

Belang van kine pre en postoperatief op korte en lange termijn

Mirjam van de Moosdijk

Mirjam van de Moosdijk
BekkenOefentherapeut en Kinesist

Specialisatie buikwandrevalidatie



Stomadrager sinds december 2016.

Cursus Me+ Recovery Londen 2018

Heeft een stoma invloed op bewegen?

- Het is tot op heden **onduidelijk waarom er door de stomadragers relatief weinig zwaar lichamelijke activiteiten** worden ondernomen. Er is onvoldoende inzicht om een conclusie te kunnen stellen waarom dit niet veel gedaan wordt door stomadragers. Daarbij is het onduidelijk waarom zij zich beperkt voelen. Als aanbeveling zou er meer onderzoek gedaan kunnen worden naar zwaar intensieve lichamelijke activiteiten bij stomadragers.

Scriptie lichamelijke activiteit bij mensen met een stoma, Hogeschool Zuyd,Heerlen, mei 2019 Auteurs Henquet, R.H.M.G., Willems, S.

Heeft een stoma invloed op bewegen?

Tabel 5: Activiteiten volgens de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad.
** = n (%), geldend voor alle getallen*

	Nooit	**1x per week**	**2x per week**	**3 x per week**	**4 x per week**	**5 x per week of vaker**
Botversterkende activiteiten (n= 1253, *missende waarde n= 41*)	200 (16,0%)*	107 (8,5%)	150 (12,0%)	149 (11,9%)	98 (7,8%)	549 (43,6%)
Spierversterkende activiteiten (n= 1250, *missende waarde n= 44*)	674 (52,9%)	198 (15,8%)	178 (14,2%)	95 (7,6%)	32 (2,6%)	73 (5,8%)
Balansoefeningen (n= 1251, *missende waarde n= 43*)	777 (62,1%)	177 (14,2%)	120 (9,6%)	72 (5,7%)	25 (2,0%)	80 (6,4%)
	0 – 1 uur	**1 – 2 uur**	**2 – 3 uur**	**3 – 6 uur**	**6 uur of meer**	
Zitten (n= 1248)	61 (4,9%)	58 (4,7%)	233 (18,7%)	545 (43,7%)	451 (18,1%)	

Heeft een stoma invloed op bewegen?



Jaarlijks 7300 nieuwe stoma’s



In 2017 hadden 38.000 mensen een stoma of pouch



Stomadragers weten niet altijd waar ze terecht kunnen. In eerste lijn en huisarts of kinesist heeft vaak weinig kennis.



Advies in patiëntenfolders stomavereniging is contact opnemen met de kinesist als u vragen heeft mbt bewegen met een stoma.



Met een speciaal beweegprogramma kan de stomadrager zelfstandig aan de slag met een veilig programma en dit meenemen naar de kinesist op sportschool.

Heeft een stoma invloed op bewegen?

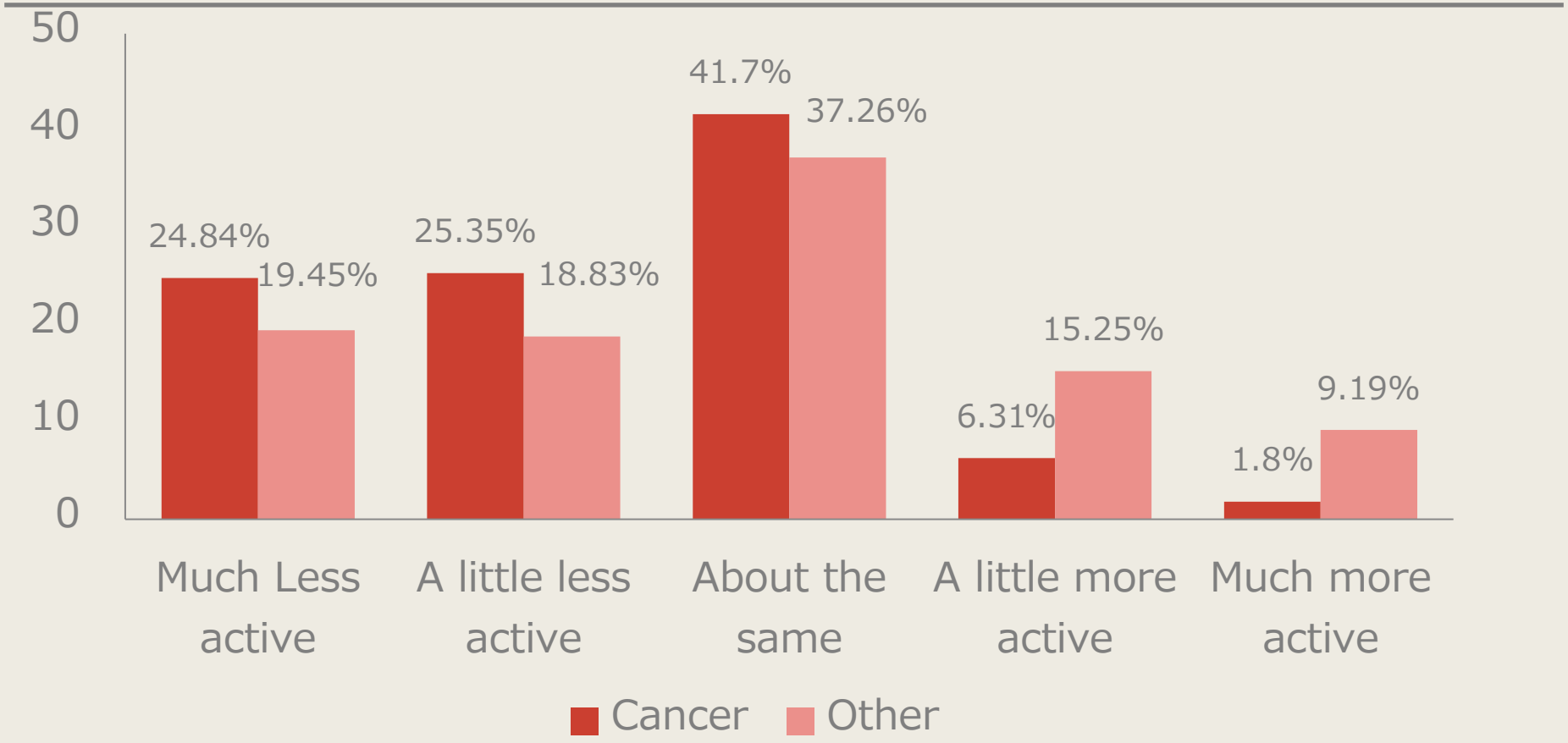
ConvaTec Survey 2016 in UK
Living with a stoma – your experience

2631 Responses

Published in: BJN – March 2017 and IA journal Dec 2016

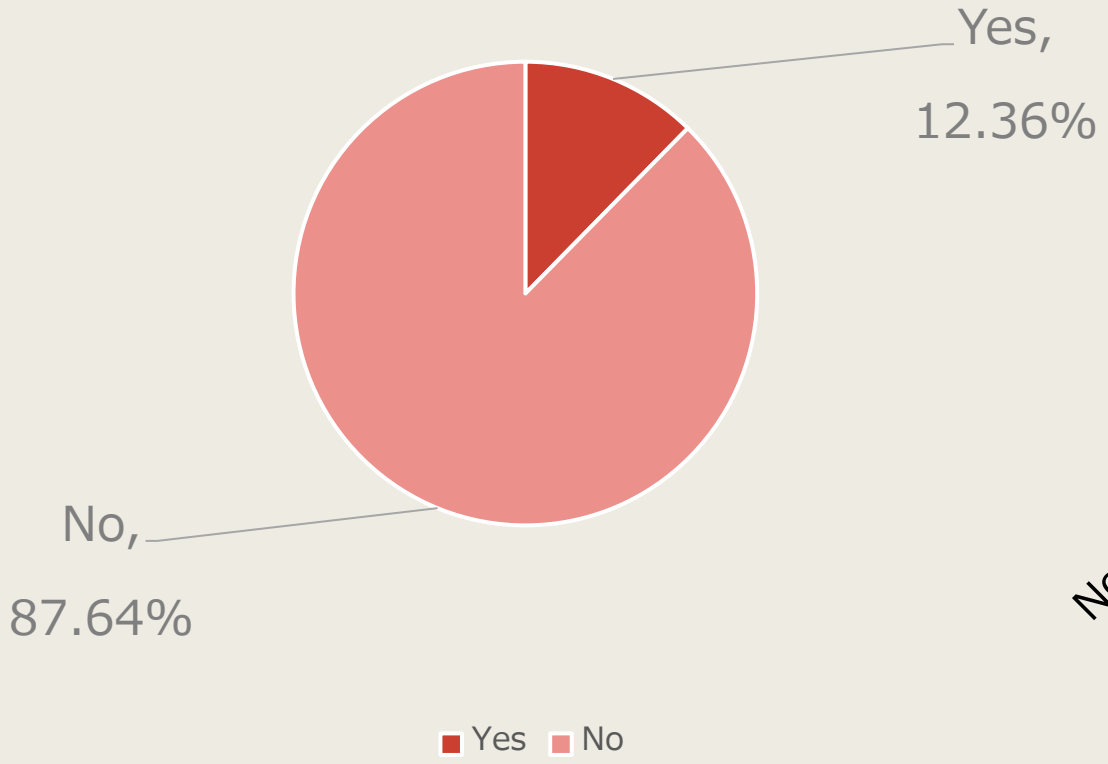
Sarah Russell Msc.

Fysieke activiteiten na de operatie. Kanker vergeleken met andere aandoeningen. (Cancer 777 responses Other 1672)



BJN – March 2017 and IA journal Dec 2016, **Living with a stoma – your experience** Sarah Russell Msc.

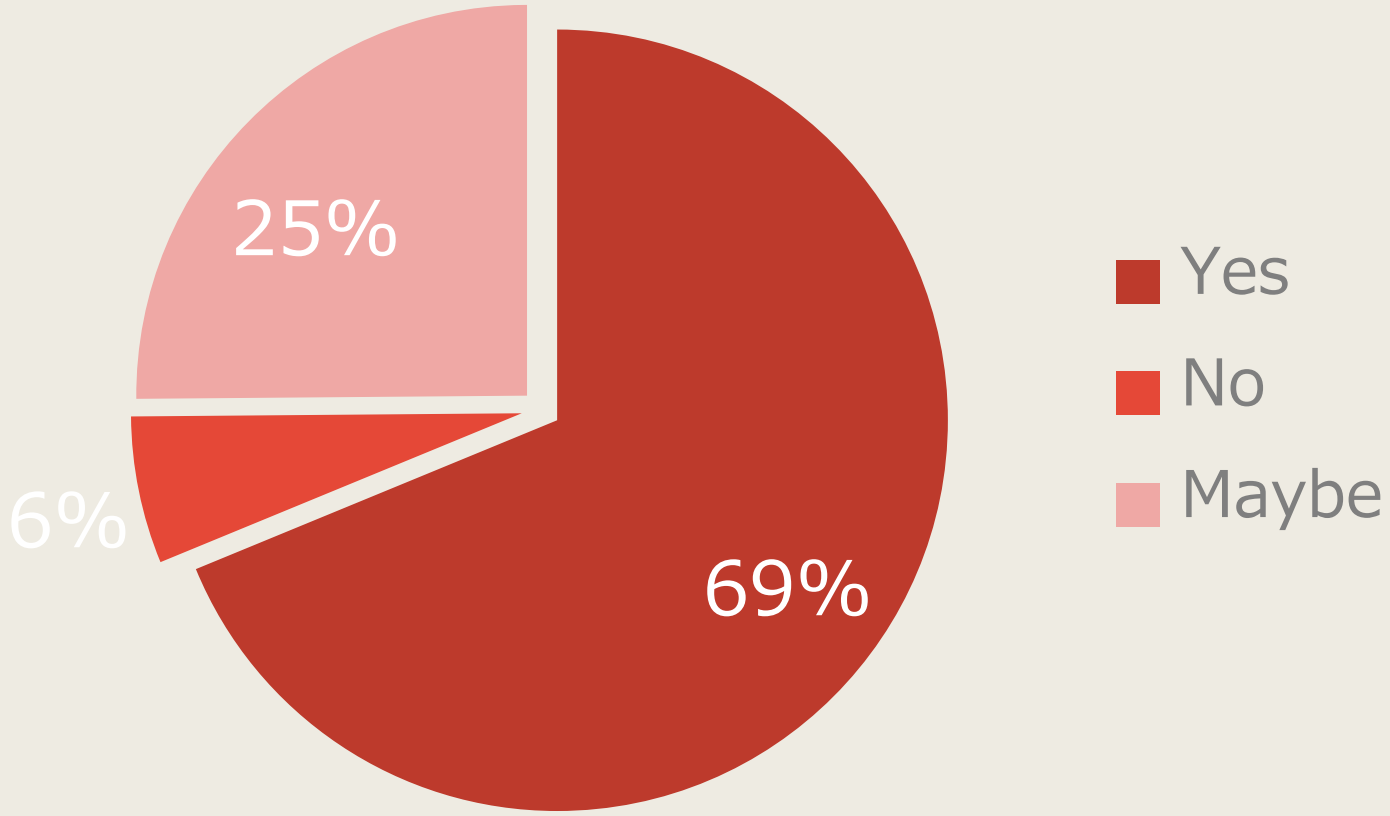
Heb je buikspieroefeningen gedaan als onderdeel van je herstel?





BJN – March 2017 and IA journal Dec 2016, **Living with a stoma – your experience** Sarah Russell Msc.

Had je het prettig gevonden om advies te krijgen?



BJN – March 2017 and IA journal Dec 2016, **Living with a stoma – your experience** Sarah Russell Msc.

Beweegnorm 2017

De Vlaamse bewegingsnormen.

Volwassenen moeten dagelijks minstens 30 minuten aan matige intensiteit bewegen. Deze beweging kan je spreiden over de dag, met minimaal 10 minuten bewegen na elkaar.

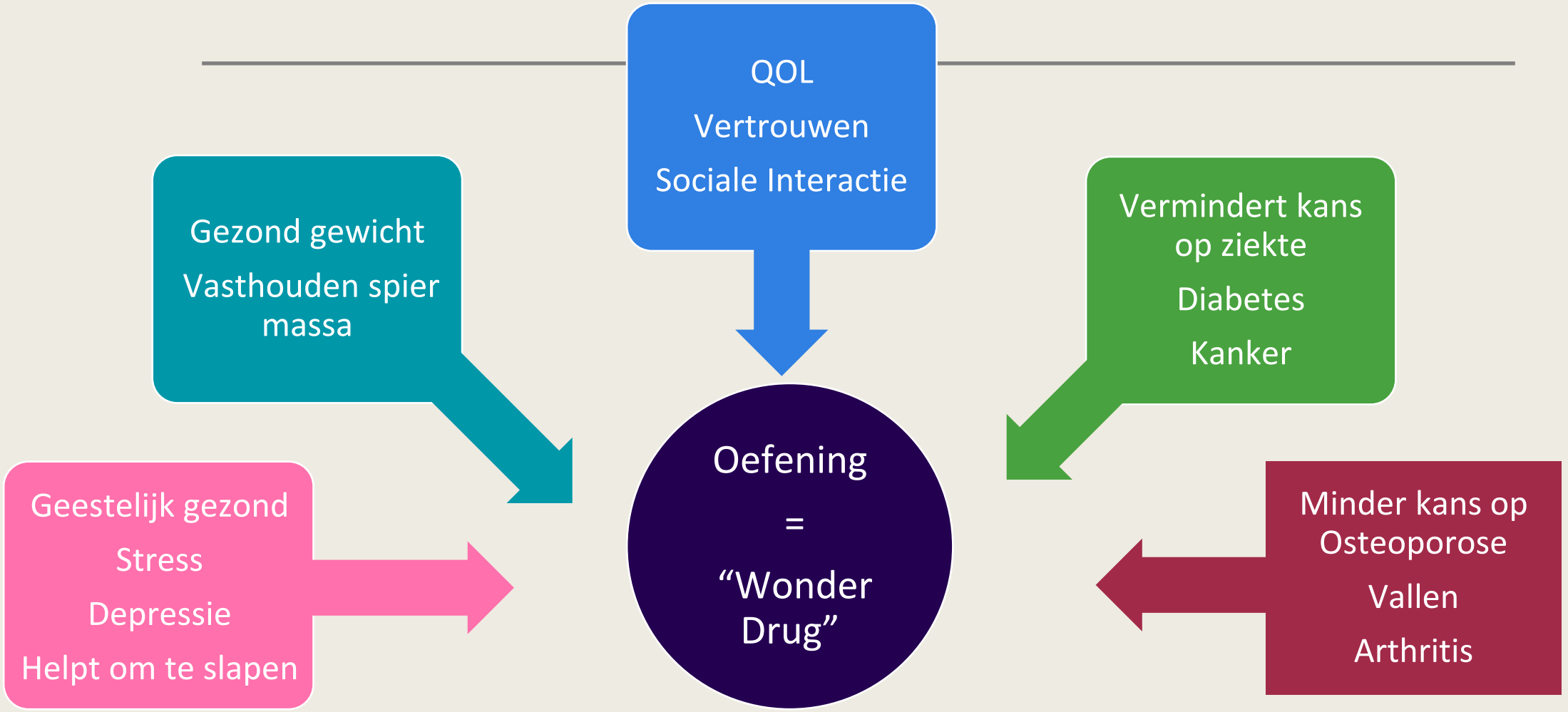




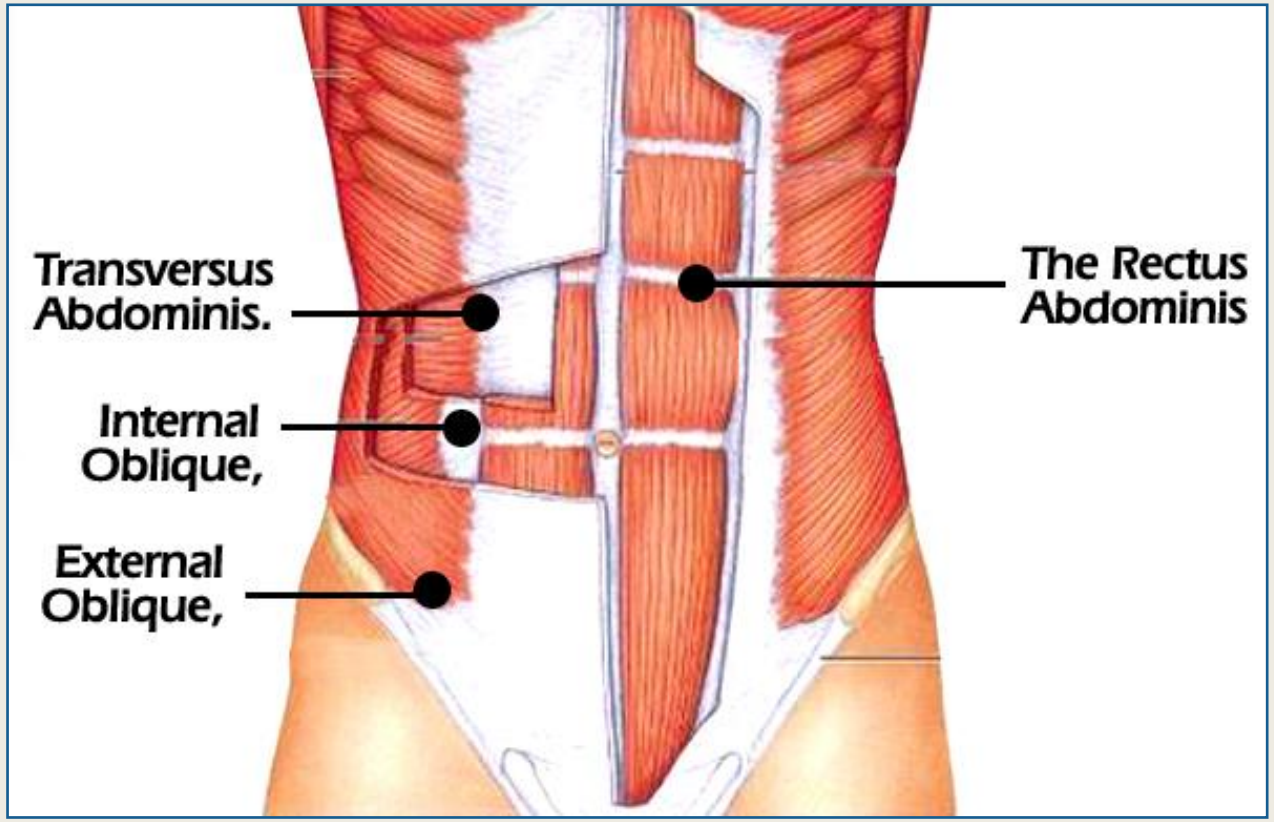
Uit de Gezondheidsenquête van 2018 blijkt dat de gemiddelde Vlaming een BMI heeft van 25,3. 48% van de Vlamingen heeft **overgewicht**. Significant meer mannen (55%) dan vrouwen (42%) hebben overgewicht in Vlaanderen. 15% van de Vlamingen heeft **obesitas.**

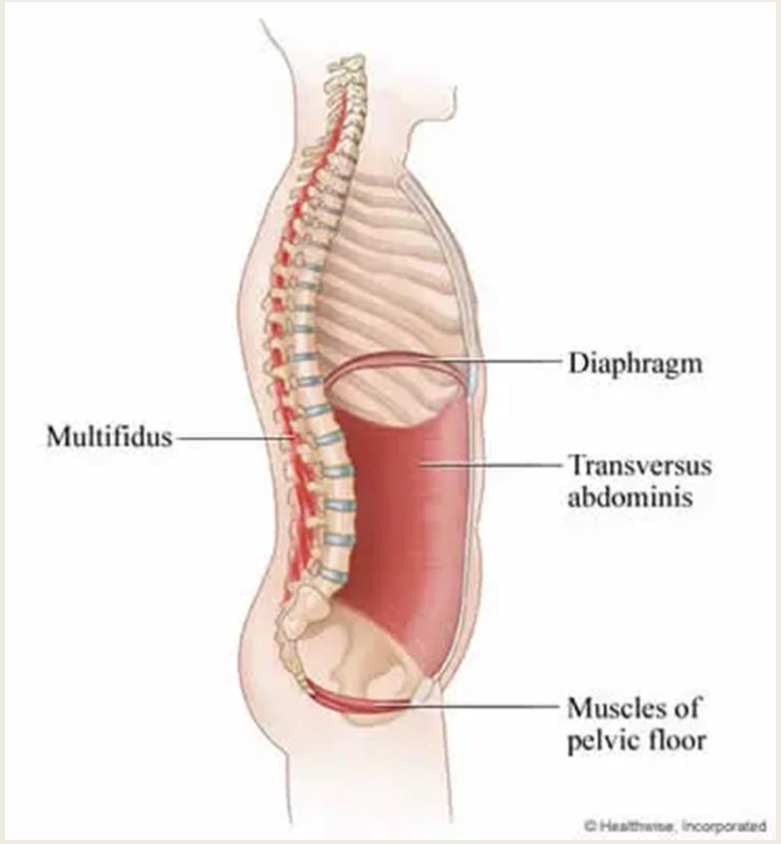
Gezondleven. Be/themas/voeding/cijfers (2018)

Bewegen is het beste medicijn

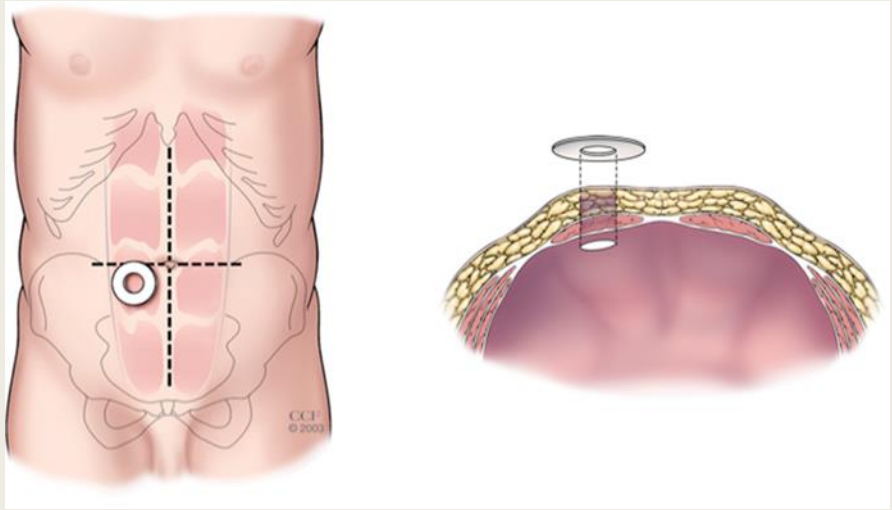


Anatomie


Transversus Abdominis.
Internal Oblique,
External Oblique,
The Rectus Abdominis


Diaphragm
Multifidus
Transversus abdominis
Muscles of pelvic floor
© Healthwise, Incorporated

Stoma in M. Rectus Abdominis



The Difficult Stoma: Challenges and Strategies.
Strong SA1. Appropriate siting for the stoma on the infraumbilical fat mound overlying the rectus abdominis muscle.

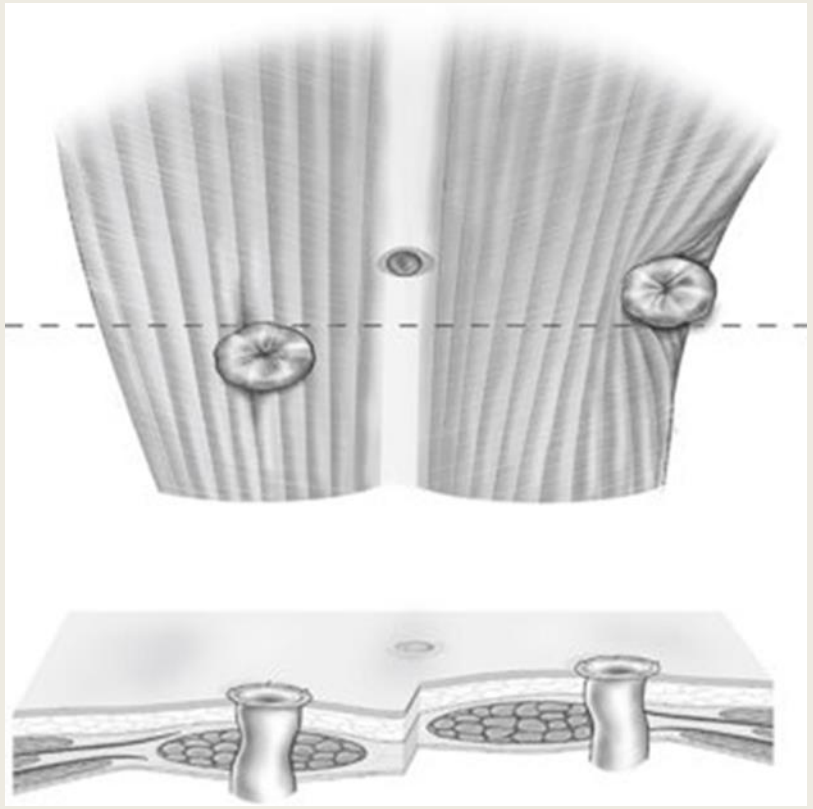


Fig 1A lateral rectus abdominis positioned stoma (left) compared with the traditionally placed stoma (right). Stephenson et al. 1



Parastomale Hernia

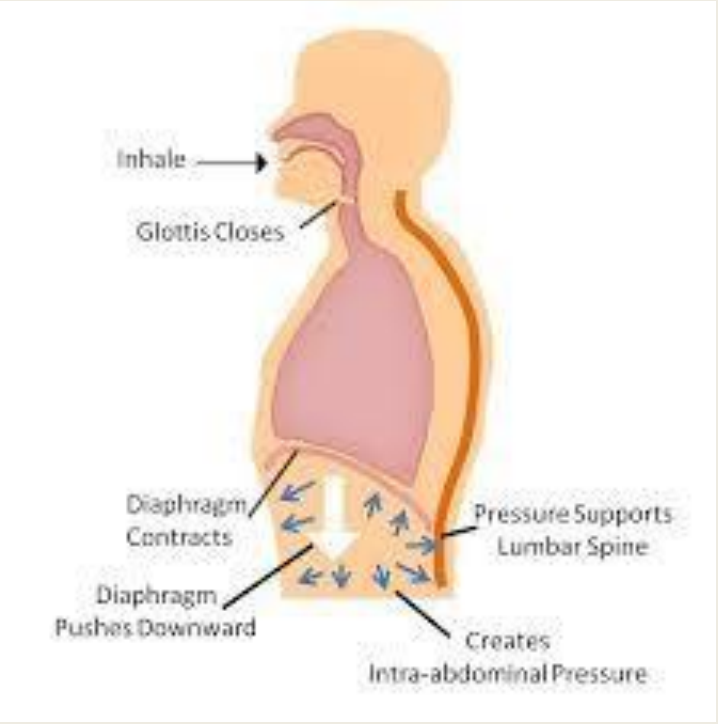
Hoe kunnen we dit veranderen?



- 1. Ademhaling
- 2. Oefeningen
- 3. Spierkracht
- 4. Bewust Bewegen

1. Ademhaling

- Het is aan te raden patiënten die abdominale chirurgie ondergaan preoperatief te zien voor instructie omtrent de ademhaling en ademhalingsoefeningen door een fysiotherapeut. Dit verkleint de kans op postoperatieve pulmonale complicaties.
- Verbeteren Cardiorespiratoire fitheid voor sneller herstel post-operatief
- Verminderen buikdruk
- Ontspanning



A prehabilitation program for patients undergoing elective resection of a colorectal carcinoma: effects on the postoperative hospital stay and complication burden, J Hogeweg-Raaijmakers et Al 2022 Ned. Tijdschrift voor Geneeskunde

2.Oefeningen Pre-operatief (prehabilitatie)

1. Fysieke fitheid vergroten
2. Voedingsstatus verbeteren
3. Mentale weerbaarheid verhogen
4. Comorbiditeit, anemie en kwetsbaarheid (COPD, Diabetes) inventariseren
5. Intoxicaties verminderen

Bij Fysieke fitheid ook denken aan:

6. Ademhaling oefenen, bijv. buikademhaling
7. Leren spannen M. Transversus Abdominus
8. Buikspieroefeningen : bijv. curl up en schuine buikspieren

A prehabilitation program for patients undergoing elective resection of a colorectal carcinoma: effects on the postoperative hospital stay and complication burden, J Hogeweg-Raaijmakers et Al 2022 Ned. Tijdschrift voor Geneeskunde

3.Waarom zijn de Core spieren belangrijk?

- Stabiliteit wervelkolom
- Balans en Houding
- Continentie
- Voorkomen van verzakkingen
- Sterke hechting stoma

There are many definitions of core stability. Core Stabilisation (CS) has been described as the ability to maintain spinal and pelvic alignment using trunk and hip muscle endurance and strength (Yu & Lee, 2012: Wilson et al, 2005).

4. Bewust Bewegen



- Adviezen in en uit bed gaan en Opstaan van een stoel
- Rekening houden met de buikdruk (IAP)
- Wat veroorzaakt hoge buikdruk?
- Hoe verhoogt /verlaagt de Buikdruk met ademhaling?

Buikdruk; literatuur

Yamasoto K. et Al.;

Intra-abdominal pressure with pelvic floor dysfunction: do postoperative restrictions make sense? J Reprod Med. 2014 Jul-Aug;59 (7-8)

Measured IAP

1. Standing up from a chair = 36.8 cm H_2O
2. Coughing = **80.4** cm H_2O
3. Lifting 10lb = 11.9 cm H_2O
4. Lifting 20lb = 19.6 cm H_2O
5. Pushing 20lb = 11.6 cm H_2O

Conclusion: Common activities such as standing up and coughing generate significantly more IAP than lifting up to 20 lb. This may have implications for postoperative restrictions in patients with pelvic floor dysfunction.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25098032/ - accessed 10.1.18

Oefeningen Post-operatief

- Atlijd Therapie nodig
- Klinisch zo snel mogelijk mobiliseren
- Leefregels en ADL instructies (6 weken niet volledig belasten)
- Fase 1 t/m 5 (Ademhaling, Core-training)
- Breukband ?



Klinische Fase

- Veilig in en uit bed komen
- Opstaan van een stoel
- Wandelen over de gang
- Balansoefenigen
- Ademhaling
- Buikspieren rustig spannen = iets inknijpen

Zitten gaan en opstaan



Oefeningen Post-operatief

- Opbouwen spierkracht Benen, Armen
- Opbouwen conditie: wandelen, fietsen
- Hierbij steeds de basis, spannen Core-spieren, toepassen
- Na 6 weken: kan je verder, wanneer je de basis beheerst, met Buikspieren trainen



Ruglig de diepe buikspier spannen door de buik in te knijpen onder de navel.

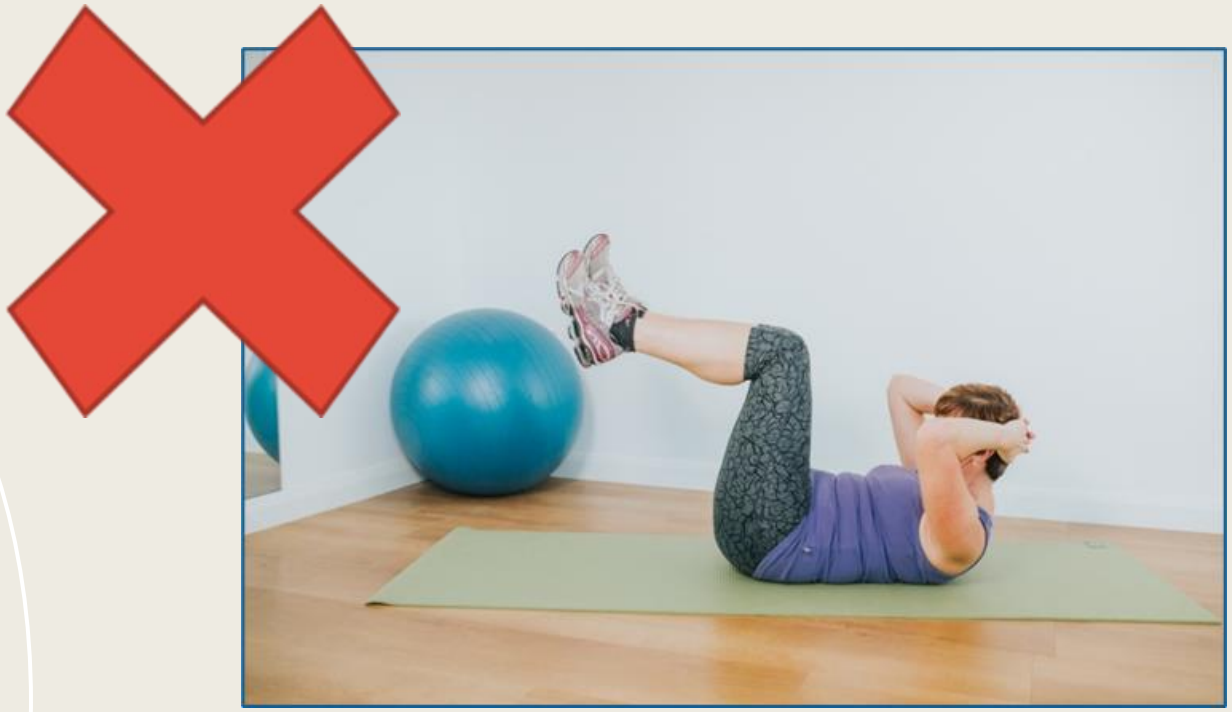
Zittend op stoel, handen naar beneden duwen.



Planken



Curl-Up
met benen opgetrokken





Ruglig benen gestrekt laten zakken

Sporten

- Na 12 weken weerstand verhogen en sporten hervatten.
- Core en bekkenbodem moeten sterk zijn
- Rustig opbouwen Bijv. hardlopen eerst interval.
- Voldoende hydratatie
- Ook voor muziekinstrument spelen!



Conclusie

Een niet-invasief preventieprogramma, aangeboden door verpleegkundigen, is statistisch significant gebleken in het verminderen van de incidentie van parastomale hernia.

Bland, C. Nurse activity to prevent and support patients with a parastomal hernia. Gastrointestinal Nursing vol 13 no 10 December 2015/January 2016



Toekomst?

- Meer evidence intensief bewegen met stoma
- Onderzoek naar breukbanden
- Echografie; meten spierspanning.
- Meer opgeleide (oncologische)kinesisten in buikwandrevalidatie

Evaluation of abdominal exercises after stoma surgery: a desriptive study; R.Martens Anderson et. All. 8-06-2020

Vragen zijn Welkom…

Meer informatie?

- Mirjam van de Moosdijk
- info@oefentherapiecranendonck.nl
- Oefenpakket of filmpjes Convatec
- Convatec België
- www.convatec.be