



Stomie et **Sport**

Stomie et Sport

Est-ce que je peux continuer à faire du sport ?

Dans combien de temps je pourrai reprendre le sport ?

Vous allez pouvoir continuer à faire du sport. Il est nécessaire de demander au chirurgien son avis sur la date de la reprise qui dépendra aussi de votre état physique et du sport pratiqué.

Est-ce que mon appareillage va bien tenir quand je vais bouger davantage et transpirer ?

La transpiration risque de diminuer l'adhésivité de l'appareillage. On peut le renforcer par le port d'une ceinture ou changer l'appareillage si besoin quelque temps avant la pratique du sport pour que le matériel ait le temps d'adhérer.



Dois-je adapter mon alimentation ?

Il n'y a aucun régime particulier à suivre pour pratiquer le sport. Veuillez juste à bien vous hydrater.

Dois-je adapter mon appareillage ?

La plupart des appareillages sont disponibles en 3 tailles/capacités différentes mini, midi, maxi. A vous de choisir en fonction du sport pratiqué et de votre stomie la capacité la plus adaptée. Les colostomisés peuvent pratiquer l'irrigation colique et ainsi porter des poches mini.



«Je souhaite rester actif»

Est-ce que tous les sports peuvent être pratiqués ?

Aucun sport n'est interdit. Les sports de contact comme la boxe, la lutte et le judo mais aussi le rugby sont à éviter afin de ne pas blesser accidentellement la stomie. Tous les autres sports ou activités tels que le jogging, l'équitation, le vélo, le yoga, la chasse, le tennis, la randonnée, le bricolage, les sports nautiques, etc. ne posent aucun problème.

Ces informations sont à titre informatif, demandez conseil à votre chirurgien ou votre infirmière stomatothérapeute.

Est-ce que je dois protéger ma stomie ?

Il n'existe pas de réelle protection pour la stomie, cependant une ceinture abdominale peut être portée.

Stomie et Sport

«J'aime me changer les idées»



Est-ce que j'ai le droit de me baigner ?

Vous pouvez vous baigner dans une piscine (même municipale) et dans la mer. Il sera juste nécessaire d'adapter votre maillot de bain pour plus de discrétion : nous recommandons aux femmes d'utiliser un maillot de bain 1 pièce et aux hommes une petite combinaison.



Hollister
Bernstrasse 388
8953 Dietikon
0800 55 38 39
info@hollister.ch
www.hollister.ch

Coordonnées de la stomathérapeute

--

Dispositifs médicaux de classe I fabriqués par Hollister Incorporated. Produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ces matériels s'utilisent sur ordonnance et selon les conseils de votre médecin, pharmacien ou autre professionnel de santé compétent. Informations générales et indicatives qui ne sauraient remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice et l'étiquetage avant utilisation.

Novembre 2014 Version internet 2017 - FR0109 - Hollister et son logos sont des marques déposées de Hollister Incorporated, USA - RCS Nanterre 402 202 733.