

# Un guide pour vous rétablir

## après la création d'une stomie

*L'information présentée dans ce livret ne remplace pas les consultations médicales. Vous devez consulter votre professionnel de soins de santé avant d'entreprendre une activité physique à la suite d'une intervention chirurgicale pour créer une stomie. Si vous ressentez douleurs ou inconfort, cessez immédiatement l'activité et communiquez avec votre professionnel de soins de santé.*



**réponses**

Série rétablissement



**convatec**

— toujours là pour vous —

# Bienvenue à **réponses**

## Série rétablissement

**Si vous avez déjà subi, dans le passé, une intervention chirurgicale pour créer une stomie, si vous vivez avec une stomie ou si vous avez déjà subi un renversement de stomie, la série rétablissement du programme me+<sup>MC</sup> peut vous aider.**

Les premiers jours après votre opération, vous devez relever de nombreux défis; cette période peut être difficile. Mais votre stomie ne devrait pas vous empêcher de profiter d'une vie en bonne santé et complètement normale.

En fait, de nombreuses personnes vivant avec une stomie au Royaume-Uni ont été surprises de s'être si bien adaptées; de plus, pour beaucoup, leur qualité de vie s'était améliorée. La série rétablissement du programme me+<sup>MC</sup> est conçue pour vous guider – étape par étape – sur le parcours de votre rétablissement dès après votre opération et dans l'avenir. Ce programme vous aidera à reprendre confiance en votre capacité de vivre pleinement votre vie avec une stomie : travailler, voyager, avoir des enfants ou pratiquer tous les sports et toutes les activités physiques qui vous plaisent.

Dans ce livret, vous trouverez des conseils d'avant-garde pour vous rétablir pendant les semaines, les mois et les années à venir.

Nous vous exhortons à ne pas vous décourager : prenez votre temps. Nous vous accompagnerons à chaque étape.

***Ce livret n'est pas conçu pour fournir des conseils définitifs; il ne doit servir que de guide. Posez toutes vos questions à votre stomothérapeute, ou à un médecin.***

---

*L'information dans ce livret est adaptée de la formation infirmière en rétablissement me+, agréée par le RCN (Royal College Nursing) et l'ACPGI (Association Coloproctology, Grande-Bretagne et Irlande) du Royaume-Uni et a été soumise à une évaluation approfondie de pairs et d'experts.*

*Évaluation par des pairs au R.-U. : Sina Dorudi, chirurgien colorectal consultant, Mike Grice, ostéopathe, conférencier en thérapies du sport, chef de module pour l'Athletic Movement Analysis et Iseult Wilson, Institute of Nursing and Health Research.*



« Lorsque j'ai subi une opération d'urgence pour une stomie en 2010, je n'ai pas trouvé beaucoup de conseils concernant l'activité physique et le rétablissement. Auparavant, j'étais coureuse professionnelle; je me souviens à quel point j'étais découragée après l'opération. »

-Sarah, *personne vivant avec une stomie depuis 2010.*

## UN MESSAGE DE L'AUTEURE

Physiquement et mentalement, j'ai perdu toute ma confiance. Heureusement, en raison de ma formation, j'avais les connaissances nécessaires pour me rétablir, redonner leur force à mes muscles abdominaux et me remettre de mon opération. Mais tous n'ont pas cette chance. Plus j'en discutais avec d'autres, plus je constatais qu'ils étaient nombreux à avoir vécu une expérience semblable à la mienne. Trop de gens semblent avoir peur de faire de l'activité physique ou de l'exercice et craignent de se blesser, mais il faut savoir qu'être actif apporte de nombreux bienfaits.

À ConvaTec, notre passion c'est de vous aider à vivre pleinement votre vie – avec la collaboration d'autres spécialistes en soins de santé : nous avons donc conçu le programme me+<sup>MC</sup>. Dans mon cas, reprendre l'activité physique après mon opération

m'a permis de regagner ma confiance et mon estime de soi. L'activité physique m'a également donné l'impression d'avoir prise sur ce qui m'était arrivé. Votre stomie ne doit pas être un obstacle - il s'agit d'un défi qui peut être relevé et la série rétablissement me+<sup>MC</sup> est la première étape de votre parcours.

Meilleurs vœux pour votre rétablissement,

*Sarah Russell*

Sarah Russell, B. Sc., M. Sc., sciences du sport  
Spécialiste en exercices cliniques





« J'aurais bien aimé avoir ce genre de guide. Mon rétablissement aurait été plus structuré et je l'aurais entrepris avec plus de confiance. »

Maria\*

*\*Les modèles ne figurent dans ce guide qu'à titre illustratif.*

## SI VOTRE OPÉRATION ÉTAIT PLANIFIÉE

Avant l'opération, il est très important de demeurer actif en faisant des mouvements légers et réguliers et en pratiquant la marche – d'un bon pas –, le jogging, le cyclisme, la natation ou toute autre activité qui vous plaît. Ces activités pourraient vous aider à conserver votre bien-être mental si vous êtes un peu inquiet. Consultez votre médecin afin de déterminer ce qui vous convient. Si possible, tentez de réaliser les exercices de la Phase 1 (Vert) avant l'opération afin de renforcer vos muscles abdominaux.

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction . . . . .	1
Message de l'auteure . . . . .	2
Votre rétablissement – prenez la situation en main . . . . .	4
Soulever des objets et se déplacer en toute sécurité. . . . .	5
Posture . . . . .	6
Respiration et relaxation . . . . .	7
Marcher – vous remettre sur pied . . . . .	8
Plancher pelvien . . . . .	9
Hernie péristomiale. . . . .	11
Cancer . . . . .	12
Série d'exercices de rétablissement de l'abdomen et du tronc . . . . .	13
Vert – Phase Un . . . . .	15
Mouvements sécuritaires . . . . .	17
Reconnexion au tronc . . . . .	19
Inclinaison pelvienne . . . . .	21
Roulement des genoux. . . . .	23
Soulèvement des bras en position assise. . . . .	25
Soulèvement des genoux en position assise . . . . .	27
Balancement en position debout . . . . .	29
Redressement en position debout avec appui . . . . .	31
Soyez plus actif . . . . .	33
Rencontrez nos modèles/références. . . . .	34

# VOTRE RÉTABLISSEMENT – PRENEZ LA SITUATION EN MAIN

Rappelez-vous que chaque personne est différente et qu'il est important d'écouter votre corps et de vous laisser guider par ce que vous ressentez.

Essayez de rester patient et n'exigez pas trop de vous-même trop rapidement. Le site opératoire et les tissus pourraient mettre plusieurs semaines à guérir complètement<sup>[1]</sup>. Toutefois, vous pouvez faire bon usage de ce temps en commençant par des activités et des mouvements légers, ce qui facilitera votre rétablissement. Suivez les étapes présentées dans la série sur les exercices en commençant par la Phase 1 (Vert), qui peut être amorcée dans les jours suivant votre opération.

Votre corps mettra probablement de nombreux mois à se remettre pleinement de l'intervention chirurgicale et de la maladie responsable de la création de votre stomie. Prenez votre temps et soyez patient.

Selon la maladie responsable de la création de votre stomie, vous pourriez subir une perte ou un gain de poids considérable, des complications supplémentaires, des traitements contre le cancer, d'autres opérations et une malnutrition, sans oublier les

maux et les douleurs découlant de l'opération et de l'alitement.

Consultez votre chirurgien, votre médecin ou votre stomothérapeute afin de déterminer les impacts de votre état de santé particulier sur votre rétablissement.

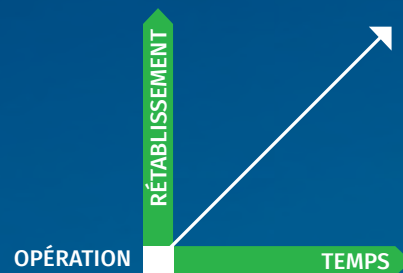
Un minimum d'activités physiques et quelques exercices de rétablissement pourraient vous permettre d'accroître votre confiance et faire une différence très positive pour votre bien-être votre rétablissement.

**Les activités appropriées au tout début de votre rétablissement pourraient comprendre :**

- la marche
- de légers « mouvements » abdominaux et du tronc
- des exercices de mobilité, d'équilibre et de coordination

Assurez-vous également d'avoir suffisamment de sommeil et de repos pour que votre corps puisse se rétablir.

Le processus de rétablissement que vous imaginez



**LE PROCESSUS DE  
RÉTABLISSEMENT TEL  
QU'IL SE DÉROULERA**





« Comme je suis un chirurgien colorectal, je sais très bien quel défi cette opération représente pour mes patients. Mais je sais aussi qu'il est très important qu'ils se rétablissent complètement sur le plan physique et qu'ils reprennent leur vie normale. »

– Professor Sina Dorudi, *chirurgien colorectal consultant au R.-U.*



**réponses**

Série rétablissement

## **SOULEVER DES OBJETS** ET SE DÉPLACER EN TOUTE SÉCURITÉ<sup>[2]</sup>

**Dans les premières semaines suivant votre opération, vous devrez faire preuve de prudence en soulevant, en transportant, en poussant ou en tirant une charge. Évitez de soulever des objets lourds ou particulièrement encombrants<sup>[3]</sup>, ce qui pourrait provoquer des tensions dans l'abdomen.**

- Il est très important de soulever les objets de manière sécuritaire, même si ceux-ci sont « légers », comme un gallon de lait ou un sac de courses.
- Tentez d'expirer en soulevant un objet et assurez-vous d'adopter une bonne technique, c'est-à-dire de soulever l'objet en le gardant près de votre corps.
- Pousser, se tordre ou tirer un objet sont des mouvements qui doivent être effectués avec prudence. Passer l'aspirateur ou tondre la pelouse peut être particulièrement dur sur l'abdomen – vous gagneriez à les éviter au cours des premières semaines.
- Si vous avez un chien, voyez à ce qu'il ne tire pas sur la laisse, ce qui pourrait provoquer des tensions dans la zone de l'abdomen.
- Soyez prudent en effectuant vos tâches ménagères et en jardinant au cours des premières semaines ; reprenez vos activités quotidiennes de façon graduelle lorsque vous vous sentez prêt.



# POSTURE<sup>[2]</sup>



« Il est très important d'écouter son corps. Il sait quand il a besoin de repos, donc suivez les consignes qu'il vous donne. » Jo

À la suite d'une intervention chirurgicale abdominale, les gens ont souvent tendance à se pencher vers l'avant ou à se recroqueviller sur eux-mêmes afin de protéger leur abdomen, surtout s'ils ont mal, ce qui risque de provoquer des douleurs dans le bas du dos ainsi que d'autres maux ; alors même si c'est difficile, tentez d'adopter une posture plus droite et pensez à « vous étirer vers le haut ».

Cela facilitera votre respiration et aidera vos muscles abdominaux à retrouver leur fonctionnement normal.

Imaginez que vous avez un ballon sur la tête et qu'il vous tire doucement vers le ciel par votre colonne vertébrale. En même temps, inspirez profondément, expirez, puis détendez-vous.

Tentez de conserver cette posture droite en marchant, debout et en bougeant. Le simple fait d'en être conscient fera une différence importante.

# RESPIRATION ET RELAXATION<sup>[4]</sup>

De simples techniques respiratoires favoriseront votre détente, amélioreront votre guérison et atténueront votre angoisse. Le fait de respirer profondément vous encourage à utiliser vos poumons correctement, surtout après une chirurgie abdominale.

Essayez les techniques respiratoires suivantes en tout temps, avant ou après votre opération :

1. Asseyez-vous droit sur une chaise ou sur votre lit, votre dos bien soutenu ou droit.
2. Détendez-vous.
3. D'abord, prenez 3 respirations complètes et expirez complètement par la bouche.
4. Fermez les yeux.
5. Placez une main sur votre abdomen (directement sous le nombril).
6. Placez l'autre main sur votre sternum.
7. ÉTAPE 1 - Inspirez doucement par le nez. Vous devez sentir votre ventre pousser vers votre main.
8. ÉTAPE 2 - Continuez à inspirer. Vous devez sentir la main placée sur votre sternum se soulever.
9. ÉTAPE 3 - Continuez à inspirer et laissez vos épaules monter vers vos oreilles à mesure que l'air remplit le haut de vos poumons.
10. Expirez doucement par la bouche. En même temps, laissez tomber vos épaules. Sentez vos côtes bouger et votre ventre tirer doucement vers l'intérieur en s'éloignant de votre main. Imaginez que votre corps est un parapluie que vous êtes en train de fermer.
11. Faites une pause et répétez l'exercice 2 ou 3 fois.



## Conseil

Une respiration lente et profonde peut vous aider à vous détendre et à atténuer la douleur après votre opération.

*Fermez les yeux et inspirez lentement en comptant jusqu'à 4, puis expirez en comptant jusqu'à 4.*

Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire.



# MARCHER – VOUS REMETTRE SUR PIED<sup>[2]</sup>



« J'adore l'escalade, le cyclisme et me promener dans la nature sauvage des montagnes écossaises. Pourquoi laisser ma stomie m'empêcher d'avoir tant de plaisir? » - Billy, (Les modèles ne figurent dans ce guide qu'à titre illustratif.)

Pendant votre hospitalisation, le physiothérapeute ou le personnel infirmier vous aidera à sortir du lit afin de faire de courtes marches peu après votre intervention chirurgicale. Au moment d'obtenir votre congé, vous devriez être capable de faire des marches plus longues dans votre unité de soins à raison de plusieurs fois par jour. Il est important de garder cette habitude après votre retour à la maison<sup>[5]</sup>.

Marcher est l'un des meilleurs exercices à entreprendre pendant votre période de rétablissement. Cet exercice raffermira votre confiance, régénérera vos muscles et facilitera votre guérison<sup>[6]</sup>.

- **Une fois de retour à la maison**, augmentez graduellement la durée de vos marches.
- **Faites d'abord des marches de 5 à 10 minutes** à raison de deux fois par jour.
- **Restez à proximité de votre domicile** : promenez-vous dans le quartier. Les marches courtes et fréquentes valent mieux que de s'éreinter.
- **Vous pouvez augmenter la distance petit à petit au fur et à mesure que vos forces reviennent.** Vous pouvez vous donner comme objectif, par exemple, d'atteindre le prochain lampadaire ou la prochaine boîte aux lettres.
- **Marchez avec un ami ou un conjoint** si vous avez besoin de soutien et, au début, ne vous éloignez pas trop de votre domicile.

- **Adoptez une bonne posture et levez la tête haute** – imaginez que vous avez un ballon sur la tête et qu'il vous tire vers le ciel.
- **Portez des souliers confortables qui soutiennent bien vos pieds**, idéalement des chaussures de sport ou des chaussures à lacets.
- **Planifiez votre marche afin que vous puissiez vous reposer après** et prendre vos médicaments contre la douleur avant de partir. Apportez votre téléphone cellulaire avec vous.
- **D'ici quelques semaines**, vous serez en mesure de vous rendre plus loin et vous devriez pouvoir marcher pendant 30 à 40 minutes.
- **Allez-y à votre propre rythme**, mais n'ayez pas peur d'aller un peu plus loin chaque fois.
- **Achetez un podomètre ou servez-vous de votre téléphone intelligent** pour compter vos pas au quotidien. Ensuite, tentez d'en faire un peu plus chaque jour au fur et à mesure que vous retrouvez vos forces.



# PLANCHER PELVIEN<sup>[2,7]</sup>

Votre plancher pelvien est un groupe de muscles très important. Il supporte vos organes pelviens – la vessie, le rectum et l’utérus –, constitue l’un de vos groupes de muscles centraux et agit comme harnais musculaire dans la partie inférieure de votre bassin.

Que vous soyez homme ou femme, un plancher pelvien qui fonctionne bien est vital pour le contrôle de l’intestin et de la vessie ainsi que pour supporter les organes, même si vous avez une stomie<sup>[8]</sup>.

Si votre stomie est temporaire, un plancher pelvien fonctionnel est vital pour le contrôle de l’intestin et de la vessie après le renversement de votre stomie.

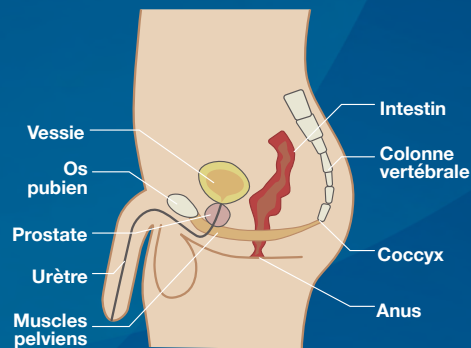
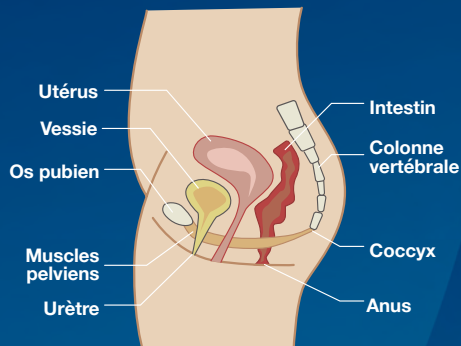
**Il est donc très important de faire des exercices visant à renforcer les muscles de votre plancher pelvien afin de vous préparer à l’opération de renversement de votre stomie.**

Si votre stomie est permanente, un plancher pelvien en bonne santé est vital pour votre posture, votre continence et pour supporter vos autres organes internes.

Les exercices du plancher pelvien sont importants pour tous; ces mouvements figurent dans cette section du guide, car ils sont recommandés pour tous.

Faites ces mouvements avant (si possible) et après votre opération, avant le renversement de votre stomie (s’il y a lieu) et tout au long de votre vie.

*Avec l’accord de votre médecin, vous pouvez amorcer ces exercices dès que vous vous en sentirez capable après votre opération.*



## COMMENT RENFORCER VOTRE PLANCHER PELVIEN

Au début, faites ces mouvements en position couchée, sur le dos, au lit ou sur le plancher. Cette position vous permet de « trouver » vos muscles plus facilement et de les sentir travailler. Vous devez pouvoir arriver à faire ces exercices en position assise ou debout.

1. Couchez-vous sur le dos, les genoux repliés, et détendez-vous.
2. Imaginez que vous tentez de fermer l'ouverture de votre vagin, de votre anus ou de votre urètre (si vous êtes un homme, imaginez que vous cherchez à tirer doucement vos testicules à l'intérieur de votre corps ou à éviter de libérer des gaz) et contractez les muscles de votre plancher pelvien.
3. Imaginez que vous tentez de « soulever » votre plancher pelvien à l'intérieur de votre corps. Autrement dit, de soulever le muscle afin de le tirer vers le haut – comme si vous fermiez un sac à cordon ou comme si vous tentiez d'éviter de libérer des gaz ou d'aller à la toilette. Même si vous vivez avec une stomie, vous devriez pouvoir éprouver cette sensation.
4. Cette sensation est douce et subtile; vous pourriez donc avoir du mal à l'éprouver au début, alors continuez d'essayer.
5. Gardez vos muscles « soulevés et contractés » pendant 5 à 10 secondes, respirez normalement, puis relâchez doucement la tension afin de permettre à votre plancher pelvien de se détendre complètement. Respirez et concentrez-vous sur la relaxation et la détente de vos muscles.

6. Ces mouvements ne doivent pas se voir à l'extérieur, donc essayez de ne pas contracter vos fesses ou de retenir votre souffle. Vous faites travailler vos muscles « internes » et personne ne doit se rendre compte que vous effectuez ces exercices.
7. Répétez ces exercices 5 à 10 fois à raison de 2 ou 3 fois par jour.
8. Immédiatement après votre opération (en fonction du type d'intervention chirurgicale que vous avez subi), ces exercices pourraient être inconfortables ou particulièrement difficiles – surtout si vous avez subi une chirurgie lourde. **Commencez par une petite contraction douce et brève. Vous devriez être capable d'effectuer des contractions plus fortes au fur et à mesure que votre état s'améliore.**
9. Avec le temps, vous devriez être capable de faire ces exercices en position assise ou debout : vous pourrez donc les effectuer plusieurs fois par jour.

## JE NE SENS RIEN. EST-CE QUE JE M'Y PRENDS MAL ?

Ces exercices peuvent s'avérer difficiles au début, mais persistez jusqu'à ce que vous commenciez à sentir que votre plancher pelvien se « soulève » et se « resserre ». Si vous ressentez un « gonflement » plutôt qu'un « soulèvement », cessez les exercices et demandez conseil à un physiothérapeute. Si vous ne ressentez toujours rien ou que vous avez des problèmes d'incontinence, demandez à consulter un professionnel médical.

# HERNIE PÉRISTOMIALE<sup>[9]</sup>



Vous connaissez peut-être la complication appelée « hernie péristomiale ».

Il s'agit d'une bosse anormale autour de la stomie. Un segment d'intestin se glisse entre la stomie et la paroi abdominale et se loge entre la peau et le muscle de cette dernière. Jusqu'à 50 % des patients peuvent présenter une hernie péristomiale dans l'année suivant la création de la stomie<sup>[3]</sup>.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AFIN DE RÉDUIRE VOS RISQUES AU MINIMUM :

**Contrôlez votre poids.** Le surpoids est l'une des principales causes des hernies péristomiales puisqu'il entraîne une pression intra-abdominale accrue qui pousse contre la paroi abdominale. Tentez de maintenir un poids santé. Si vous êtes en surpoids, tentez de perdre du poids.

**Cessez de fumer.** Les fumeurs sont quatre fois plus susceptibles de présenter une hernie.

**Renforcez vos muscles abdominaux.** Les personnes dont les muscles abdominaux sont faibles sont plus susceptibles aux hernies, d'où l'importance de réaliser des exercices abdominaux appropriés. Effectuez les « mouvements de rétablissement » postopératoires présentés dans cette série avant de passer aux exercices abdominaux plus exigeants.

**Portez un vêtement de soutien léger** s'il vous aide à vous sentir plus en confiance pour être plus actif.

### **Restez actif afin de conserver un bien-être physique général.**

Gardez tous vos muscles forts (surtout ceux de vos bras) pour vous permettre de soulever des poids et de vous déplacer de façon plus sécuritaire, ce qui protégera votre abdomen.

**Soulevez ou portez tout objet de façon sécuritaire**, en utilisant les bonnes techniques.

**Adaptez les exercices de conditionnement et de mise en forme** ainsi que vos activités quotidiennes, comme lever des objets lourds ou tirer et pousser, pour qu'ils soient appropriés à votre état.

**Demandez d'autres conseils** à votre chirurgien ou à votre infirmière spécialisée en soins des stomies pour réduire vos risques de hernie péristomiale.

# CANCER



Un ami m'encourageait à sortir marcher tous les jours pendant mon traitement de chimiothérapie. Il m'accompagnait et m'aidait à rester motivé, même pendant les journées difficiles.

-Billy (Les modèles ne figurent dans ce guide qu'à titre illustratif.)

Si la création de votre stomie est due à un cancer, d'autres inquiétudes peuvent peut-être mettre l'activité physique au second plan de vos priorités. Cependant, de plus en plus de données probantes démontrent qu'être moins sédentaire – pendant le traitement contre le cancer et après – est très bénéfique et recommandé<sup>[10]</sup>.

Être plus actif peut vous aider à avoir une meilleure image de vous-même, à améliorer votre diagnostic, à atténuer les effets secondaires du traitement et à améliorer votre santé mentale<sup>[11]</sup>.

Les recommandations publiées par Macmillan en 2016<sup>[12]</sup> suggèrent que toutes les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer doivent rester actives si elles le peuvent.

Les conseils recommandant le « repos » sont maintenant jugés désuets et les personnes atteintes d'un cancer sont encouragées à bouger davantage et, si leurs capacités leur permettent, de faire des activités pendant de courtes périodes. De plus, être actif peut vous aider à atténuer les effets secondaires et à réduire les conséquences à long terme associées aux traitements, notamment la fatigue, la perte musculaire et la prise de poids<sup>[13]</sup>.

Bien entendu, l'activité physique est une excellente façon d'améliorer votre qualité de vie et votre santé mentale – surtout au moment où vous en avez le plus besoin.

Nous savons qu'il n'est pas toujours facile de rester actif, car votre traitement et votre opération peuvent entraîner fatigue et souffrances.

Cependant, même un minimum de mouvements – faire une marche, un peu de vélo ou de natation, effectuer des exercices de mobilité et de conditionnement léger à la maison ou réaliser des tâches ménagères actives ou un peu de jardinage – peut faire toute la différence.

**Pour renforcer vos muscles centraux et abdominaux après la création de votre stomie, vous pouvez commencer par la Phase 1 (vert) et passer aux suivantes lorsque vous serez prêt.**

Veuillez consulter votre oncologue, votre infirmière ou votre professionnel de la santé afin de déterminer le type d'activité physique le plus approprié pour vous pendant votre traitement et votre rétablissement.





# SÉRIE D'EXERCICES DE RÉTABLISSEMENT DE L'ABDOMEN ET DU TRONC PHASES 1 À 3

Faites chacun de ces exercices avec prudence, écoutez votre corps et demandez conseil à un physiothérapeute ou à un professionnel de l'exercice hautement qualifié approuvé par votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations.

## Comment devrais-je utiliser cette série?

Les mouvements présentés dans cette série sont conçus spécifiquement pour toute personne ayant subi une intervention chirurgicale abdominale majeure ou vivant avec une stomie, bien qu'ils conviennent à tout le monde. Ils sont doux et appropriés pour la plupart des personnes et vous pouvez faire tous les mouvements dans le confort de votre domicile.

Les mouvements de cette série ne sont pas des exercices « abdominaux ou de tronc actifs », mais des « mouvements de rétablissement en douceur » visant à vous aider à vous « reconnecter » avec vos muscles abdominaux après une intervention chirurgicale.

Amorcez ces exercices étape par étape, en tenant compte de votre état de santé. Dans le doute, demandez conseil à votre médecin, à votre chirurgien ou à votre infirmière. La série comprend trois phases.

Avant de commencer les exercices de cette série, assurez-vous que votre environnement est sécuritaire et que vous êtes vêtu confortablement. Assurez-vous que votre chaise ou votre lit est fixe et que le meuble ne bouge pas.

Si vous avez des préoccupations ou des questions au sujet de votre appareillage pour stomie, consultez votre stomothérapeute ou votre chirurgien.

1

## Vert **PHASE UN**

Commencez ces exercices pendant votre hospitalisation et poursuivez-les à la maison. Cette phase constitue également votre point de départ si vous n'avez jamais fait de mouvements abdominaux, et même si votre opération date de plusieurs années.

Si possible, suivez ce programme AVANT la création de votre stomie afin de préparer et de renforcer vos muscles avant votre opération.

2

## Bleu **PHASE DEUX**

Une progression à la suite des mouvements de la phase 1 (vert). Ils sont un peu plus exigeants, mais quand même légers. Vous devez être à l'aise avec les mouvements de la phase 1 avant de passer à la phase 2.

Si vous peinez à vous installer sur le sol (p. ex. si vous avez subi un remplacement de genou), tenez-vous-en aux mouvements que vous pouvez effectuer debout ou assis, ou faites-les sur votre lit.

3

## Mauve **PHASE TROIS**

Il s'agit d'exercices plus avancés que vous ne devez entreprendre qu'une fois à l'aise avec la phase 2. Vous pourriez atteindre ce stade dans les 8 à 12 semaines suivant votre opération.



**réponses**

Série rétablissement

## SÉRIE D'EXERCICES DE RÉTABLISSEMENT DE L'ABDOMEN ET DU TRONC

# Vert – Phase un

## LA BASE

*L'information dans ce livret est adaptée de la formation infirmière en rétablissement me+, agréée par le RCN (Royal College Nursing) et l'ACPGGI (Association Coloproctology, Grande-Bretagne et Irlande) du Royaume-Uni et a été soumise à une évaluation approfondie de pairs et d'experts.*

*Évaluation par des pairs au R.-U. : Sina Dorudi, chirurgien colorectal consultant, Mike Grice, ostéopathe, conférencier en thérapies du sport, chef de module pour l'Athletic Movement Analysis et Iseult Wilson, Institute of Nursing and Health Research*



## Série d'exercices de rétablissement - Phase 1 : les objectifs<sup>[2,14,15]</sup>

1. Améliorer votre rétablissement et vous permettre de reprendre vos activités quotidiennes le plus vite possible
2. Vous redonner confiance en vous et améliorer votre bien-être général après la création d'une stomie
3. Vous aider à retrouver mobilité, coordination et équilibre
4. Faire travailler et renforcer vos muscles abdominaux après la création d'une stomie
5. Réduire vos risques de hernie péristomiale en renforçant vos muscles abdominaux

*Si votre médecin l'approuve, vous devriez pouvoir entreprendre ces mouvements 3 à 7 jours après votre opération ou dès que vous vous en sentez capable.*

*Après votre départ de l'hôpital et de retour à la maison, continuez les exercices.*

*Ces mouvements sont aussi le choix idéal si votre opération date de quelque temps, et que vous n'avez jamais fait d'exercices abdominaux de rétablissement. Considérez cette phase comme la série de base.*



Il est impératif de consulter stomothérapeute, votre physiothérapeute ou votre chirurgien avant d'entreprendre les exercices de cette série. Présentez-leur ce livret et demandez-leur de vous soutenir au cours de ce processus.



Allez-y une étape à la fois et n'exigez pas trop de vous-même trop tôt. Avant d'essayer une activité, regardez comment d'autres s'y prennent pour savoir à quoi vous attendre. Vous aurez alors davantage confiance en vous pour vous y essayer à votre tour. - Julie

# MOUVEMENTS **SÉCURITAIRES** [2]



Asseyez-vous de côté sur votre lit et abaissez-vous lentement sur le côté en utilisant votre bras comme appui.



Ensuite, amenez lentement vos jambes sur le lit, une par une.



Abaissez-vous pour vous allonger sur le côté, puis roulez sur le dos.





## VOTRE RÉTABLISSEMENT

Ces mouvements sont appropriés pour toute personne qui vient de subir une intervention chirurgicale abdominale majeure.

Effectuez-les très doucement et écoutez votre corps attentivement. Si vous ressentez de la douleur ou en cas de réaction inattendue, arrêtez le mouvement et parlez à votre infirmière ou à votre chirurgien.

***Si vos sites chirurgicaux n'ont pas guéri correctement ou sont infectés, ne commencez pas cette série; consultez d'abord votre chirurgien ou à votre stomothérapeute afin de déterminer le moment où vous pouvez entreprendre ces exercices .***

De nombreux mouvements figurent dans cette série, dont certains peuvent se faire allongé dans le lit (ou sur le sol à la maison), et d'autres, assis sur une chaise ou debout.

Assurez-vous que vous êtes dans une position sécuritaire, que vous ne risquez pas de tomber lorsque vous faites les mouvements, et que votre chaise ou votre lit ne sont pas dangereux.

## MOUVEMENTS SÉCURITAIRES

Après une intervention chirurgicale abdominale, il est très important de vous coucher et de vous lever du lit de façon sécuritaire pour éviter toute tension sur votre abdomen<sup>[2]</sup>. Essayez d'éviter d'utiliser votre abdomen pour vous redresser. Roulez plutôt sur le côté et soulevez-vous latéralement en position assise. Pour vous allonger à nouveau, abaissez-vous sur le côté, puis roulez sur le dos. Si vous vous couchez sur le sol ou que vous vous en relevez, essayez une technique semblable en utilisant une chaise comme appui.

Vos muscles centraux sont très importants, car ils soutiennent votre colonne vertébrale et vos organes internes, et sont utilisés dans chacun de vos mouvements. Votre « tronc » est constitué de muscles abdominaux, mais aussi de muscles du dos et du plancher pelvien. Considérez votre tronc comme votre « support intégré ».

Pendant l'intervention chirurgicale pour créer une stomie, vos muscles abdominaux deviennent faibles et sont endommagés; il est donc très important de commencer à les renforcer doucement en utilisant les « mouvements de rétablissement » de cette série dès que possible après l'opération. Ces derniers faciliteront votre rétablissement, amélioreront votre posture et accroîtront votre confiance en plus de réduire les risques de hernie péristomiale. Il est important d'éviter les exercices abdominaux actifs pendant les premières semaines suivant l'intervention chirurgicale<sup>[3]</sup>.

**REMARQUE :** Cette série est le fruit d'une collaboration entre des infirmières, des physiothérapeutes, des chirurgiens et des patients vivant avec une stomie. Tous les mouvements sont appropriés pour une personne qui a subi une chirurgie abdominale majeure. Si vous avez des questions sur l'un des mouvements, posez-les à votre infirmière, à votre chirurgien, à votre médecin de première ligne ou à un physiothérapeute. Écoutez toujours votre corps et procédez avec prudence. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort, ou si une réaction inhabituelle ou inattendue se manifeste lors des mouvements, arrêtez-vous et consultez un médecin.



# 1 | RECONNEXION **AU TRONC**



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?<sup>[2,14,15]</sup>

C'est le tout premier et le plus important mouvement de toute la série. C'est la base de votre rétablissement complet, pour vous aider à vous « reconnecter » à vos muscles de l'abdomen et du tronc et à les renforcer. Ce mouvement peut se faire au lit ou au sol.

- **Allongez-vous sur le dos**, les genoux fléchis et les pieds à plat.
- **Placez doucement vos mains** sur le bas du ventre.
- **Inspirez, puis expirez lentement** et essayez de resserrer les muscles profonds de votre abdomen.
- **Visualisez** que votre abdomen s'éloigne de vos mains et se dirige vers votre colonne vertébrale. Il se peut que vous ressentiez le muscle se contracter sous vos mains.
- **Vous visez** à obtenir une contraction profonde du muscle. Rien ne doit bouger visiblement à l'extérieur de votre corps. C'est très subtil et délicat.
- **Maintenez** cette légère contraction pendant 3 à 5 longues secondes tout en continuant à respirer normalement.

- **Ensuite, détendez-vous** et respirez.
- **RÉPÉTEZ CINQ FOIS**
- **FAITES CET EXERCICE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR.**

Lorsque vous pouvez solliciter avec succès vos muscles abdominaux, vous pouvez essayer la même technique dans d'autres positions, par exemple assise ou debout. Il suffit de pouvoir ressentir un léger resserrement des muscles abdominaux et qu'ils tirent vers votre colonne vertébrale. Vous pouvez ensuite répéter le mouvement plusieurs fois au cours de la journée.

C'est normal de trouver cela difficile juste après l'opération. Mais il est important de continuer à essayer : vous finirez par y arriver. Au fur et à mesure que vous regagnez vos forces et votre contrôle, vous serez en mesure d'augmenter l'intensité de la contraction et de serrer avec plus de force.



**Retenez une très légère contraction pendant une ou deux secondes. Placez un oreiller sous la tête pour plus de confort et essayez d'obtenir une sensation de tension dans vos muscles abdominaux profonds.**

## 2 | INCLINAISON **PELVIENNE**



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?<sup>[2,14,15]</sup>

Ce mouvement vous aide à solliciter et à renforcer vos muscles abdominaux, et peut aider à la mobilité du bas du dos. Il peut se faire dans un lit ou au sol.

- **Allongez-vous sur le dos**, les genoux fléchis.
  - **Détendez-vous** en formant une légère courbe dans le bas du dos : c'est la position neutre.
  - **Aplatissez doucement** le bas du dos dans le lit ou sur le plancher, en basculant le bassin vers la poitrine.
  - **En même temps**, serrez doucement vos muscles abdominaux profonds.
  - **Essayez de ne pas appuyer** sur vos jambes, mais d'incliner seulement le bassin. Vous supprimez simplement la courbe du bas du dos.
- **Maintenez** cette position pendant un moment.
  - **Ensuite, reprenez la position neutre** et détendez-vous.
  - **RÉPÉTEZ CINQ FOIS**
  - **FAITES CET EXERCICE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR.**
  - **Au fur et à mesure que vous retrouvez vos forces**, vous serez capable de maintenir une contraction plus forte, et d'obtenir et de maintenir l'inclinaison un peu plus longtemps.



### POST OP CONSEIL

Il suffit d'incliner le bassin très peu. Placez un oreiller sous la tête pour un confort accru et essayez d'obtenir une sensation de tension dans vos muscles abdominaux profonds et une inclinaison très douce de votre bassin.



## 3 | ROULEMENT DES **GENOUX**



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?<sup>[2,14,15]</sup>

Cet exercice vous aide à vous reconnecter à vos muscles abdominaux pendant l'exécution d'un mouvement simple, ce qui commence à les renforcer. Il aide également à améliorer la mobilité du bas du dos et des hanches. Vous pouvez le faire dans un lit ou au sol.

- **Allongez-vous sur votre dos**, les genoux fléchis et les pieds joints.
  - **Détendez-vous** et respirez normalement.
  - **Serrez doucement les muscles abdominaux** profonds comme à l'étape précédente.
  - **Roulez vos genoux sur un côté** tout en gardant vos épaules à plat sur le sol. Gardez vos chevilles jointes et levez le pied.
  - **Permettez à vos genoux** d'aller aussi loin que cela demeure confortable, puis revenez au centre et laissez vos genoux tomber du côté opposé.
- **Il s'agit d'un roulement délicat** et contrôlé d'un côté à l'autre. Vous devriez sentir vos muscles abdominaux travailler doucement lorsque vous ramenez vos genoux au centre.
  - **Joignez vos chevilles et vos genoux** lorsque vous roulez d'un côté à l'autre.

• **RÉPÉTEZ DIX FOIS**

• **FAITES CET EXERCICE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR.**



### POST OP CONSEIL

Vous pouvez faire cet exercice dans votre lit. Placez votre tête sur un oreiller pour un confort accru et assurez-vous de faire l'exercice de manière très délicate. C'est normal que vous ne rouliez pas loin au départ. Au fur et à mesure que vous vous rétablissez, vous pourrez rouler un peu plus loin.

## 4 | SOULÈVEMENT DES BRAS **EN POSITION ASSISE**



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?<sup>[2,14,15]</sup>

Ce mouvement améliore la mobilité globale et sollicite vos muscles abdominaux et centraux lorsque vous levez les bras. Il aide également à accroître votre confiance en votre capacité à vous déplacer et à lever les bras. Vous pouvez effectuer cet exercice sur le bord de votre lit ou sur une chaise.

- **Asseyez-vous sur le bord de votre lit** ou sur une chaise, en vous assurant d'être en position sécuritaire avec vos pieds fermement posés au sol.
- **Détendez-vous, respirez** et placez les deux mains sur les genoux.
- **Ensuite, serrez délicatement** les muscles abdominaux profonds comme à l'étape précédente.
- **Asseyez-vous bien droit** comme si vous aviez un ballon sur la tête.
- **Étendez un bras devant vous** et levez-le seulement aussi haut que vous vous en sentez capable. Gardez l'épaule baissée et détendue.

- **Remplacez votre main sur votre genou** et répétez avec le bras opposé.
- **Continuez à respirer durant l'exercice** et maintenez la tension sur vos muscles abdominaux.
- **RÉPÉTEZ DIX FOIS**
- **FAITES CET EXERCICE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR.**

**POUR AUGMENTER LE DEGRÉ DE DIFFICULTÉ DE CET EXERCICE,** vous pouvez lever votre bras un peu plus haut, en visant à le lever jusqu'au-dessus de votre tête. Vous pouvez ensuite lever les deux bras à la fois. N'augmentez le degré de difficulté de l'exercice que si vous ne ressentez aucun inconfort.



### POST OP CONSEIL

Vous pouvez effectuer cet exercice sur le bord de votre lit ou sur une chaise. Au début, ne faites qu'un petit mouvement, car celui-ci risque de tirer sur votre abdomen. Au fur et à mesure que vous vous rétablissez, vous devriez pouvoir lever les bras plus haut.



## 5 | SOULÈVEMENT DES GENOUX EN POSITION ASSISE



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?<sup>[2,14,15]</sup>

Ce mouvement améliore le contrôle général du tronc et aide à accroître votre confiance en votre capacité de bouger et de lever les jambes. Il est un peu plus difficile que les autres mouvements, alors commencez très doucement. Vous pouvez effectuer cet exercice sur le bord de votre lit ou sur une chaise.

- **Asseyez-vous sur le bord de votre lit** ou sur une chaise, en vous assurant d'être en position sécuritaire avec vos pieds fermement posés au sol.
- **Asseyez-vous vers l'avant de la chaise** afin que votre dos n'ait pas d'appui. Ceci augmente l'efficacité du mouvement.
- **Détendez-vous, respirez** et placez les deux mains sur vos genoux.
- **Asseyez-vous bien droit** comme si un ballon vous soulevait du sommet de votre tête.
- **Serrez délicatement** les muscles abdominaux profonds comme à l'étape précédente.
- **Soulevez doucement un pied, mais très peu** : seulement quelques centimètres au début. Sollicitez vos muscles abdominaux durant tout l'exercice.

- **Reposez votre pied sur le sol** et répétez avec le pied opposé. Gardez le contrôle de votre tronc et bloquez tout mouvement d'un côté ou de l'autre du haut de votre corps.
- **Continuez à respirer normalement** durant l'exercice.
- **RÉPÉTEZ DIX FOIS**
- **FAITES CET EXERCICE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR.**

### POUR AUGMENTER LE DEGRÉ DE DIFFICULTÉ DE CET EXERCICE

Levez le pied un peu plus haut et maintenez-le élevé pendant 3 longues secondes. Effectuez cet exercice lentement et avec contrôle.



### POST OP CONSEIL

Au début, soulevez très peu votre pied. Ce mouvement pourrait tirer sur votre abdomen, alors amorcez l'exercice doucement et évaluez comment vous vous sentez.



## 6 | **BALANCEMENT** EN POSITION DEBOUT



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?

Ce mouvement améliore le contrôle, l'équilibre et la mobilité globales du tronc. Il s'agit d'un mouvement de réadaptation très important qui aide à rétablir le bon fonctionnement du tronc.

- **Tenez-vous debout aussi haut que possible avec les pieds joints** et resserrez vos muscles abdominaux profonds comme à l'étape précédente.
- **Avancez d'un pied** de façon à ce que votre talon soit aligné sur les orteils de votre pied opposé.
- **Équilibrez** votre poids entre les deux pieds.
- **Sollicitez vos muscles abdominaux** durant tout l'exercice.
- **Balancez-vous** lentement vers l'avant et vers l'arrière, en transférant votre poids d'un pied à l'autre.

- **Laissez votre talon se soulever** lorsque vous basculez vers l'avant, et les orteils de l'autre pied se soulever lorsque vous basculez vers l'arrière.
- **Il s'agit d'un mouvement très doux** d'équilibre et de sollicitation du tronc.
- **Visez à vous balancer 10 fois** avec un bon contrôle
- **Changez de pied et balancez-vous** du côté opposé 10 fois de nouveau.
- **RÉPÉTEZ DIX FOIS**

### POUR AUGMENTER LE DEGRÉ DE DIFFICULTÉ DE CET EXERCICE

Essayez d'effectuer ce mouvement sans utiliser d'appui, puis essayez avec les yeux fermés.



### POST OP TIP

Prenez appui au dossier d'une chaise, à un rebord de fenêtre, à un comptoir de cuisine ou à un autre type d'appui lorsque vous amorcez ce mouvement, et assurez-vous d'être en position sécuritaire et bien soutenu.

## 7 | REDRESSEMENT EN POSITION DEBOUT **AVEC APPUI**



## COMMENT CES EXERCICES PEUVENT-ILS M'AIDER?<sup>[16,17]</sup>

Ce mouvement simple vous aidera à recouvrer la force dans les jambes. Il améliore votre équilibre et votre coordination et vous aidera à reprendre confiance en vous, surtout si vous êtes alité depuis longtemps. Assurez-vous d'être dans une position sécuritaire sans risques de tomber. Restez près d'un point d'appui que vous pourrez utiliser au besoin pour maintenir votre équilibre pendant ce mouvement.

- **Asseyez-vous vers l'avant de votre chaise** ou sur le bord de votre lit, les pieds fermement sur le sol et séparés de la distance entre les deux épaules, ou en position « décalée », l'un devant l'autre.
- **Restez près d'un point d'appui**, comme les bras de la chaise ou un autre appui à proximité. Cet appui est là seulement pour vous soutenir au besoin; essayez de ne pas l'utiliser pour « vous tirer » ou « vous pousser » pour vous redresser. L'appui ne devrait vous aider qu'à maintenir votre équilibre.
- **Utilisez vos jambes** autant que possible lors de ce mouvement.
- **Tout d'abord, serrez délicatement les muscles abdominaux** profonds comme à l'étape précédente.
- **Ensuite, poussez-vous lentement** vers le haut, en utilisant vos jambes autant que possible, avec votre appui au besoin. Utilisez les bras de la chaise pour un peu de soutien, mais évitez de trop vous appuyer.
- **Tenez-vous debout bien droit**, prenez une pause, puis respirez.
- **Utilisez les muscles des jambes** afin de vous rasseoir lentement (avec contrôle). Évitez de vous rasseoir rapidement et de manière incontrôlée, ainsi que de trop dépendre de votre appui.
- **Respirez, et répétez.**
- **RÉPÉTEZ DIX FOIS**
- **FAITES CET EXERCICE DEUX OU TROIS FOIS PAR JOUR.**

**PHASE 1- VERT -  
COMPLÈTE DE  
4 À 6 SEMAINES**



# SOYEZ PLUS ACTIF

Votre bon travail n'est pas terminé. Afin de maintenir un bon contrôle du tronc et des muscles abdominaux fermes, il est important de continuer de bouger et de faire les exercices de cette série.

Être actif physiquement apporte d'importants bienfaits généraux<sup>[18]</sup>, surtout après une maladie et une intervention chirurgicale :

- Améliore le bien-être mental et réduit le stress, l'anxiété et la dépression
- Réduit les risques d'autres maladies comme le cancer, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux
- Renforce les muscles de la paroi abdominale, ce qui peut aider à réduire les risques de hernie.

## Hydratez-vous.

Si vous avez une iléostomie, vous devrez peut-être surveiller davantage votre apport en liquide, surtout si vous devenez plus actif. Une iléostomie entraîne une plus importante perte de liquides par votre stomie; il est alors facile de se déshydrater. Il se peut que vous ayez besoin d'augmenter votre consommation de liquides et d'électrolytes selon vos besoins<sup>[19]</sup>.

## Sports et exercices physiques

Nombreuses sont les personnes vivant avec une stomie qui réussissent à participer à des triatlons, à des sports de contact, à faire de la musculation et à pratiquer des sports extrêmes. Les possibilités d'exercices sont illimitées s'ils sont menés en toute sécurité, avec une bonne technique et des précautions appropriées.

Il est généralement conseillé d'être prudent en effectuant certains mouvements et en pratiquant certaines activités, surtout si vous êtes à risque plus élevé de présenter une hernie. Essayez en particulier d'éviter tout ce qui pourrait causer une pression intra-abdominale excessive.

La pression intra-abdominale augmente lorsque vous forcez, soulevez des poids lourds, toussiez, riez, retenez votre respiration et vous raidissez, et lorsque vous effectuez certains mouvements ou exercices, en particulier soulever des poids lourds, vous raidir et pratiquer certains exercices abdominaux. Bien sûr, il est impossible

d'éviter de rire, d'éternuer et de tousser, et beaucoup d'activités quotidiennes exigent de soulever et de transporter des objets.

## **Vous pouvez prendre deux mesures principales pour éviter une pression intra-abdominale excessive :**

1. Renforcez votre paroi abdominale afin de pouvoir résister aux pressions intra-abdominales (rires, toux, éternuements et activités quotidiennes). Voyez cela comme la création de votre propre « support intégré ».
2. Évitez les pressions intra-abdominales « excessives » causées par des mouvements inappropriés tels que pratiquer certains exercices abdominaux, soulever des objets lourds et de façon inappropriée et être en surpoids.

Pratiquez votre activité avec une bonne technique et de manière à protéger votre abdomen. Plus fermes seront les muscles abdominaux, et mieux vous serez capable de résister à des pressions intra-abdominales.



## RENCONTREZ NOS MODÈLES

Les modèles de la série me+<sup>MC</sup> rétablissement sont membres de notre communauté me+<sup>MC</sup>, et ils vivent tous deux avec une stomie.

**Maria, du Royaume-Uni**, est coureuse et elle aime aussi le cyclisme et le triathlon.

**Derek, du Royaume-Uni**, est chanteur classique et il aime aussi marcher et rester actif.

## Les exercices de mise en forme populaires qui peuvent ne pas convenir aux personnes vivant avec une stomie comprennent<sup>[2]</sup> :

- **La planche** – il s'agit d'un « exercice de base » populaire, mais qui peut ne pas convenir à toutes les personnes vivant avec une stomie, car il augmente la pression intra-abdominale.
- **Les répulsions complètes (flexion-extension des bras)** – elles peuvent causer une pression intra-abdominale élevée. Adaptez-les en les faisant à genoux ou faites plutôt un développé-couché (allongé sur le dos).
- **Les redressements assis traditionnels**, surtout si les deux pieds sont soulevés du sol, peuvent causer des tensions sur la paroi abdominale et doivent parfois être adaptés ou évités.
- **Tout exercice de soulèvement des deux jambes**, les pieds soulevés du sol. Même certains mouvements de la méthode Pilates, comme les exercices de type « hundred » et « table top » peuvent devoir être adaptés pour que vos pieds (ou un pied) demeurent au sol.
- **Les tractions complètes** à la barre fixe ne sont peut-être pas appropriées, car elles exercent beaucoup de pression sur l'abdomen et augmentent la pression intra-abdominale.
- **Les roulements sur ballon d'exercice**, les carpés et les roulements vers le bas de la méthode Pilates. Soyez prudent en effectuant tout mouvement qui provoque un gonflement ou une pression abdominale.

Si vous ne savez pas ce que sollicitent ces exercices, veuillez consulter un **physiothérapeute** ou un **spécialiste de l'exercice**.

### Références

Références 1. M. Mercandetti, *Wound Healing and Repair*, Medscape, mis à jour en mars 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview>. Consulté le 5 février 2018. | 2. Site Web - Exercices pelviens. [www.pelvicexercises.com.au](http://www.pelvicexercises.com.au). Consulté le 15 février 2018. | 3. *Wound Ostomy and Continence Nurses Society* (2014), *Stoma Complications: Best Practice for Clinicians*, Mt. Laurel, NJ, auteur. | 4. Site Web - *The Secrets of Yoga* - page How to Breathe Properly. <http://www.theseecretsofyoga.com/breathing/how-to-breatheproperly.html>. Consulté le 15 février 2018. | 5. Site Web - ERASociety.org. *Page List of Guidelines*. <http://erasociety.org/loopiadns.com/guidelines/list-of-guidelines/>. Consulté le 15 février 2018. | 6. D. DelMoor, *Walking Works*, site Web - *Walking for health*. [www.walkingforhealth.org.uk](http://www.walkingforhealth.org.uk). Consulté le 15 février 2018. | 7. Site Web - Squeeze. [www.squeezeapp.co.uk](http://www.squeezeapp.co.uk). Consulté le 15 février 2018. | 8. *Pelvic Floor Recovery: Physiotherapy for Gynaecology Surgery Recovery*, Sue Croft, 2015. | 9. *ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines* 2016. | 10. Site Web - *American College of Sports Medicine*, page *Exercise During Cancer Treatment*. [www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/exercise-during-cancer-treatment](http://www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/exercise-during-cancer-treatment). Consulté le 15 février 2018. | 11. A. Campbell, « The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review », *Macmillan Cancer Support*, juin 2012. | 12. *Move More. Your guide to becoming more active*, juillet 2016. [www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk). Consulté le 15 février 2018. | 13. Site Web - *National Cancer Institute website*, page *Cancer Treatment*. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/research/exercise-before-after-treatment>. Consulté le 15 février 2018. | 14. Site Web - *Diane Lee & Associates Physiotherapy*, page *Training for the Deep Muscles of the Core*. [www.dianelee.ca/articletraining-deep-core-muscles.php](http://www.dianelee.ca/articletraining-deep-core-muscles.php). Consulté le 15 février 2018. | 15. Site Web - *Birmingham Bowel Clinic*, page *Colostomy and Exercise*. [www.birminghambowelclinic.co.uk/files/20140521164955-colostomy-andexercise.pdf](http://www.birminghambowelclinic.co.uk/files/20140521164955-colostomy-andexercise.pdf). Consulté le 15 février 2018. | 16. C. Jones et R. Rikli, « Measuring Functional Fitness of Older Adults », *The Journal on Active Aging*, March-April 2002. | 17. Site Web - *Oxford Academic*, page *Age and Ageing*. <https://academic.oup.com/ageing/article/36/5/555/40653>. Consulté le 15 février 2018. | 18. *Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers*, 2011. | 19. D. H. L. Ng, C. A. R., Pither, S. A. Wootton et M. A. Stroud, 2013, « The 'not so short-bowel syndrome': potential health problems in patients with an ileostomy », *Colorectal Disease*, 2013, 15: 1154–1161. doi: 10.1111/codi.12252.





## C'est facile d'obtenir les avantages du programme me+<sup>MC</sup>.

Il suffit d'appeler le 1-800-465-6302 ou de visiter [www.fr.convatec.ca/stomie](http://www.fr.convatec.ca/stomie)

