

Versterken actief rompkorset

De oefeningen zijn bedoeld om uw spierkorset (de spieren die stevigheid geven rond uw romp) zo goed mogelijk in conditie te krijgen. Hiermee kunt u het risico op een parastomale hernia mogelijk verkleinen.

Om tot een optimaal resultaat te komen is het van belang de oefeningen tenminste twee keer per dag uit te voeren. Alle oefeningen moeten zonder pijn worden uitgevoerd.

Zittend op de stoel

Op het puntje van de stoel, ga licht achterover hangen zonder de rugleuning te raken. Hierbij voelt u enige spanning op de rechte buikspieren. Houdt deze positie 8-12 seconden vast, neem vervolgens dezelfde tijd rust. Herhaal dit 5 keer.

Zittend op de stoel

Op het puntje van de stoel, ga licht achterover hangen zonder de rugleuning te raken. Hierbij voelt u enige spanning op de rechte buikspieren. Ga vervolgens met de beide handen naar de linker knie en veer weer terug. Herhaal deze oefening naar de rechter knie. Herhaal dit 6 keer per kant.

Ruglig benen gestrekt

Hol/bol: duw het onderste deel van de rug in de vloer waarbij u het gebied rond de navel aanspant, vervolgens maakt u de rug hol en tilt u het onderste deel van de rug van de vloer. Herhaal dit 20 keer.

Bol isometrisch

Duw het onderste deel van de rug in de vloer waarbij u het gebied rond de navel aanspant. Houd dit 8-12 seconden vast. Herhaal dit 5 keer.

Handen in de zij

Zet de handen in de zij op de bekkenrand boven uw heup. Duw met de linkerhand vanuit de schouders op het linker bekken en houd 8-12 seconden vast, herhaal dit rechts. Herhaal dit 5 keer per kant.

Fietsen

Til de benen in de lucht met gebogen knieën, maak hierbij een fietsende beweging in de lucht. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden, wanneer u vermoeid bent neemt u een pauze. Herhaal dit 3 keer.

Ruglig benen gebogen

Til vanuit deze houding uw billen van de vloer, probeer uw knie, heup en schouders in één diagonale lijn te krijgen. Houd dit 8-12 seconden vast, herhaal dit 5 keer.

Ruglig benen gebogen

Til om en om uw knie naar de borsten zet deze weer terug.
Beide zijden 5 herhalingen. Dit herhaalt u 3 keer.

Bukken/Tillen

Staand: houd uw benen uit elkaar en buig uw knieën. Doe de heupen naar voren en zorg dat uw rug recht blijft. Adem uit bij kracht zetten. Til de last dicht tegen u aan.
Draai vanuit de benen en adem rustig door.

Schoenen/sokken aantrekken

Zet één voet op een verhoging, houd de benen uit elkaar zodat uw buik de ruimte heeft. Kom vanuit de benen omhoog en adem rustig door.

Traplopen

Pak de trapleuning vast en strek vanuit de benen op, trek u niet op aan de leuning.

Bedden opmaken

Buig uw knieën en ga aan de hoek van het bed staan, buig van uit de heupen met een rechte rug naar voren. Bij het instoppen kunt u één knie op het bed zetten.

Stofzuigen

Blijf rechtop staan en werk vanuit de benen achteruit, hiermee voorkomt u dat u leunt op de stofzuigerstang. Een steelstofzuiger kan hierbij prettig werken.

Uit bed komen

Rol op uw zij, duw uzelf op met uw arm terwijl uw benen langs het bed zakken. Bij het opduwen ademt u uit, terwijl de buikspieren aangespannen worden.

Opstaan uit de stoel

Zet één voet onder de stoel en ga op het puntje van de stoel zitten. Kom met een rechte rug naar voren en strek vanuit de benen op tot staan. Tijdens het omhoog komen uitademen en uw buikspieren aanspannen.

Staan

Knieën ontspannen, borstbeen optillen en maak u lang.

Hoesten

Hoest over de schouder en duw met de beide handen tegen de buikwand aan.

Houding in zit

Ga rechtop zitten, maak gebruik van de gehele rugleuning.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers. U kunt uw vraag ook stellen via Mijntjongerschans.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.