



Buikspieroefeningen voor stomadragers

Mensen die een stoma krijgen zijn vaak bang voor schade aan het stoma, bijvoorbeeld een breuk of prolaps, ze denken dat je voorzichtig moet zijn wanneer je een stoma hebt, maar absolute rust doen is gevaarlijker dan het trainen van de buikspieren. Door operaties en de bijhorende rustperiode zijn de buikspieren vaak verzwakt, zo kan er gemakkelijker een breuk of prolaps optreden. Het is dus belangrijk de buikspieren op een goede manier te trainen en snel weer fit te worden. Mensen willen zo snel mogelijk de alledaagse zaken kunnen doen zoals boodschappen tillen of met hun (klein)kind spelen, andere willen vaak een bepaalde sport of andere hobby hervatten. Daarvoor zijn goede buikspieren essentieel. Het gaat overigens niet alleen om de buikspieren, ook de rest van de spieren in het lichaam moeten we blijven gebruiken om de spieren sterk en fit te houden. Het hele spiercorset verantwoordelijk voor houding en stabiliteit noemen we ook wel de core stability.

Waar moet je op letten?

- Bouw het oefenen geleidelijk op. Het is beter om het langzaam op te bouwen, dan te forceren en daarbij je doel niet te bereiken.
- Ademhaling: adem uit als je kracht zet en adem in als je ontspant. Vergeet niet te blijven doorademen tijdens de oefeningen.
- Indien je buik in een erg slechte conditie is, of je je er veiliger door voelt, kun je ter ondersteuning een breukband dragen tijdens de oefeningen. In tegenstelling tot vele volksverhalen wordt je buik daar niet zwakker van!
- Pas op met teveel druk op de rechte buikspieren en train vooral de schuine buikspieren.
- Begin met setjes van 3x 5 oefeningen en breidt dat uit tot ongeveer 3x 20 oefeningen. Op geleide van fitheid/pijnklachten.
- Voer de oefeningen (indien van toepassing) afwisselend links en rechts uit.
- Maak geen verende bewegingen bij het rekken en strekken.
- Maak van de oefeningen een gewoonte; doe ze het liefst een paar keer per week (minimaal 2-4x per week anders is er geen trainingseffect).
- Je kunt deze oefeningen zien als een extraatje naast de andere dagelijkse beweging. Voldoende sporten of bewegen is erg belangrijk (minimaal 30 minuten per dag).
- Het kan verstandig zijn om net na de operatie een oefenprogramma met je arts of fysiotherapeut op te stellen.
- De eerste 2 à 3 weken na een buikoperatie is het niet verstandig dit soort oefeningen te doen. Dat is vanwege wondherstel, daarna geldt: rustig opbouwen.
- Stop bij pijn! Je mag een lichte druk voelen, maar geen pijn.
- Spierpijn rondom je stoma na de oefeningen is geen goed teken, dan is er teveel druk geweest op de spieren rondom je stoma. De volgende keer dus iets rustiger aandoen.

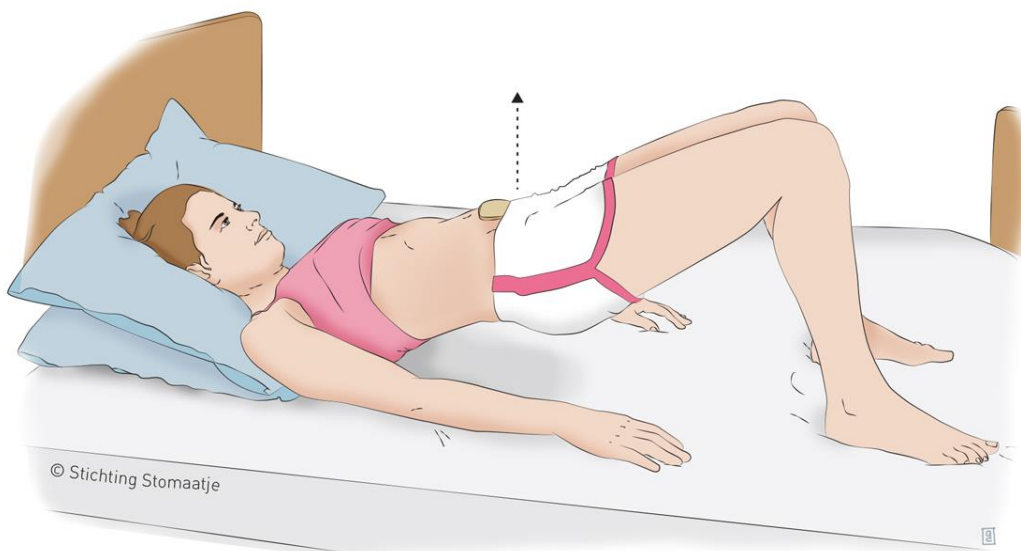
- Oefeningen met een zogenaamde 'oefenbal' zijn erg goed om de buik- en rugspieren te trainen, je kunt deze bijvoorbeeld gebruiken bij de zittende oefeningen.
- Je kunt bij bepaalde liggende oefeningen ter ondersteuning een buikspierapparaat gebruiken.



Oefeningen voor net na de operatie

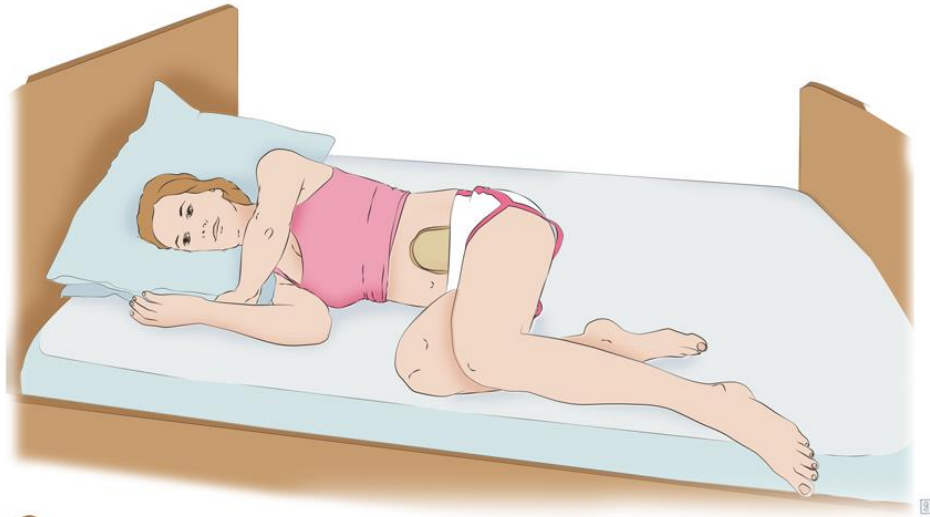
Ook in het ziekenhuisbed kun je al heel voorzichtig oefeningen doen. Het ligt aan het soort operatie die je hebt ondergaan, wat de mogelijkheden zijn. Bespreek dit met je arts, stomaverpleegkundige, of fysiotherapeut. Vaak komt er ook een fysiotherapeut langs in het ziekenhuis. Stop altijd bij pijn en doe de oefeningen rustig en gecontroleerd. Let op je ademhaling en neem voldoende rust. Bewegen na de operatie stimuleert het herstel en bevordert de darmwerking en de doorbloeding (waardoor je bijvoorbeeld het risico op kuitvenetrombose en een longembolie kunt verminderen). Snel na de operatie weer in beweging komen zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat het verlies van spierkracht wordt beperkt.

Een prettige manier van trainen voor als je nog in het ziekenhuisbed ligt zijn oefeningen met een fitness elastiek. Je kunt hiermee voorzichtig je armen en benen trainen.



- De eerste oefening is de bekkenbodembodem lift. Belangrijk hierbij is dat je je buikspieren niet aanspant. Zet beide voeten iets gespreid op het matras. Til je bekken omhoog, kijk zelf tot hoe ver je kunt gaan. Het is niet erg als je maar net van de matras komt. Houd even vast en laat je bekken langzaam weer op het bed zakken. Herhaal de oefening als je merkt dat dit voor je lichaam goed voelt.

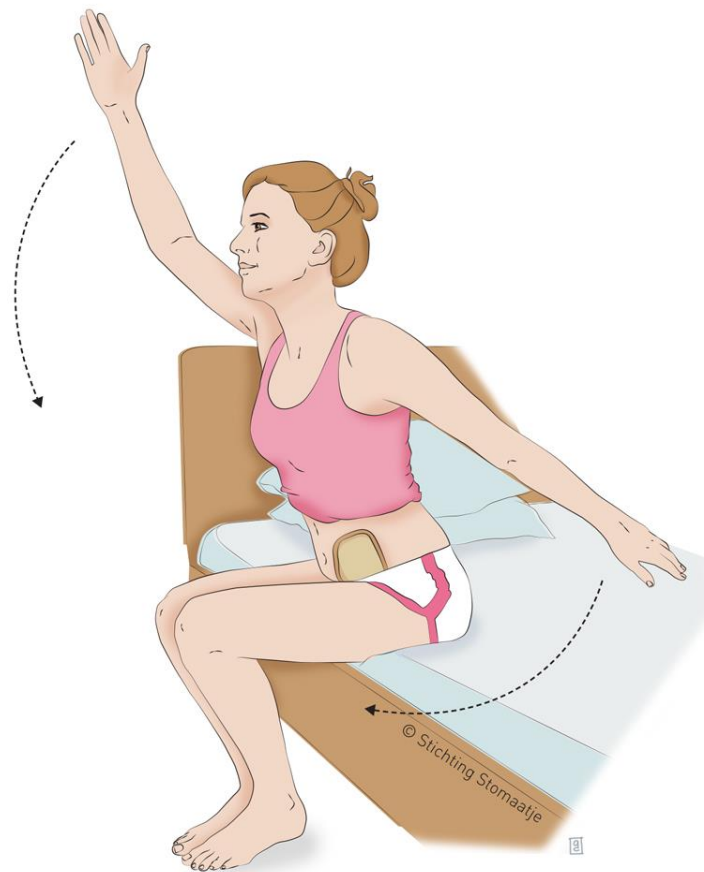




© Stichting Stomaatje

- Na een buikoperatie is het belangrijk om goed uit bed te leren stappen zodat je je buik zo min mogelijk belast. Ga op je zij liggen. Duw jezelf op door beide armen voor je borst op de matras te leggen. Zodra je aan de rand van het bed zit kun je, eventueel na wat rust, voorzichtig opstaan. Je kunt hierbij je buik ondersteunen, of hulp vragen van een verpleegkundige. Let erop dat je je rug recht houdt en je bewust bent van je ademhaling. En houdt er rekening mee dat je bij de eerste keer na de operatie opstaan duizelig kunt worden.





- Nu het gelukt is om op de rand van het bed te zitten, kun je beginnen met de volgende oefening. Deze oefening opent je luchtwegen. Leun een klein beetje naar voren, met een rechte rug. Zwaai nu met je armen in tegenovergestelde richting omhoog en omlaag, van voor naar achter. Variatie is allebei de armen tegelijk omhoog en omlaag.

Herstelperiode

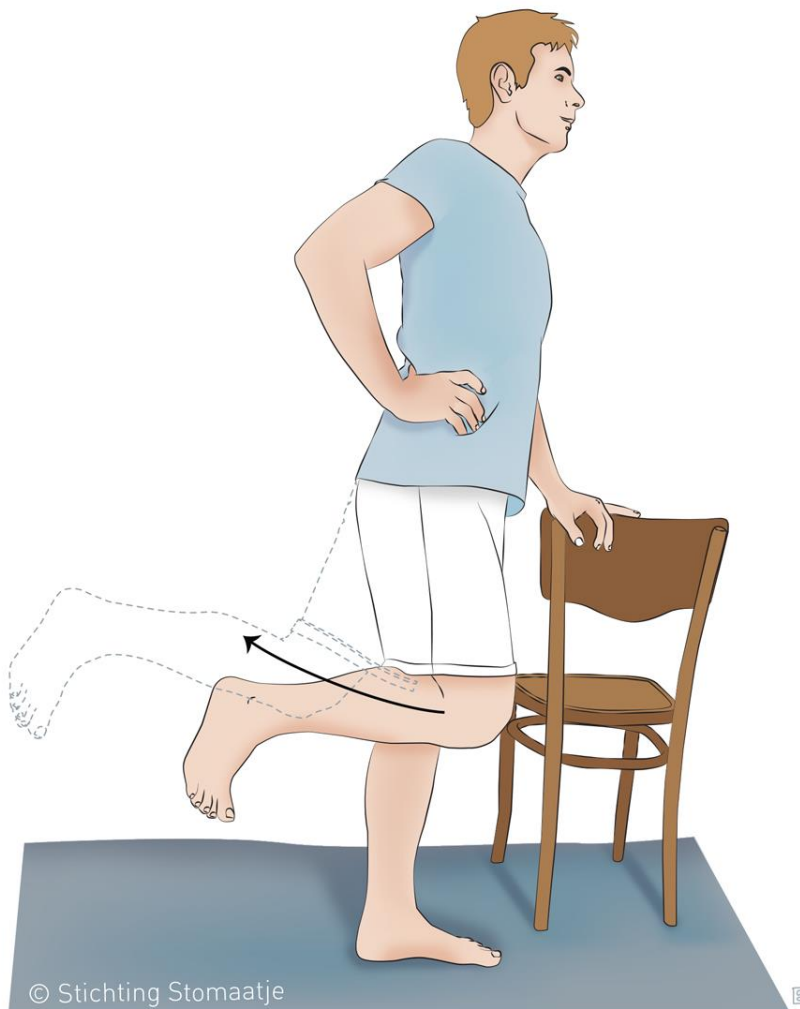
Je moet rekening houden met een herstelperiode van 6 à 8 weken. In deze periode mag je je buikspieren nog niet teveel belasten. Je kunt de oefeningen van hierboven blijven doen en uitbreiden. Bij Oefening 1 kun je als variatie in de lucht je bekken heen en weer wiegen. Oefening 3 kan bijvoorbeeld ook in staande positie. Verder is het goed om te gaan wandelen, bouw dit langzaam op. Eerst een rondje om je huis, zodra je lichaam het toelaat steeds een iets groter rondje lopen. Je kunt zo je conditie verbeteren, dat bevordert je herstel.



Oefeningen zodra je voldoende hersteld bent

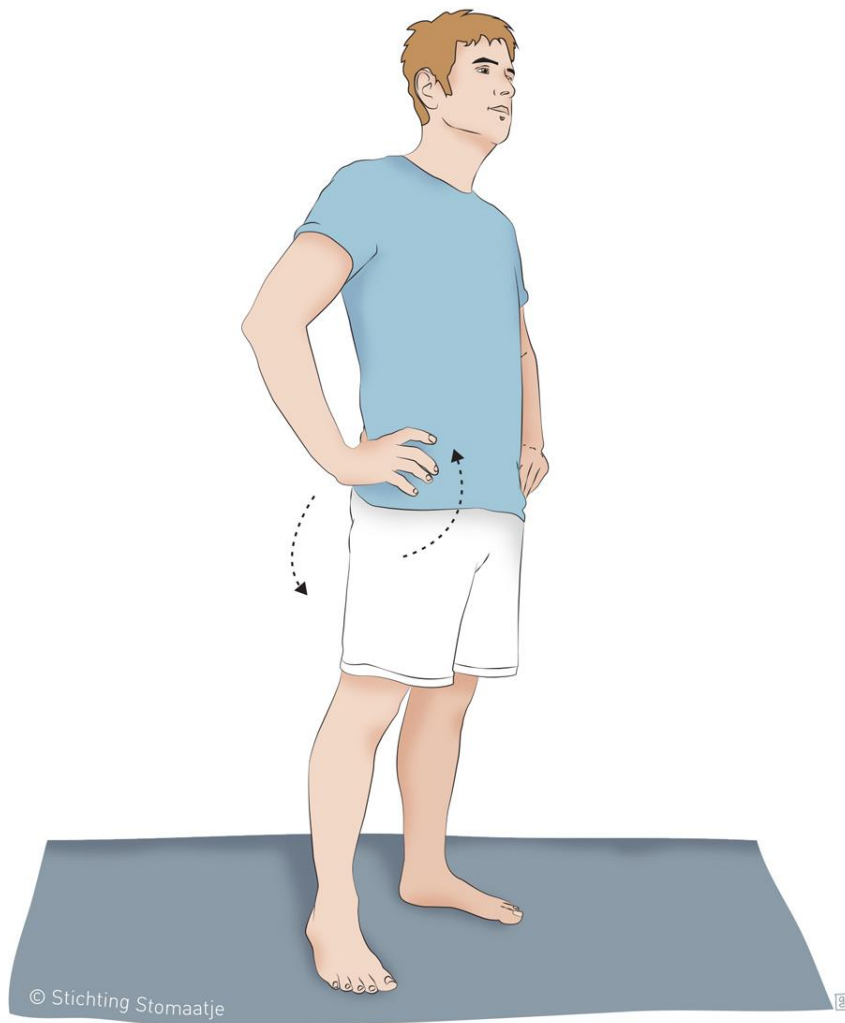
Met de oefeningen op deze pagina kun je het beste pas mee beginnen als je buik voldoende hersteld is. De eerste 6 à 8 weken na een buikoperatie is het niet verstandig deze oefeningen te doen, je buikspieren mogen dan nog niet teveel worden belast. Daarna is het goed om langzaam buikspieroefeningen op te bouwen, om zo je spierkorset te versterken. Dit is erg belangrijk om bijvoorbeeld een breuk te voorkomen. Ook de andere spieren van je 'core' dienen versterkt te worden, dat zijn bijvoorbeeld je rug-, bil- en bekkenspiieren. Al deze spieren werken uiteindelijk met elkaar samen en geven het lichaam stabiliteit en coördinatie.

Oefeningen in staande positie



- Ga staan en houd je vast aan een tafel, stoelleuning of iets anders. Ga op één been staan. Buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren. Herhaal deze oefening met het andere been.





- Ga staan en kantel je bekken achterover door je bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit naar je oren te drukken. Je vormt dan een enigszins bolle rug. Houd je knieën licht gebogen. Laat los en kantel je bekken weer, herhaal dit.

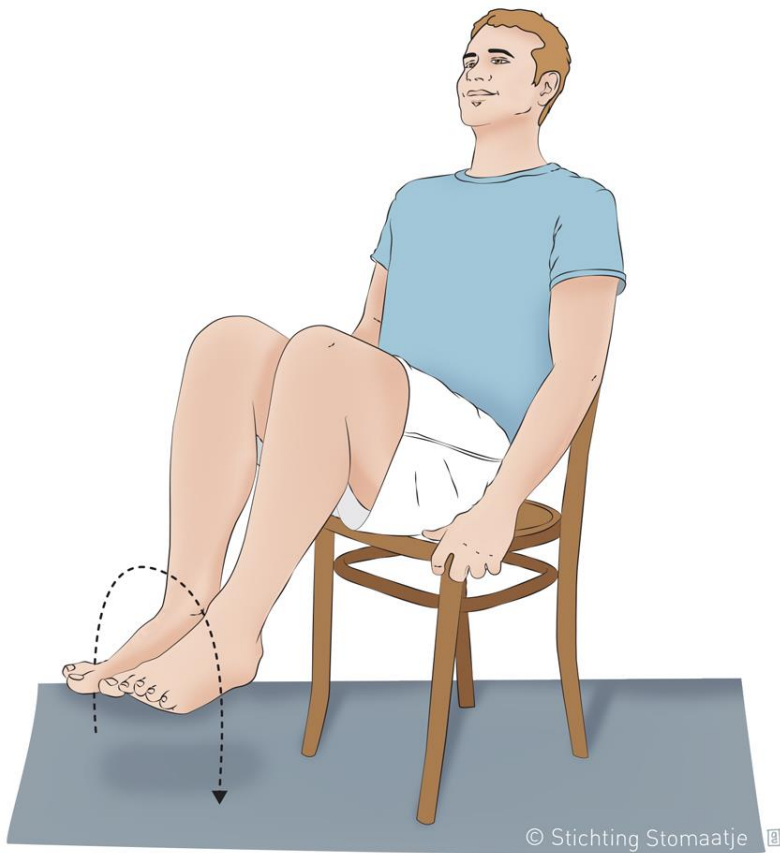


Oefeningen in zittende positie



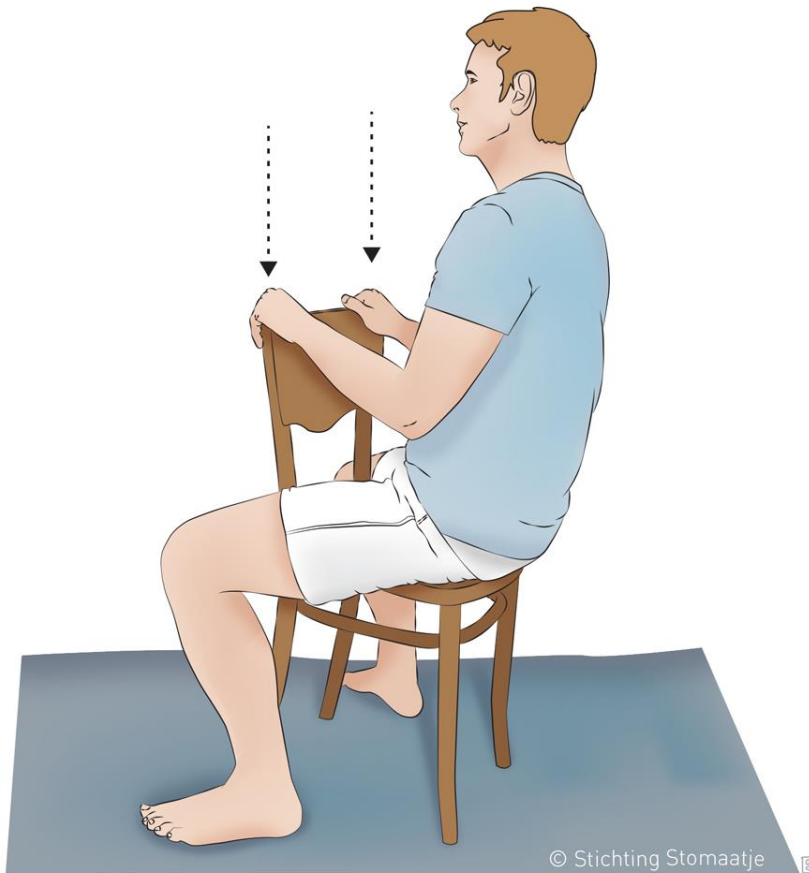
- Ga schuin op een stoel zitten. Strek je heup en druk deze vervolgens naar achteren en naar beneden. Draai de heup niet naar buiten, want dan heeft de oefening niet veel nut. Herhaal deze oefening met het andere been door om te draaien op de stoel.





- Dit is een goede oefening om je heupen en rechte buikspieren te versterken. Ga vooraan op de stoel zitten met het bekken achterover gekanteld en je romp een beetje achterover gebogen. Hef beide benen op, draai ze vervolgens naar links en zet ze weer op de grond. Hef je benen weer op, draaien en nu zet je ze rechts neer. Dit herhalen. Let erop dat je je navel intrekt tijdens de oefening. Indien dit te zwaar is kun je ook een been tegelijk optillen en deze ongeveer 2 centimeter boven de grond vasthouden.

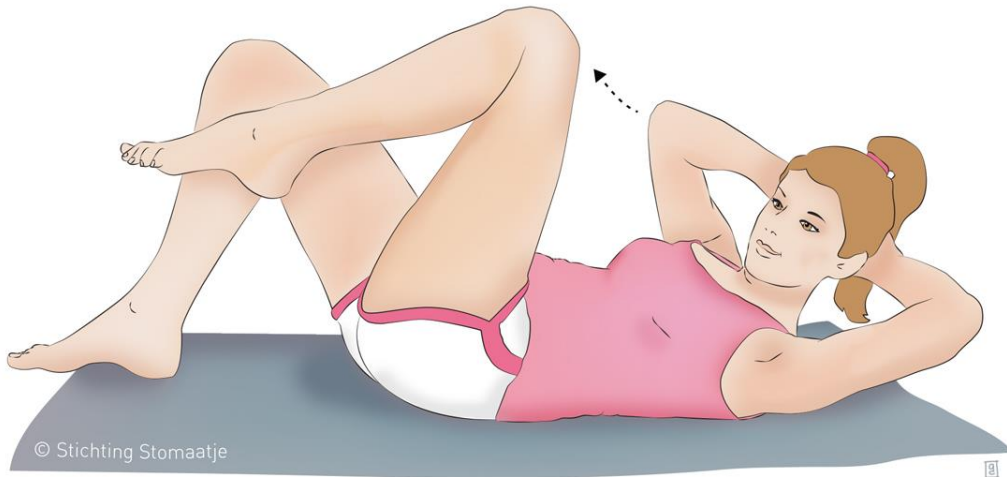




- Ga achterstevoren op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld. Leg je handen ontspannen op de rugleuning en druk je armen naar beneden. Je voelt dat hierbij je buikspieren worden aangespannen.

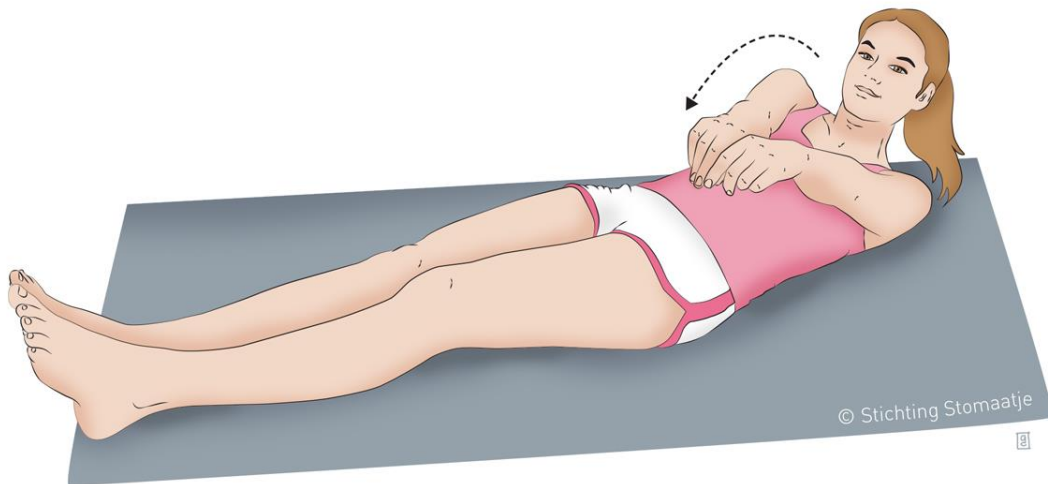


Oefeningen in liggende positie



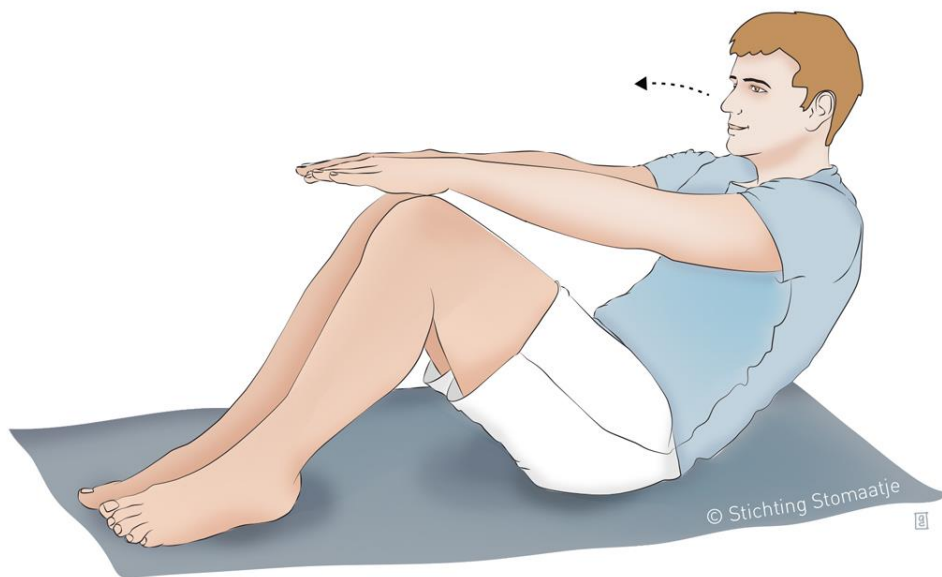
- De schuine crunch. Belangrijk is deze oefening goed uit te voeren. Ga op je rug liggen, eventueel op een fitnessmat voor extra comfort. Houd je knieën gebogen, zet je voeten op heupbreedte en leg je handen ontspannen achter je hoofd. Probeer je ellebogen open te houden en je hoofd niet omhoog te trekken met je handen. Tik nu met je linker elleboog de rechter knie aan. Je linker schouder en rechter been komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechter elleboog de linker knie aan. Houd je navel hierbij ingetrokken. Je onderrug komt niet van de vloer. Indien dit te zwaar is, kom dan minder ver van de grond met je schouders terwijl je wel je been omhoog tilt.





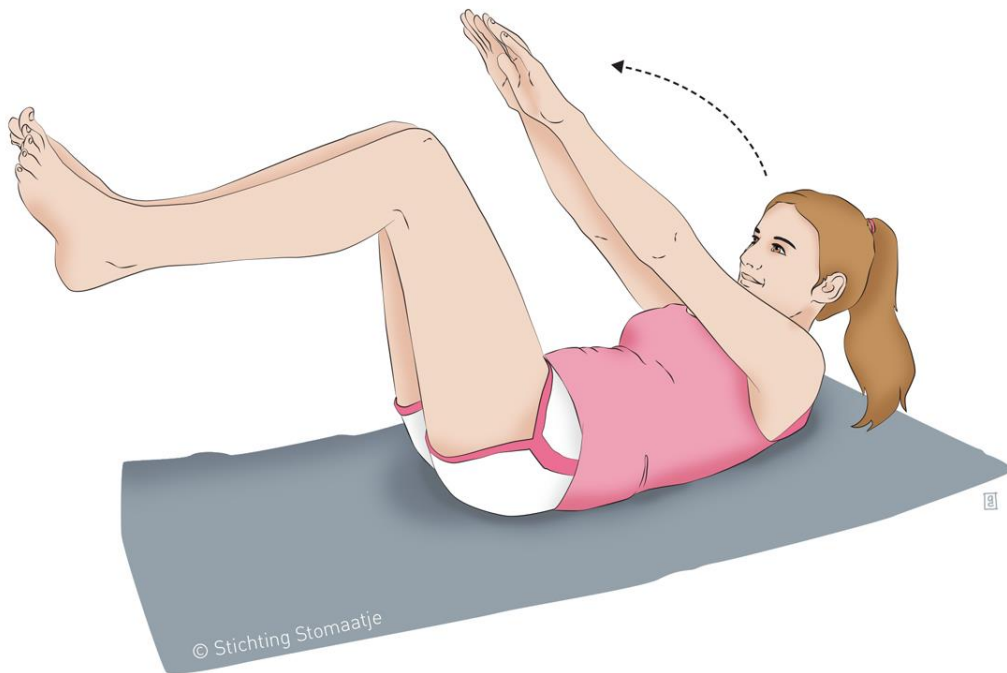
- Ga op je rug liggen en leg beide armen ongeveer op schouderhoogte aan één kant van je lichaam. Hierdoor draai je enigszins op een zij. Kom in deze houding met het bovenlichaam omhoog. De schouders los van de grond is ver genoeg. Houd je navel ingetrokken.





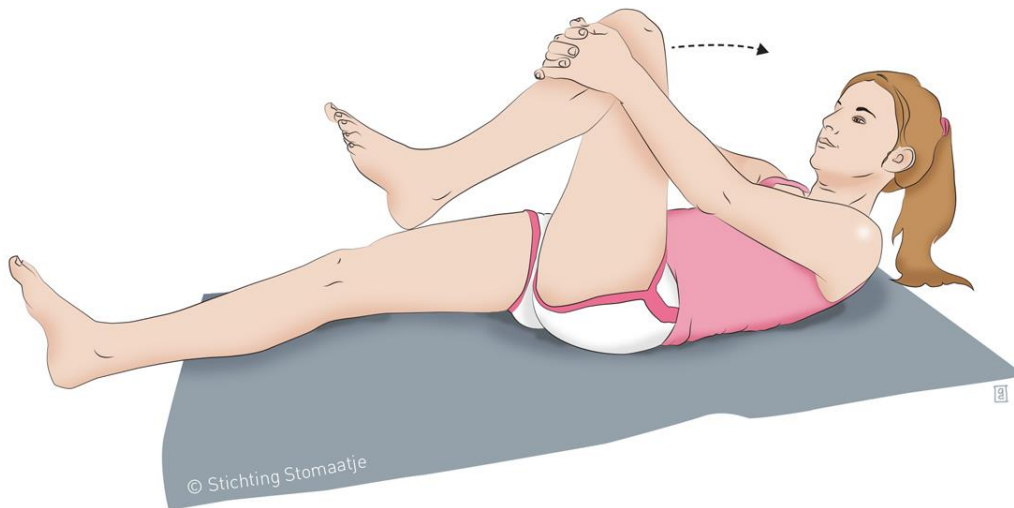
- De sit-up. Ga op je rug liggen, eventueel op een fitnessmat voor extra comfort. Houd je knieën gebogen, zet je voeten op heupbreedte. Kom omhoog tot je met je handen bij je knieën komt. Het opkomen gaat als volgt: je rolt jezelf als het ware op; eerst je hoofd, dan je schouders. Houd je rug rond. Indien dit te zwaar is kun je minder ver omhoog komen. Houd ook bij deze oefening je navel ingetrokken.





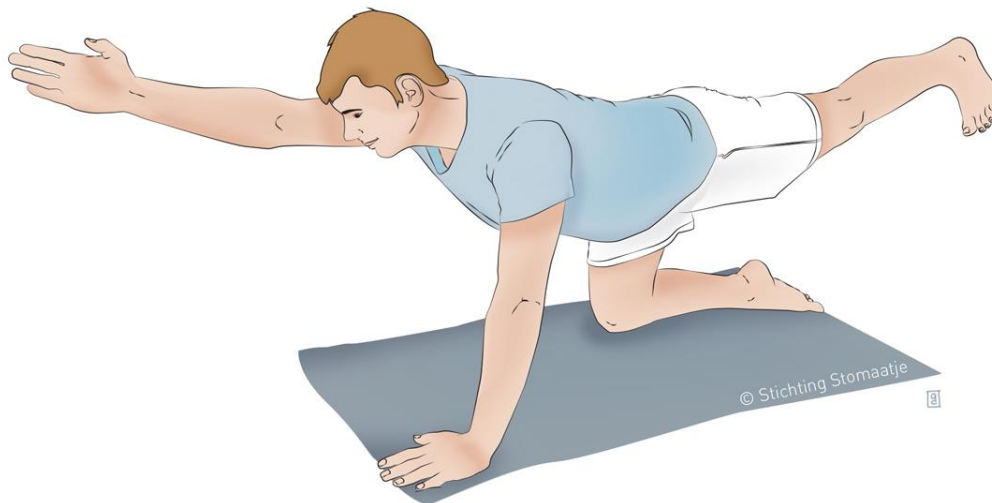
- Je ligt op je rug en houdt beide benen gebogen en los van de grond. Terwijl je je benen licht gebogen in de lucht houdt, probeer je zo ver mogelijk 'op' te komen. Houd dit 3 seconden vast. Kijk wat jouw buik aankan en ga niet te ver. Liever meerdere herhalingen dan maar een keer op kunnen komen. Houd je navel ingetrokken en let op je ademhaling.





- Ga op een mat liggen en kantel je bekken door je bilspieren te spannen en als het ware vooruit te drukken. Je vormt dan een enigszins bolle rug, zodat ook je onderrug het oppervlak waar je op ligt, raakt. Vervolgens één been optrekken. Als je er bijna bent kun je je been ter hoogte van de knie vastpakken met je handen en hem naar je borstkas brengen. Druk tegelijk het andere been tegen de grond. Indien je het iets zwaarder wilt maken kun je beide benen tegelijk optrekken.



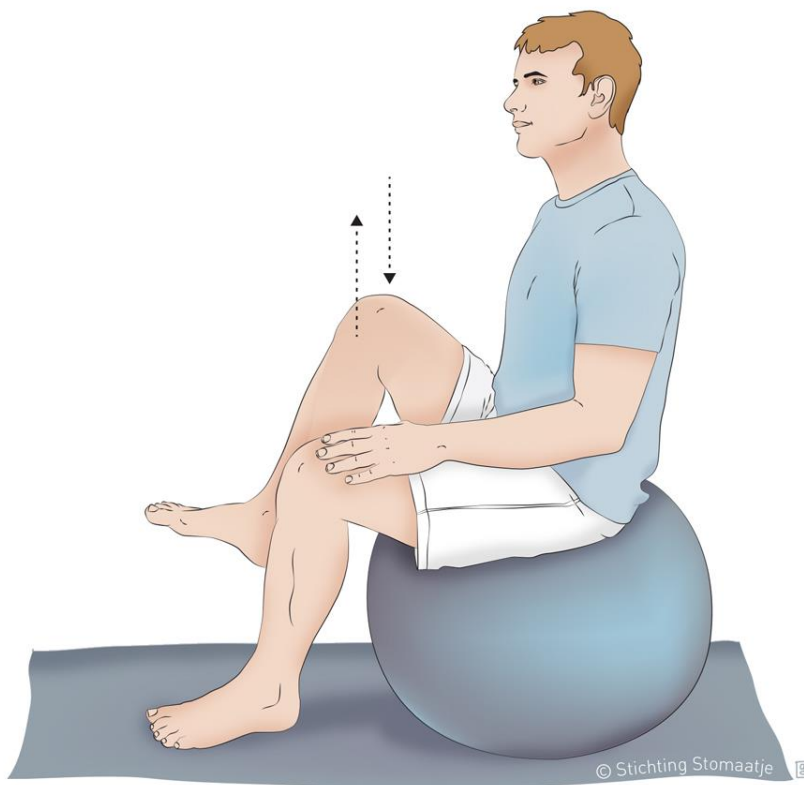


- Deze oefening, de superman, helpt bij het ontwikkelen van de sterkte en stabiliteit van de rug. Ook worden de spieren die het schouderblad optrekken en de bil en buikspieren getraind. Kniel op handen en voeten, met je knieën onder je heupen. Je knieën moeten op heup-afstand van elkaar zijn. Leg je handen ter schouderbreedte op de grond. Houd je rug recht. Leun nu een klein stukje naar voren. Adem uit en til nu je tegenovergestelde arm en been op zonder een zijwaartse beweging te maken. Maak een lange nek en strek je lichaam zo ver mogelijk uit terwijl je naar de vloer kijkt. Probeer een rechte lijn te vormen. Voer deze stap rustig en gecontroleerd uit. Adem in en langzaam en breng je arm en been naar de beginpositie. Vergeet niet links en rechts af te wisselen. Om deze oefening zwaarder te maken kun je met je voet loskomen van de vloer, zodat je alleen op de knie leunt.



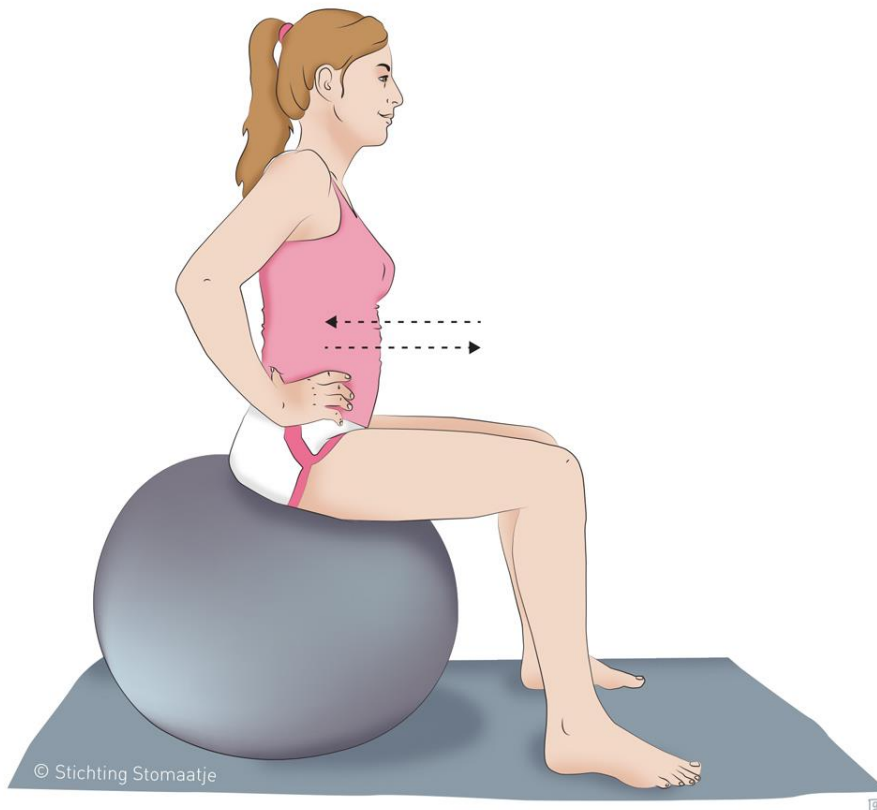
Oefeningen met een fitnessbal

Op deze pagina vind je oefeningen met een fitnessbal. Veel oefeningen kun je ook op een mat doen, en andersom. Die variatie maakt het leuk. Trainen met de fitnessbal heeft meerdere voordelen. Omdat je op de fitnessbal veel meer bezig bent met balanceren, train je meteen op deze manier meer diepere spieren. Daardoor is trainen met de bal ook goed voor de balans en stabiliteit. Schaf een fitnessbal aan tussen de 50 en de 90 centimeter. Als je iets kleiner bent is het beter om een iets kleinere bal aan te schaffen.



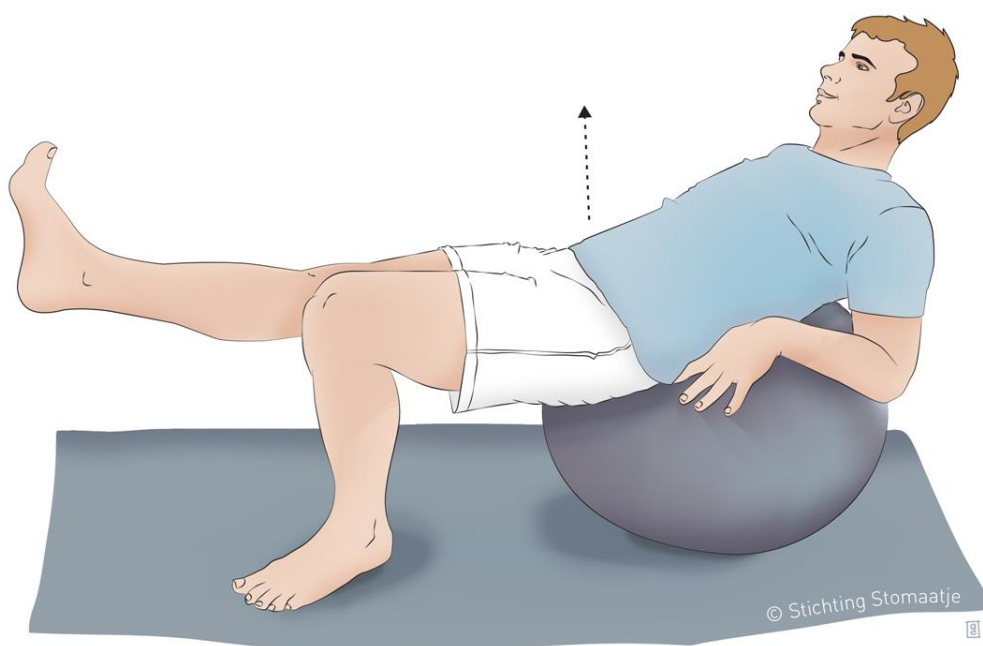
- Ga op de fitnessbal zitten met het bekken achterover gekanteld en je romp (je torso) een beetje achterover gebogen. Nu til je afwisselend je linker- en je rechterbeen op, zonder daarbij je handen te gebruiken. Houd dit steeds 3 tellen vast. Je kunt hier ook nog variaties op maken zoals: je been hoger optillen, je knieën gestrekt houden, met de voet die in de lucht hangt rondjes maken, met je hand tegendruk geven aan het opgeheven been of twee benen tegelijk optillen.





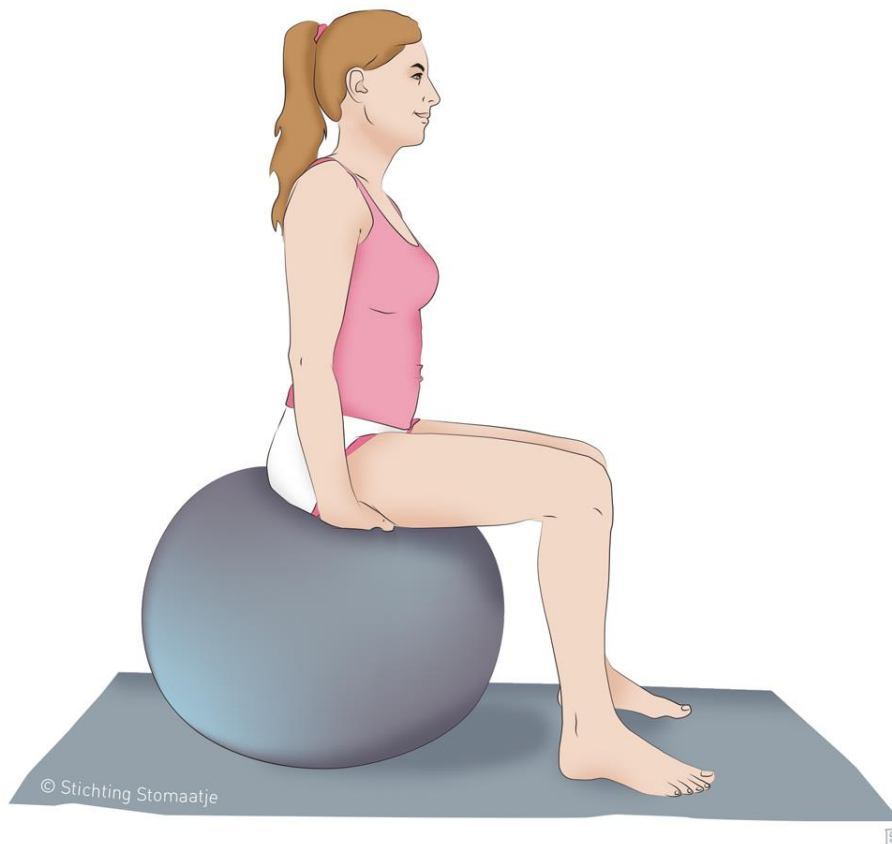
- De pelvic tilt. Ga op de fitnessbal zitten met je rug recht en je voeten plat op de vloer. Rol voorwaarts en achterwaarts terwijl je bovenlichaam recht blijft. Probeer druk uit te oefenen op je buikspieren met je vingertoppen zodat je de spieren voelt werken.





- Ga op de fitnessbal zitten met je voeten op heupbreedte. Trek je navel in en loop voorwaarts totdat je onderrug op de bal leunt. Til nu je been omhoog en strek deze. Houd deze positie vast en probeer in balans te blijven. Om deze oefening zwaarder te maken kun je, terwijl je je been gestrekt houdt, je bekkenbodem omhoog houden. Je kunt eventueel je benen verzwaren met enkelgewichtjes.





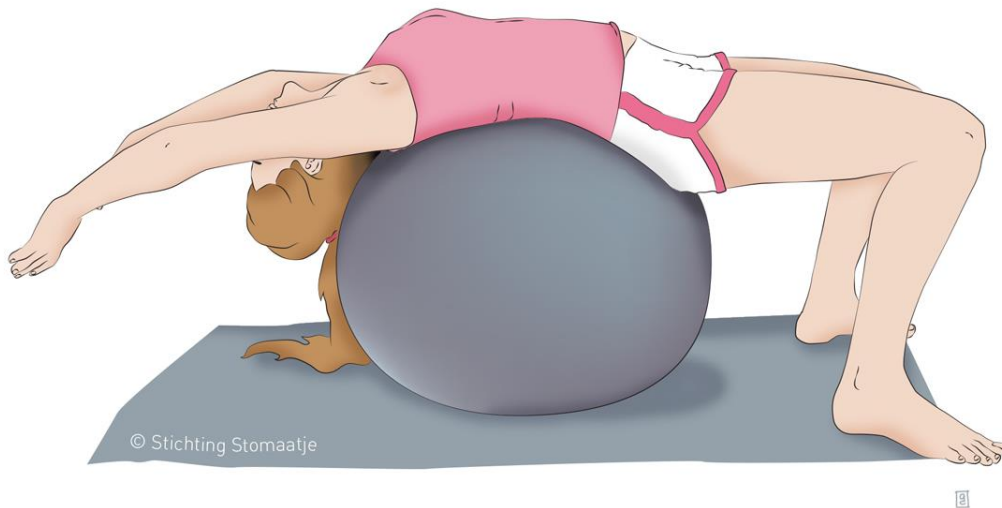
- Een goede oefening om de bekkenbodembodem te versterken. Ga actief op de fitnessball zitten en klem je handen tussen je billen en de bal, zodat je je zitbeenderen in beide billen goed kunt voelen. Probeer deze 'punten' naar elkaar toe te brengen door je bekkenbodembodem licht aan te spannen. Houd dit een aantal seconden vast.





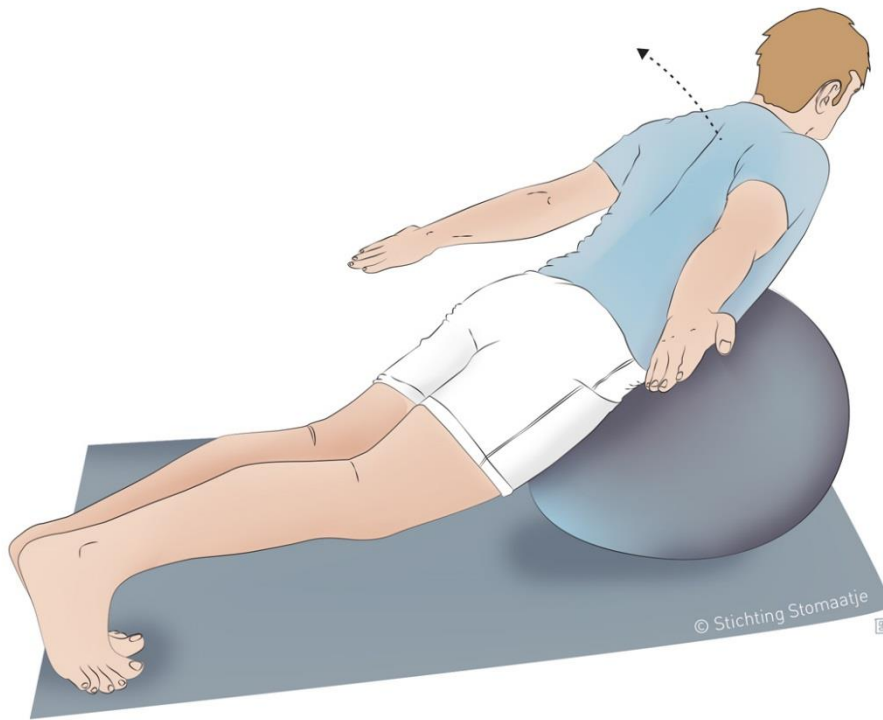
- De abdominal crunch, een goede oefening voor de buikspieren. Ga op de fitnessbal liggen zodat het midden van je rug ondersteund is, met je voeten plat op de grond op schouderbreedte. Plaats je handen in je zij, over je borstkas gevouwen of achter je hoofd. Kom omhoog door je buikspieren aan te spannen en door je schouders en bovenrug naar boven te brengen. Probeer je heup omhoog te houden terwijl je je schouders omhoog brengt. Een variatie op de standaard crunch is de side crunch voor de schuine buikspieren. Je beweegt beurtelings met je elleboog naar de tegenoverliggende knie.



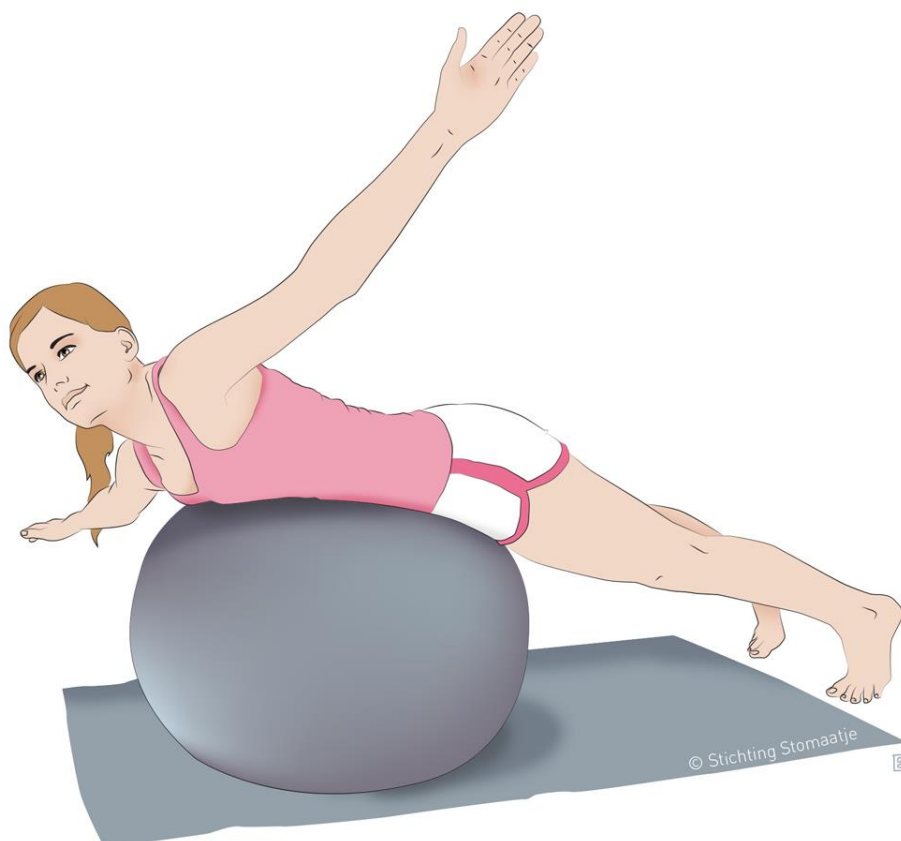


- Bij deze oefening stretch je je borst en buikspieren. Je leunt tegen de fitnessbal zodat de gehele rug wordt ondersteund. Voeten op schouderbreedte op de grond. Til nu je armen op en laat ze langs je hoofd naar beneden hangen. Strek je gehele lichaam zo ver mogelijk uit. Je voelt spanning in het hele buikgebied. Hou de oefening 30 seconden vast en ontspan dan, rol nu langzaam beginnende met je hoofd naar boven, totdat je een zittende houding hebt.

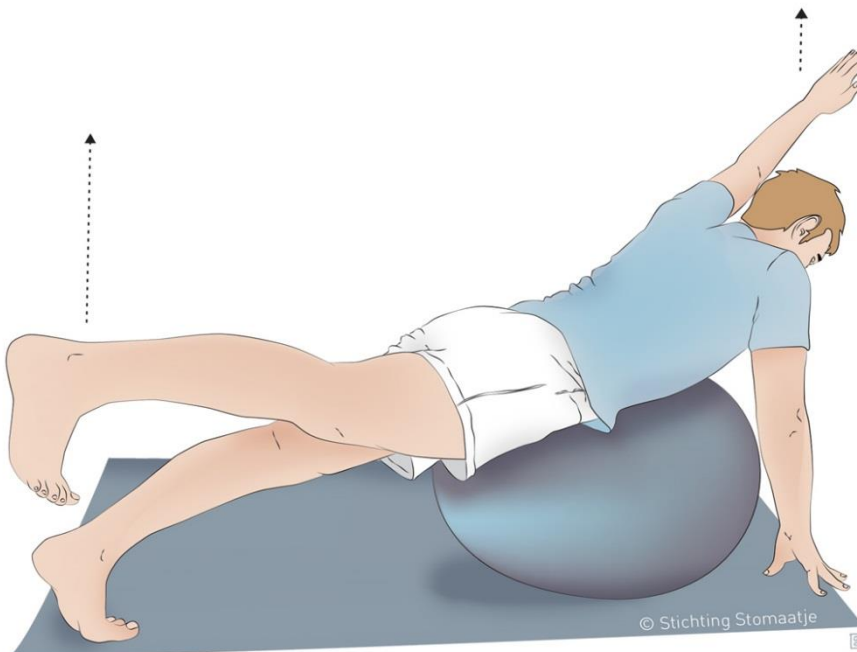




- Ga met je buik op de fitnessbal liggen met je armen langs je lichaam en je tenen op de grond. Denk aan een leeg stomazakje! Span je buikspieren aan en til je bovenlichaam op. Maak hierbij een lange rug en nek. Probeer dit even vast te houden.

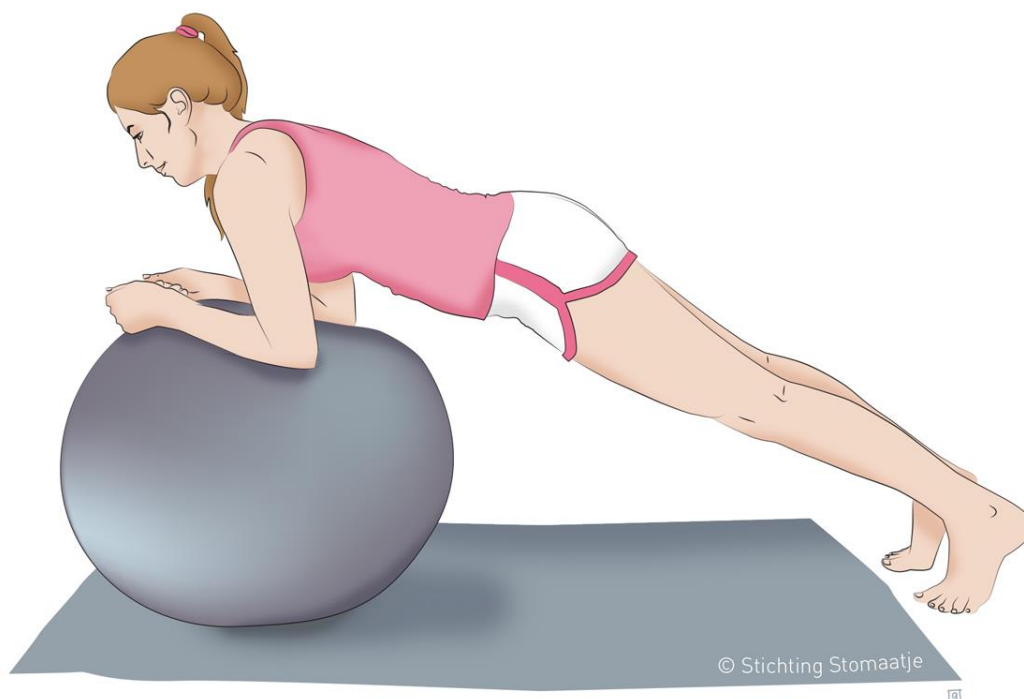


- Rotatie van het bovenlichaam. Ga met je buik op de fitnessbal liggen en strek je armen naar beide zijden. Houd je voeten wijd zodat je in balans blijft en de bal niet weg kan rollen. Draai met behulp van je armen naar één zijde. Kom weer terug in de startpositie en draai naar de andere zijde.



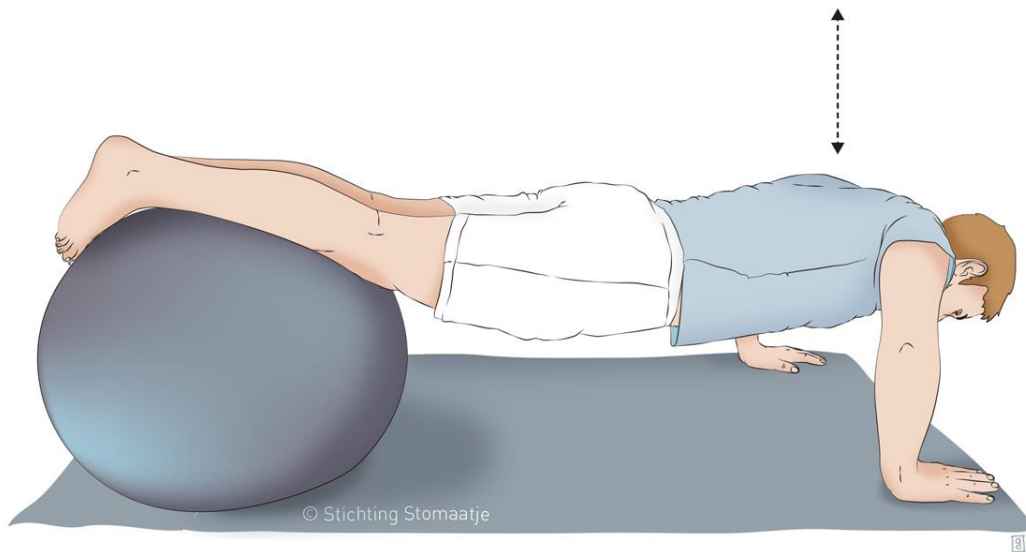
- Deze oefening, de superman, helpt bij het ontwikkelen van de sterkte en stabiliteit van de rug. De balans houden kan een uitdaging zijn! Ook worden de spieren die het schouderblad optrekken en de bil en buikspieren getraind. Ga met je buik op de fitnessbal liggen en zet je handen en voeten op de grond. Houd je rug recht. Adem uit en til nu je tegenovergestelde arm en been op. Maak een lange nek en strek je lichaam zo ver mogelijk uit terwijl je naar de vloer kijkt. Probeer een rechte lijn te vormen. Voer deze stap rustig en gecontroleerd uit. Adem in en langzaam en breng je arm en been naar de beginpositie. Wissel dan van kant. Als het goed gaat probeer je je arm en been iets hoger te krijgen.





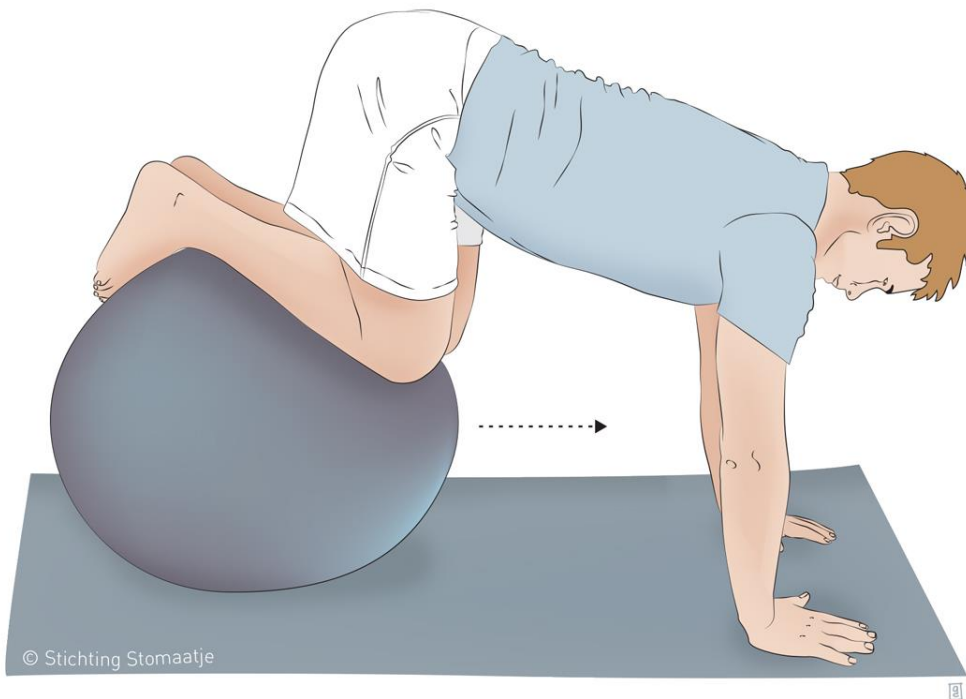
- Bij deze oefening gebruik je alle spieren in je bovenlichaam, maar vooral je dwarse buikspieren, die diep liggen. De 'plank' traint je buikspieren isometrisch, wat betekent dat ze sterker worden doordat je de positie vasthoudt in plaats van bewegingen herhaald, zoals bij sit-ups. In dit geval moeten je buikspieren je positie stabiliseren, om te voorkomen dat de bal gaat rollen. Kom in de startpositie door staande te buigen en je ellebogen op de fitnessbal te zetten. Laat je heupen zakken totdat je lichaam volledig recht is. Zorg dat je buikspieren ingetrokken en aangespannen zijn. Indien deze oefening te zwaar is kun je beginnen op je knieën. Deze oefening kun je ook op de grond doen, dan is hij minder moeilijk.





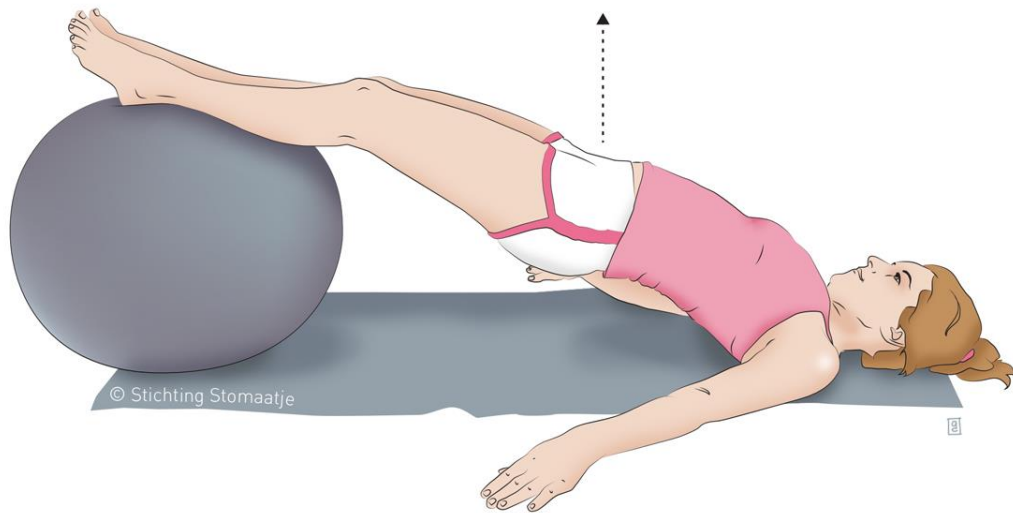
- De push up. Deze oefening kun je natuurlijk ook op de grond doen, maar op een fitnessbal heeft hij nog iets extra's. Dit is een goede oefening voor de 'Core stability', waarbij je vooral je dwarse buikspieren gebruikt door stabiel boven op de bal te liggen en je midsectie omhoog te houden. Ga met je buik op de bal liggen en je armen op schouderbreedte. Loop langzaam met je handen verder naar voren tot de bal op bovenbenen, knieën en uiteindelijk op de onderbenen steunt. Zorg dat je je lichaam hierbij recht houdt. Span je buikspieren aan, breng je borst naar de vloer en druk op waarbij je je lichaam gestrekt houdt. Kijk naar beneden zodat de nek op één lijn blijft met de wervelkolom. Herhaal dit. Indien dit nog te zwaar is kun je de bal onder je bovenbenen laten liggen. Op de grond kun je deze oefening minder zwaar maken door op de knieën te steunen in plaats van de voeten.





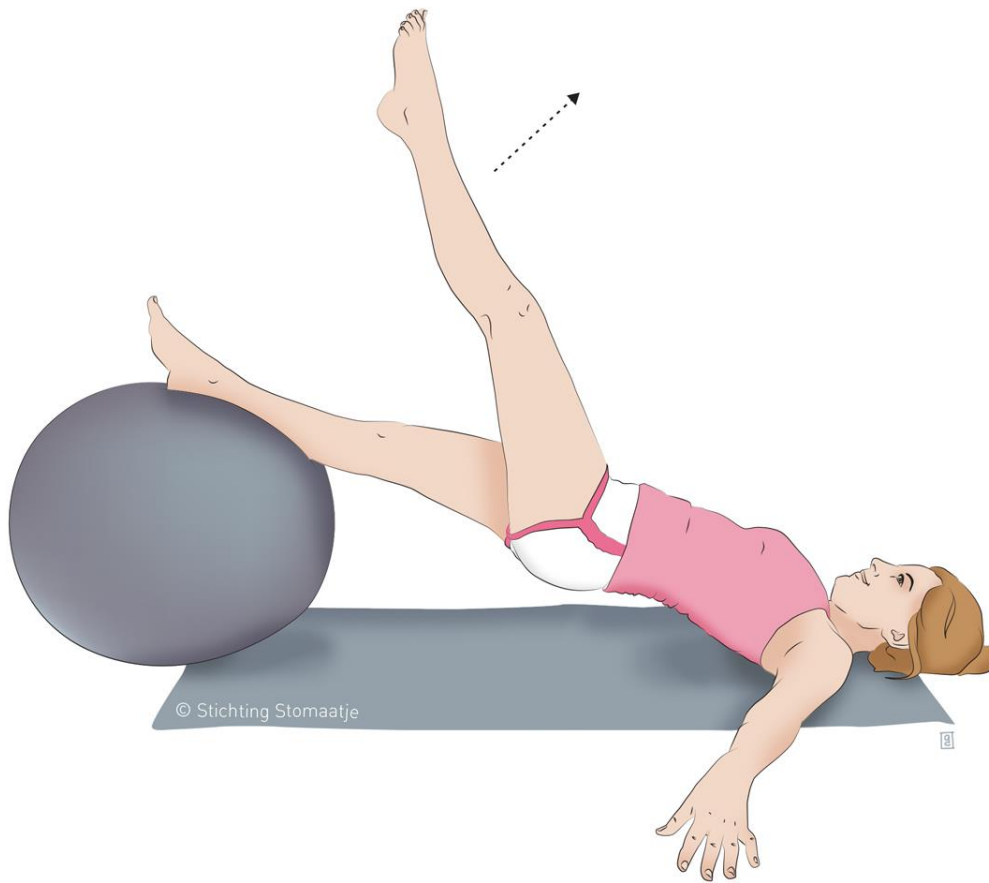
De knie roll up. Begin vanuit de startpositie van de vorige oefening. Span vervolgens je buikspieren aan en steek je billen in de lucht. De bal rolt nu onder je door totdat je in een opgetrokken positie komt, waarbij je onderbenen op de bal rusten. Houd de positie even vast en strek de benen weer rustig uit. Probeer in te ademen wanneer je 'oprolt' en uit te blazen wanneer je de benen strekt. Een leuke uitbreiding op deze oefening is de V-pike. Vanuit een opgerolde, geknielde houding breng je de billen zover mogelijk omhoog. Je lichaam komt op deze manier in een omgedraaide V-vorm. Houd spanning op je bovenlichaam, benen en buikspieren. Door de juiste balans en lichaamsspanning blijft de bal in positie. Houd de positie 2 – 3 seconden vast en rol rustig terug.





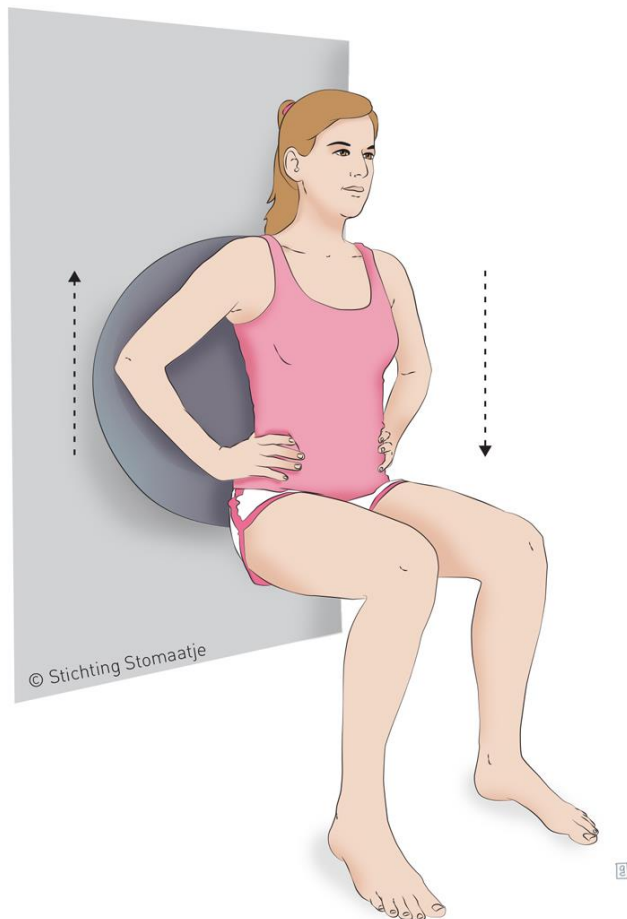
- Deze oefening kun je ook op de grond uitoefenen, maar zoals eerder vertelt, gebruik je hierbij meer spieren doordat je tegelijk je balans moet houden. Ga op de grond liggen met je voeten op de bal en je armen langs je lichaam. Span nu je buikspieren aan en til je bekken op. Probeer in een rechte lijn te komen. Houd deze positie even vast.





- Begin vanuit de positie van de vorige oefening. Til nu één been op en houd deze vast. Laat deze zakken en breng je andere been omhoog. Zorg dat je buikspieren aangespannen zijn.





- De balanced squat. Plaats de fitnessbal tussen je onderrug en de muur terwijl je staat. Zet je voeten wat naar voren uit elkaar op schouderbreedte en je tenen iets naar buiten. Ga nu door je knieën terwijl de bal over je rug rolt. Zorg dat je knieën boven je tenen blijven. Stop wanneer je dijen parallel zijn met de vloer, maximaal 90 graden. Kom langzaam weer omhoog via de muur en herhaal de oefening. Een variatie is dat je je voeten verder uit elkaar zet of juist bij elkaar. Je kunt de oefening nog iets zwaarder maken door gewichtjes in je handen vast te houden.

Disclaimer: Alle afbeeldingen op deze pagina zijn eigendom van Stichting Stomaatje. De rechten berusten bij Stichting Stomaatje en [Grom illustraties & grafische vormgeving](#). De tekeningen en tekst mogen worden uitgeprint voor privégebruik. Niets van deze afbeeldingen en tekst mag worden gekopieerd, gereproduceerd of verspreid middels drukwerk, fotokopie, printwerk, videoband, audioband, film, vastleggen als databestand. Voor elke uitzondering hierop dient u te beschikken over uitdrukkelijke en voorafgaande toestemming van Grom illustraties & grafische vormgeving en Stichting Stomaatje.

Bij dit onderwerp mede gebruik gemaakt van de bron: 'Buikspieroefeningen bij stoma' van NebasNsg en 'Weer fit worden na de stoma operatie' van Dansac

