



Velkommen
til

**Stomi,
sport
og
kondi**

Livsstil

 Hollister

Velkommen til Sport og kondition

Formålet med denne pjece er, at inspirere og give stomiopererede mod og vejledning til at indlede eller genoptage en aktiv livsstil, hvor sportslig aktivitet indtager en væsentlig plads.

Efter operationen kan det virke meget uoverskueligt, at genoptage den gamle livsform igen og tanken om, at genoptage sport eller stræbe efter ambitiøse mål indenfor den sportsgren man tidligere nød så meget, virker umiddelbart helt uopnåeligt – men tro det eller ej, mange stomiopererede har gjort netop dette – og de fleste indrømmer, at de er i bedre form nu end nogensinde før operationen.

Igen og igen er det blevet bevist, at stomiopererede efter operationen har fået en øget livslyst og ønsker om at indfri mål, de aldrig ville have overvejet, hvis deres liv havde været som tidligere og denne nyfundne entusiasme giver dem styrken til at komme i gang igen.

“At skulle igennem operationen og derefter i gang med den ændrede livsstil, resulterer i en nødvendig ekstra menneskelig styrke, der ellers fortsat ville have ligget ubenyttet hen, men af nødvendighed, nu bliver aktiveret. Intensiteten i livet viser sig ved, at intet mål er for højt eller for svært, når man har sat sig det for. Jeg vil meget kraftigt rekommandere alle, at dyrke en eller anden form for motion, selv hvis det kun er en lille spadseretur hver dag. Hvis man først begynder at give op og blive inaktiv, vil man miste en masse livskvalitet. At være aktiv specielt inden for sport, kan kun gøre livskvaliteten bedre”, siger Betty Sands, colostomiopereret og aktiv svømmer.

I det følgende gennemgås tre sportsgrene; Svømning, nærkamp- og holdsport samt “super sportsudøvere”, hvilket skulle have interesse for alle stomiopererede, uanset helbred og kondition samt give ikke sportsudøvere idéer til andre former for motion, det være sig meget eller lidt.

Pjecen indeholder endvidere en del praktiske råd fra andre stomiopererede, der selvsagt har en førstehåndsviden om, hvad der kræves og hvad det involverer, at genoptage et aktivt liv og som har været igennem den samme angst og problemer De sandsynligvis har.

Indhold

Sundhed og kondition	4
Svømning	5
Nærkamp- og holdsport	7
Super sportsudøvere	8
Nyttige adresser	9
Slutord	10

Sundhed og kondition

Før vi ser på de forskellige sportsgrene og deres betydning for stomiopererede, er det vigtigt at forstå den fysiske stomioperation.

De fysiske problemer

En stomi er et kirurgisk indgreb, der fører tarmen eller urinlederen til en åbning i maven således, at passage fra fordøjelsessystemet fører affaldsstofferne direkte til denne åbning og ikke som tidligere gennem endetarmen eller urinrøret. Denne åbning (udgang) bringes op til overfladen af maven som en "spout", hvilket er kendt som en stomi.

Resultatet er, at kroppens fordøjelsessystem vil virke som før, blot vil affaldsstofferne nu komme ud via stomien og ikke som tidligere via endetarmen eller urinrøret.

Generelle bekymringer og overvejelser

Stomien, der stikker frem på maven, ser måske skrøbelig ud, men er faktisk meget modstandsdygtig og robust. Operationssåret heler indenfor ca. 10 dage og i de efterfølgende 2 måneder, vil arvævets omkring stomien have nået maksimum styrke og være helet. At beskadige stomien er faktisk meget vanskeligt.

En stomis hårdførhed blev bekræftet under et uheld, hvor en stomiopereret uheldigvis blev sparket af en hest direkte på stomien. Der var ømhed og blå mærker efter sparket, men selve stomien var helt ubeskadiget.

Risikoen for brok

Der er ingen grund til at tage specielle hensyn ud over hvad der er normalt, for at undgå stød og slag i maven. Risikoen for, at der skal opstå brok som resultat af, at man løfter tunge ting eller foretager sig tungt manuelt arbejde, er ikke større end under normale forhold, hvor man i ekstreme tilfælde ved en overbelastning, kan få lyskebrok.

Det kan ikke tilrådes, at overanstrenges sig, hvis man er i dårlig fysisk form, det være sig med eller uden en stomi, men der er ingen grund til at tage specielle fysiske hensyn p.g.a. stomien som sådan.

Perinealsår

I nogle tilfælde kan der forekomme et perinealsår (endetarmsår), når endetarm og endetarmsåbningen fjernes. Selvom dette sår vil være ømt længere end selve stomisåret, vil det heles og blive ligeså stærkt og modstandsdygtigt som selve stomien.

Dehydrering

Et vigtigt punkt efter en stomioperation er dehydrering (væskemangel). Stomiopererede og især ileostomi- og urostomiopererede er mere udsatte for dehydrering, hvorfor det er meget vigtigt at indtage rigeligt med væske. Ved rigtig og rigelig væskeindtagelse skal der produceres ca. 1,5 liter (4 blærefulde) urin hver dag. I varmt klima og/eller ved kraftig fysisk udfoldelse eller sport, vil der blive produceret mindre urin, hvilket gør den mere koncentreret, hvorfor det er meget vigtigt at tilføre kroppen ekstra væske. Ligeledes er det meget vigtigt at drikke rigeligt, hvis man har diarré, da der mistes mere væske end normalt. Rent vand er den bedste form for væske, man kan indtage, dog findes der også specielle re-hydreringsvæsker såsom Revo-lyt, der er gavnlige ved specielt svære tilfælde af diarré.

Sund mad

Når man er rask efter en stomioperation, kan man genoptage sine normale kostvaner.

Det skal dog nævnes, at nogen former for mad kan virke forstyrrende for fordøjelsen og kan medføre luft, diarré og/eller smerter i fordøjelsessystemet. Prøv Dem forsigtigt frem i begyndelsen og tyg maden grundigt og spis langsomt, hvilket hjælper med til at formindske muligheden for fordøjelsesproblemer.

Da vore kostvaner og aktivitetsniveau er individuelle, gælder det om at sammensætte kosten efter behov som før operationen og så varieret og sund som muligt.

En god kondition er et resultat af en god balance mellem føden vi indtager og motionen vi udøver. Hvad vi spiser er en del af vor personlige individuelle livsstil og det at have en stomi, behøver ikke at virke hindrende på de personlige og individuelle ønsker.

Al mad indeholder energi i form af kalorier, kulhydrater, proteiner og fedtstoffer. Mængden af kalorier vi behøver pr. dag afhænger af vor fysiske aktivitet. Dog skal det nævnes, at alle har forskellig forbrændings-evne, hvorfor man ikke kan sætte en fællesnævner for, hvor meget og hvad man kan tillade sig at spise, uden at ens vægt ændres.

Det er derfor vigtigt, at være opmærksom på og "lytte" til "kroppens signaler". De vil snart lære, at kende kroppens ønsker om indtagelse af den kost, De befinder Dem bedst ved, hvor lang tid det tager Dem at fordøje maden, og hvilken føde, der virker forstyrrende på deres fordøjelse. En god varieret kost består af frugt, grøntsager, kød, fisk, mejeriprodukter og kornprodukter. Denne varierede kost vil sikre, at De op-

retholder et godt helbred uden nødvendigheden af vitamintilskud.

Svømning

Med en god viden omkring det at have en stomi samt viden om, at sport og motion er sundt, skulle der ikke være noget i vejen for, at De dyrker den motion De kunne tænke Dem. Husk dog – stomiopereret eller ej – det er altid klogt at starte gradvist således, at man langsomt opbygger de sportslige udøvelser i takt med, at konditionen bliver bedre.

En god og populær sportsgren er svømning, idet denne sport kan udøves uanset, hvor dygtig eller god man er til at svømme. Mange mennesker, der har været igennem en eller anden form for operation tilrådes at dyrke svømning, idet det er en mild og let form for motion.

En ekstra fordel for stomiopererede er, at det hjælper med til at overkomme den psykiske barriere. Angsten for at "blive set" i omklædningsrum eller svømmehal har standset mange stomiopererede fra at gå i gang – og har i mange tilfælde været en hindring for også, at gå udenfor hjemmets fire vægge.

Modet der skal til, for at gå i gang med denne udfordring, vil i den sidste ende vise sig at give en fornyet selvtillid, der rækker ud over sportens rammer, således at indkøb af tøj, solbadning m.m. bliver en naturlig ting.

"Som svømmeinstruktør var jeg aldrig i tvivl om, at jeg ville genoptage svømning efter min stomioperation. Jeg kan ærligt sige, at jeg i de forløbne 17 år aldrig har været ude for en ubehagelig oplevelse i svømmehallen p.g.a. min stomi", siger Betty Sands.

Folk har en tendens til at være meget selvoptagede, specielt når det drejer sig om, hvordan vi ser ud i andres øjne, men hvor ofte lægger vi egentligt grundigt mærke til andre mennesker omkring os? Stomiopererede begår ofte den fejl at tro, at alle andre vil være opmærksomme på deres stomi og stirre – sandheden er, at de fleste ikke engang vil bemærke, hvilken farve tøj De har på og langt mindre, hvad der evt. er under det.

“For nogle få år siden var jeg på stranden iført en bikini – og ingen bemærkede, at jeg faktisk havde en stomi”, siger Betty Sands.

“En anden bekymring stomiopererede ofte har er, at posen løsner sig og dermed sætter én i en pinlig situation. Hvis De virkelig tænker på, hvad der egentlig skal til for at dette sker, vil De finde ud af, at chancen er meget lille. Så prøv at sætte Dem i et fyldt badekar og se, hvorledes posen reagerer på vandet. Klæbeevnen vil faktisk blive bedre med den øgede fugtighed. Hvis De har prøvet at fjerne en stomipose lige efter et bad ved De, hvad jeg mener”, siger Betty Sands.

Når alle usikkerhedsmomenter er afklaret, kan en stomiopereret med fornøjelse nyde glæden ved svømning. Denne sportsgren er ikke alene en af de bedste former for motion til alle muskler i kroppen, men den kan også udøves og genoptages gradvist således, at man uden risiko langsomt kan opbygge og genopbygge sin kondition i et roligt tempo. Det er endvidere også en social sport, der kan udøves sammen med familie og venner.

Tips og gode råd

Før man evt. besøger en offentlig svømmehal, er det en god ide, at prøve badetøjet hjemme foran spejlet. Tag et bad for at se, hvordan De ser ud, når badetøjet er vådt. Når først De har set, hvad andre vil se, giver

det forhåbentligt en større selvtillid og dermed bedre fornøjelse ved udøvelse af sporten.

Forestillingen om, at hovedspring vil “trække og rive” i posen ved kontakt med vandet, er ikke rigtig, specielt ikke, hvis badebukserne kan snøres til. Risikoen for, at posen stikker frem eller falder af, selv med en todelt pose er meget lille. Hvis man i starten føler sig usikker, kan man under badeshortsene bære et par tætsiddende elastiske trusser eller badebukser.

“Vil en stomipose tørre ligeså hurtigt som resten af kroppen eller vil den efterlade et vådt felt?” Min erfaring er, at jeg har været i stand til at gå fra sauna, jacuzzi og svømmebassin over en 4-timers periode uden problemer. Mine badebukser og stomipose tørrede perfekt og det var ikke nødvendigt at skifte posen ind i mellem”, siger Chris Penney, tidligere National Sekretær i Ileostomi Sammenslutningen i England samt maraton løber.

Hvis De føler Dem generet ved at skifte tøj blandt fremmede, er det måske en god idé, at bære en lang skjorte. Et stort håndklæde over skulderen vil også dække stomien – men alt i alt er alle jo almindeligvis lidt blufærdige (se blot på en strand, hvordan folk kæmper en vild kamp under et håndklæde eller et langt skørt, for ikke at virke anstødende) – så det har jo egentligt ikke ændret sig efter en stomioperation. Alternativt er det selvfølgelig også muligt, at bære badetøjet under f.eks. en træningsdragt og dermed skifte hjemme. Lad i hvert tilfælde ikke muligheden for disse små problemer afholde Dem fra at nyde svømningen.

Der findes leverandører, der specialiserer sig i badetøj, der tilgodeser specielle ønsker og krav (vil De være 100% sikker, så prøv eksempelvis højt taljeret badetøj m.m.)

Nærkamp- og holdsport

For Dem der tidligere var meget aktive indenfor nærkamp- og holdsport, bør den ændrede situation ikke holde Dem tilbage, for at dyrke sport indenfor disse sportsgrene, idet det at have en stomi ikke skulle kunne give nogle problemer. Dog skal det pointeres, at sportsgrene med nærkontakt kan være risikable og bekymringer om, at stomi en kan blive beskadiget eller posen punktere eller falde af, kan ødelægge fornøjelsen ved sportsudøvelsen.

I nærkampsport kan posen m.v. være i vejen ved eksempelvis en tæt fodboldtakling, håndboldtakling, karatespark eller brydergreb m.v., hvorfor det kan blive nødvendigt at tage nogle få forholdsregler.

Mange stomiopererede benytter tætsluttende mavebælter eller rollon for at sikre, at posen bliver siddende uden at blive beskadiget. Hver person har sine specifikke ønsker og måder at klare dette på, og de fleste finder hen ad vejen deres egen tilfredsstillende løsning ved at prøve sig frem og lære af evt. fejltagelser. Det er også en god idé, at prøve diverse former for sportstøj- og udstyr, for på den måde, at finde frem til den bedst egnede løsning for Dem.

Alle der nyder spændingen ved hold- eller nærkampsport, vil sædvanligvis ikke lade mindre praktiske problemer stå i vejen for en genoptagelse af sporten og vil derfor hurtigt finde løsninger for, hvordan den aktuelle sport kan udøves uden hindring og fare for stomien. Medicinsk er der ingen fare ved at dyrke nærkamp- og holdsport, så med en fornuftig hensyntagen til stomien

som nævnt ovenfor, er der intet til hindring for, at påbegynde eller starte indenfor disse sportsgrene igen. Disse sportsgrene kræver både dygtighed og god kondition, derfor må man aldrig glemme, at krævende sport kræver en langsom genoptræning og opbygning af konditionen, inden man presser sig selv til det yderste.

Som allerede nævnt er stomien stærk allerede 10 dage efter operationen og er maksimalt helet efter ca. 2 måneder, hvorfor det kræver noget helt specielt at beskadige den. Ydermere skal det nævnes, at skulle stomien blive beskadiget, kan den behandles og er normalt mindre kompliceret og smertefuld end et brækket kraveben eller forvredent knæ.

Gode råd

Hvis sporten De dyrker involverer meget løb, vil posen måske gnide mod huden ved bevægelserne. Dette er uundgåeligt og kan medføre små røde mærker, som blister på stomien. Dette behøver De dog ikke at bekymre Dem om, idet disse ret hurtigt vil forsvinde og heles. Forudsat at posen passer og ikke er for lang, bør posen dog ikke kunne gnide mod huden. Der findes dog i handelen stofovertræk, der kan give øget komfort og samtidig absorbere sved og fugtighed under sportsudøvelsen, disse stofovertræk er dog på ingen måde en nødvendighed.

Husk – som tidligere nævnt, at det er meget vigtigt at drikke rigeligt inden og efter en sportsudøvelse.

Det er ikke nødvendigt med speciel diæt og De kan spise, hvad der passer Deres fordøjelsessystem – blot husk på, at tømme posen inden sportsudøvelsen. Hvis De har en colostomi og ønsker at minimere udstrømningen fra stomien, er det hensigtsmæssigt, at indtage føde med et lavt fiberindhold.

Super sportsudøvere

Den sidste gruppe af sport for mænd og kvinder der bør nævnes er "super sportsudøvere".

Stomiopererede har ofte en stærk trang til at komme i bedre form og have et bedre helbred, efter at de er blevet opereret. Dette kan medføre et stærkt ønske om, at opnå meget ambitiøse mål, hvilket ikke-stomiopererede ikke higer efter i samme grad.

Chris Penney, tidligere sekretær i National Ileostomi Foreningen i England og ileostomiopereret for 15 år siden blev maratonløber, fordi han ønskede at sætte et eksempel for andre og vise, at disse høje mål kan nås, stomi eller ej: "Jeg ville aldrig have troet, at jeg skulle blive maratonløber – 42 km er et meget langt løb – men jeg har løbet fire maratonløb og har stadig lyst til at fortsætte".

Chris Penney er usædvanlig i kraft af hans brændende ønske om, at blive "super sportsudøver" specielt, fordi han før operationen kun var almindeligt interesseret i sport. Mange stomiopererede der var supersportsudøvere før deres sygdom er skrækslagne ved tanken om, at de ikke er i stand til, at genoptage deres sportsgren igen med en stomi.

"Da jeg blev klar over, at jeg skulle have foretaget en stomioperation, var min første tanke, om jeg stadig ville være i stand til at ride efter operationen? Hvis svaret havde været negativt, er jeg ikke sikker på, at jeg ville have ladet mig operere.

Jeg lever for min sport og indenfor 3 måneder efter min operation var jeg tilbage på hesteryg", siger Julie Pedder, der er "udholdenheds rytterske" og deltager i løb, der strækker sig over 3 dages uafbrudt ridning.

Ved enhver udholdenhedssport, er det meget nødvendigt, at kroppen er i topform og det uanset, om man har en stomi eller ej, hvorfor jeg gentager det igen, husk at indtage rigeligt med væske under sportsudøvelsen.

Husk – De har været igennem en operation, der umiddelbart vil medføre, at De er i dårligere form end De var før operationen. Tag det derfor roligt i starten og opbyg gradvist Deres kondition, inden De sætter Dem ambitiøse mål.

Nyttige adresser:

Stomiforeningen COPA

Sekretariatsleder: Britta Mogensen

Sekretariatet

Odinsvej 5, 4100 Ringsted

Tlf.: 5767 3525 – Fax: 5767 3515

Colitis-Chron Foreningen

Sekretariatet

Birkegade 11, 2200 København N

Tlf.: 3135 4882 – Fax: 3135 4782

Egne notater

Slutord

At få en stomi er en stor operation, man ikke bør underestimere. De første uger og endda måneder efter operationen kan være vanskelige samtidig med, at De også skal vænne Dem til at være stomiopereret. De vil dog, når De er kommet Dem helt og er hjemme i de vante omgivelser, være klar til at genoptage Deres tidligere livsstil uden fysiske problemer.

Hvis der ikke er nogle komplikationer og lægen ikke har nogle indvendinger, kan De begynde at dyrke den sport De har lyst til. Selv voldsom kampsport såsom fodbold, håndbold eller karate er dyrket af stomiopererede og sportsgrene såsom løb og aerobics, der involverer en masse kropsbevægelser kan man klare.

Hvis De har spørgsmål vedr. en bestemt form for sport, kan De kontakte Dansk Idræts Union, nærmeste stomiklinik eller Landsforeningen COPA.

Denne pjece er skrevet af Professor Michael Kelly, Head of School of Social Science, University of Greenwich, UK.

Oversat til dansk ved Hollister DK, Annelise Berlick.

Tak til:

Dr. Peter Isaacs, Julie Pedder, Chris Penney og Betty Sands, som alle har hjulpet med at skrive denne pjece.



Hollister Danmark
Lille Kongevej
3480 Fredensborg
Tlf. 48 46 51 00 · Fax 48 46 51 10