Sportliche Aktivitäten

Es gibt wenig Gründe, Menschen mit einem Stoma von sportlicher Betätigung abzuraten. Sport treiben ist gesund, macht Spaß und hat einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit. Das gilt auch für Personen mit einem Stoma. Nach einer hinreichenden Erholung von der Operation (ca. 6 – 8 Wochen) können Bewegungsaktivitäten wieder aufgenommen werden. Die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten kann helfen, das Stoma schneller zu akzeptieren und gibt Vertrauen in den eigenen Körper.

Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems:

- Wandern
- Walken
- Schwimmen
- Golf
- Radfahren
- Langlaufen
- Schifahren

Moderne Stomaversorgungen halten auch auf einem verschwitzten Bauch sicher und zuverlässig.

Von Sportarten, bei denen eine hohe Drucksteigerung im Bauchraum entstehen kann, wird abgeraten:

- Fitnesstudio
- Mountainbike
- Leistungssport
- Fechten

Kontakt

DGKS Elisabeth Kettenhuemer
Tel.: 05 055473-23340
Fax: 05 055473-22204
E-Mail: elisabeth.kettenhuemer@gespag.at
www.salzkammergut-klinikum.at

Salzkammergut-Klinikum
Bad Ischl • **Gmunden** • Vöcklabruck
Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**
Universitäts-Lehrkrankenhaus

Salzkammergut-Klinikum Gmunden
Miller-von-Aichholz-Straße 49, A-4810 Gmunden

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:
Oö. Gesundheits- und Spitals-AG (gespag), , Goethestraße 89, 4020 Linz
Für den Inhalt verantwortlich: DGKS Elisabeth Kettenhuemer, PT Ute Schobesberger, Mag.ª Brigitte Buberl; Druck: Salzkammergut Media, 4810 Gmunden
Layout: Contentschmiede off- und onlinewerbung, 4550 Kremsmünster

Salzkammergut-Klinikum
Bad Ischl • **Gmunden** • Vöcklabruck
Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**
Universitäts-Lehrkrankenhaus

Bewegung im Alltag mit einem **Stoma**

Bewegung macht glücklich

_GM-folder-stoma-2015.indd 1
17.08.15 10:11

Bei welchen Indikationen ist „Bewegung“ von Bedeutung?

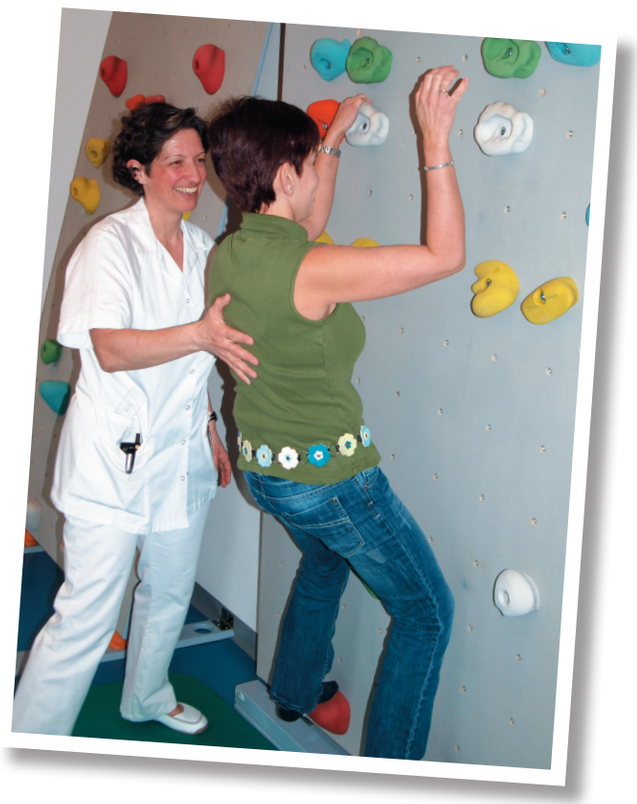
- Nach Stoma -OP
- Nach Rück-OP
- Probleme mit geschwächtem Beckenboden

Beckenboden wahrnehmen!

Beckenboden kennenlernen und kräftigen!
Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die sich vom Schambein zum Steißbein und zu den beiden Sitzbeinhockern erstreckt!

Aktive Durchführung der Übungen

Zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
Jede Bewegung und jedes Training wirkt sich auf die Bauch- und Rückenmuskulatur aus und führt zu einer Ausgeglichenheit des Körpers. Diese führt zu besserer Haltung und zunehmendem Körperbewusstsein und beschleunigt den Heilungsprozess.



Kräftigung des Muskelkorsetts

Folgende drei Muskelgruppen bilden das Muskelkorsett:

- Bauchmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Beckenboden

Das Muskelkorsett ist ein Funktionsapparat, welcher den Körper formt und stützt. Es ist ein wichtiger Teil unseres Körpers und sehr wichtig für unsere Beweglichkeit, Haltung und den Zustand unserer Wirbelsäule und unseres Bauches.

Unser gemeinsames Ziel ist Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit!