totdat u duidelijk uw knieën kunt zien.



**11** U ligt op uw rug, de knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd. Tik nu met de linker elleboog de rechter knie aan. Linker schouder en rechter been komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechter elleboog de linker knie aan.



**12** U ligt op uw rug en legt beide armen ongeveer op de schouderhoogte aan één kant van het lichaam. Hierdoor draait u enigszins op één zij. Kom in deze houding met het bovenlichaam omhoog. De schouders vrij van de grond is ver genoeg.



**13** U ligt op uw rug met gebogen knieën. Kom omhoog tot u met de handen bij de knieën bent. Het opkomen gaat als volgt: u rolt uzelf als het ware op; eerst het hoofd en dan de schouders. Houd uw rug rond.



**14** U ligt op uw rug en houdt beide benen gebogen en los van de grond. Terwijl u de benen licht gebogen in de lucht houdt, probeert u zo ver mogelijk 'op' te komen.



**15** Ga liggen (liefst op een stevige ondergrond) en kantel het bekken door de bilspijeren te spannen en vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug, zodat ook uw onderrug het oppervlak waar u op ligt, raakt. Vervolgens trekt u één of beide benen tegelijk op.