

Buikspieroefeningen voor stomadragers

Bewegen en het gebruiken van je buik- en rompsspieren blijft ook met een stoma belangrijk. Na een [buikoperatie](#) hebben je lichaam en buikwand tijd nodig om te herstellen. Tegelijk is het goed om, zodra dat binnen je herstel mogelijk is, weer rustig in beweging te komen en kracht en conditie geleidelijk op te bouwen.

Je buikspieren werken daarbij niet alleen. Samen met onder andere de spieren van je rug, bekken en heupen vormen ze je 'core'. Deze spieren zorgen samen voor stabiliteit en ondersteuning bij allerlei dagelijkse bewegingen, zoals opstaan, lopen, bukken, tillen en sporten.

Na een stoma-operatie kan het spannend zijn om je buik weer te gaan gebruiken. Misschien ben je bang voor pijn, beschadiging van je stoma of het ontstaan van een [stomabreuk](#). Helemaal niet meer bewegen is echter niet de bedoeling. Rustig en gecontroleerd bewegen hoort bij het [herstel](#) na een buikoperatie.

Hoe snel je oefeningen kunt opbouwen verschilt per persoon. Dat hangt onder andere af van de soort operatie, je conditie, het verloop van je herstel en eventuele complicaties. De oefeningen in deze PDF lopen daarom uiteen van heel rustige bewegingen kort na de operatie tot oefeningen voor wanneer je verder hersteld en getraind bent.

Belangrijk

De oefeningen in deze PDF zijn algemene voorbeelden en vormen geen persoonlijk trainingsschema. Het herstel na een stoma-operatie verschilt per persoon. Volg de adviezen die je van je behandelend arts of fysiotherapeut hebt gekregen. Twijfel je of een oefening voor jou geschikt is, heb je klachten of verloopt je herstel anders dan verwacht? Bespreek dit dan met je arts, stomaverpleegkundige of fysiotherapeut.

Waar moet je op letten?

- Bouw bewegen en oefenen geleidelijk op en kies oefeningen die passen bij je herstel en conditie.
- Voer oefeningen rustig en gecontroleerd uit. Het gaat niet om zoveel mogelijk herhalingen.
- Blijf tijdens het oefenen doorademen. Probeer je adem niet vast te zetten wanneer je kracht levert.
- Begin met een eenvoudige uitvoering van een oefening. Gaat dat goed, dan kun je later het aantal herhalingen of de moeilijkheid geleidelijk verhogen.
- Wissel links en rechts af wanneer dat bij de oefening van toepassing is.
- Stop wanneer een oefening pijn veroorzaakt. Neem bij aanhoudende of toenemende klachten contact op met een zorgprofessional.

- Heb je een stomabreuk, [prolaps](#), problemen met de wond of andere klachten rond je stoma? Bespreek dan met je stomaverpleegkundige, arts of fysiotherapeut welke oefeningen voor jou passend zijn.
- Gebruik je een steunband of [breukband](#), dan betekent dit niet automatisch dat je deze tijdens het oefenen wel of niet moet dragen. Bespreek bij twijfel wat in jouw situatie geschikt is.
- Vergelijk je herstel niet te veel met dat van anderen. Ook na dezelfde soort operatie kan het tempo waarin iemand weer kan bewegen behoorlijk verschillen.

Goed om te weten

Een stomabreuk kan door verschillende factoren ontstaan. Het trainen van je buik- en rompspieren kan helpen om kracht en stabiliteit op te bouwen, maar geeft geen garantie dat je geen stomabreuk krijgt.

De oefeningen

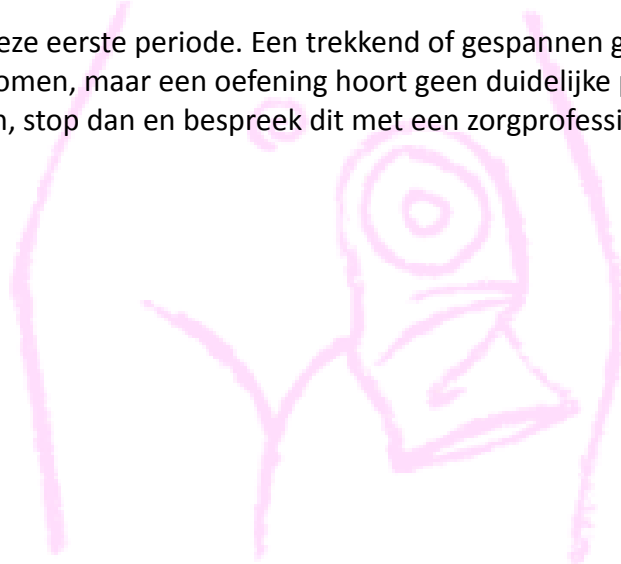
Oefeningen voor kort na de operatie

Na een stoma-operatie is het belangrijk om weer rustig in beweging te komen. Vaak begint dat al in het ziekenhuis. Denk daarbij niet meteen aan echte buikspieroefeningen: in deze eerste fase gaat het vooral om bewegen, goed ademhalen, uit bed komen en je lichaam geleidelijk weer gebruiken.

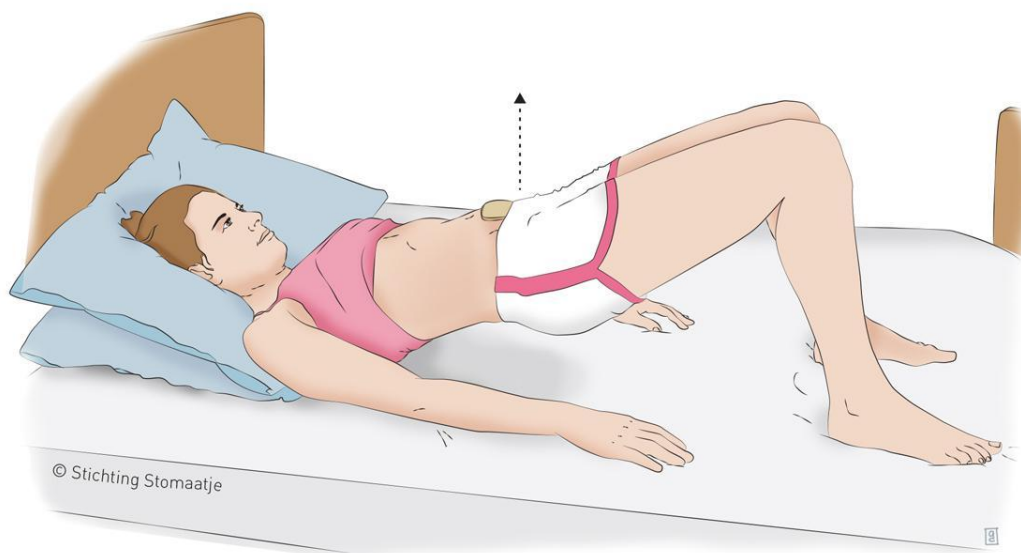
Wat je kort na de operatie kunt doen, hangt af van de operatie die je hebt gehad en hoe je herstel verloopt. Volg daarom de aanwijzingen van je behandelend team. Een fysiotherapeut kan je in het ziekenhuis helpen bij het veilig uit bed komen, lopen en het verder opbouwen van bewegen.

Rustig in beweging komen helpt onder andere om verlies van spierkracht en conditie zoveel mogelijk te beperken en ondersteunt het herstel. Ook is bewegen na een operatie belangrijk voor de bloedsomloop en darmwerking.

Let op: forceer niets in deze eerste periode. Een trekkend of gespannen gevoel rond de operatiewond kan voorkomen, maar een oefening hoort geen duidelijke pijn te veroorzaken. Krijg je pijn of andere klachten, stop dan en bespreek dit met een zorgprofessional.



Oefening 1 – Bekken rustig optillen



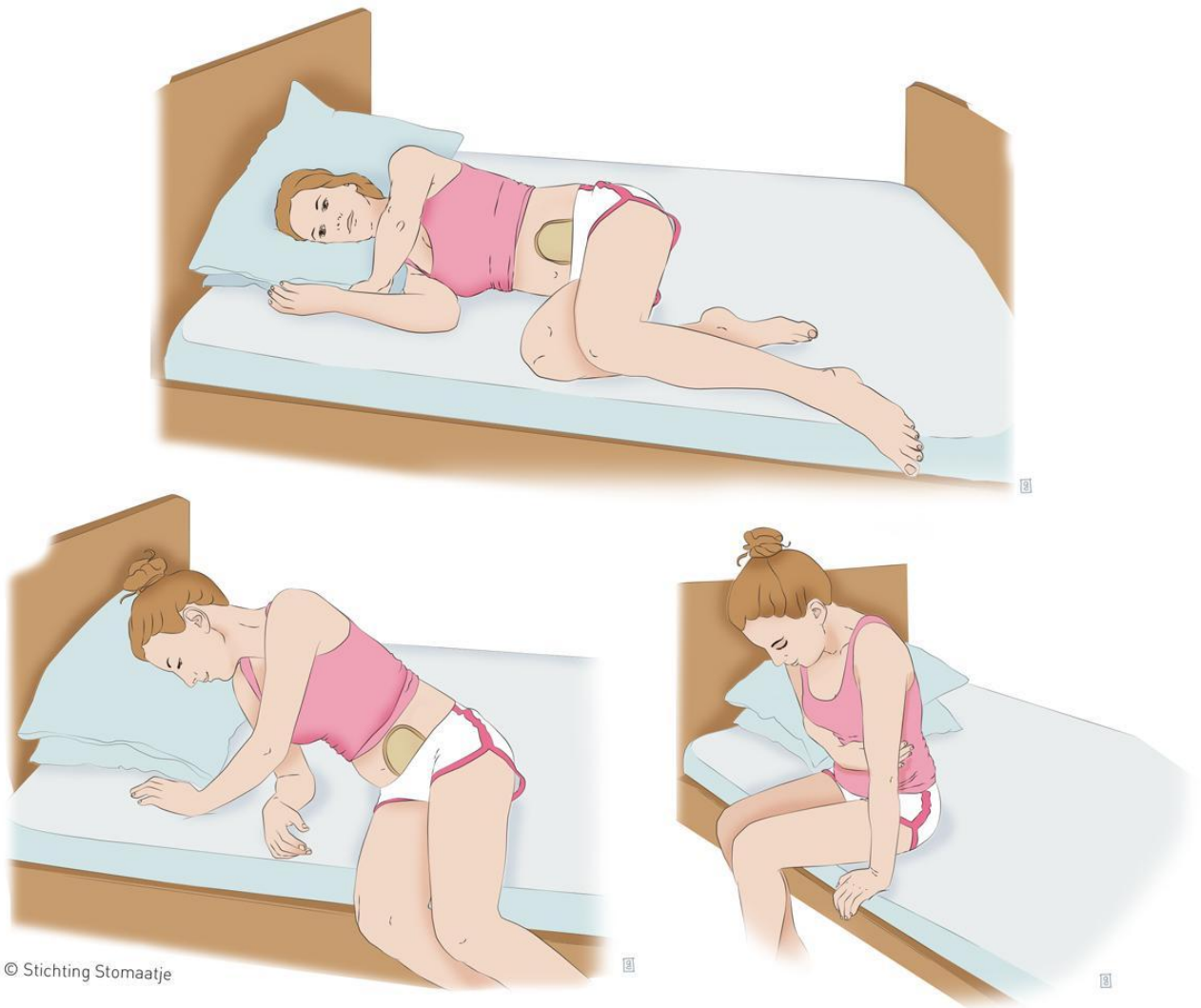
Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en zet beide voeten iets uit elkaar op het matras. Adem rustig door. Til je bekken voorzichtig een klein stukje van het matras, zover als op dat moment prettig voelt.

Houd de positie kort vast en laat je bekken daarna rustig weer op het matras zakken. Het is niet belangrijk hoe hoog je komt. Een kleine beweging is in het begin voldoende.

Voelt deze beweging te zwaar of veroorzaakt deze pijn? Sla de oefening dan over en bespreek met de fysiotherapeut wanneer je ermee kunt beginnen.



Oefening 2 – Uit bed komen



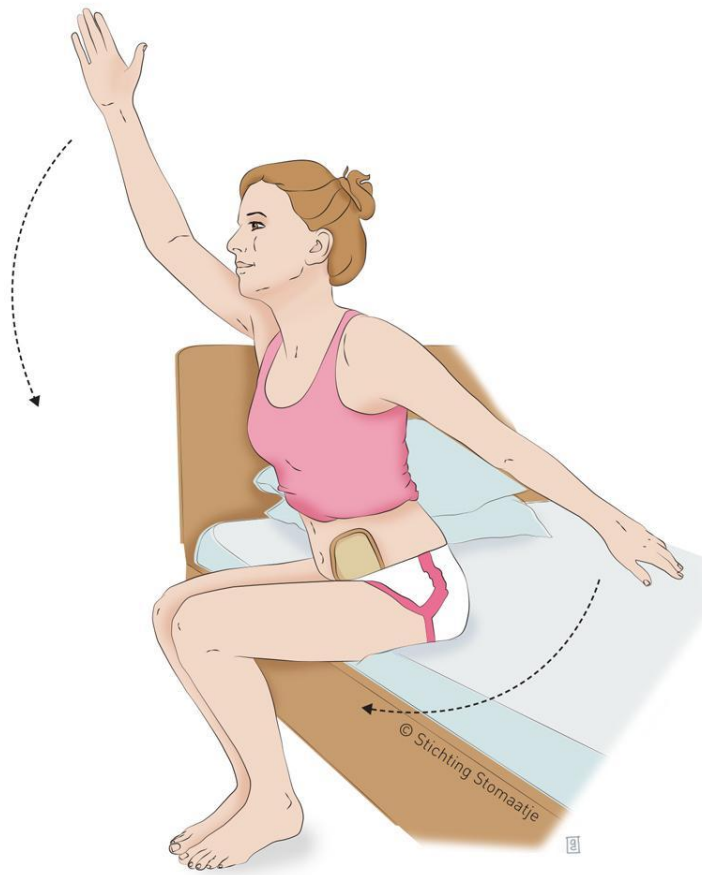
Na een buikoperatie kan rechtstreeks vanuit rugligging overeind komen onprettig zijn. Via je zij uit bed komen kan de beweging gemakkelijker maken en de belasting van je buik beperken.

Ga eerst rustig op je zij liggen en breng je benen richting de rand van het bed. Duw jezelf met je armen vanuit zijligging omhoog, terwijl je benen over de rand van het bed bewegen.

Je kunt tijdens het bewegen je buik met je hand ondersteunen als je dat prettig vindt, zoals op de afbeelding wordt getoond. Neem even de tijd wanneer je rechtop zit voordat je gaat staan.

De eerste keren kan een verpleegkundige of fysiotherapeut je hierbij helpen. Na een operatie kun je bij het overeind komen duizelig of licht in je hoofd worden. Kom daarom rustig overeind en vraag hulp wanneer dat nodig is.

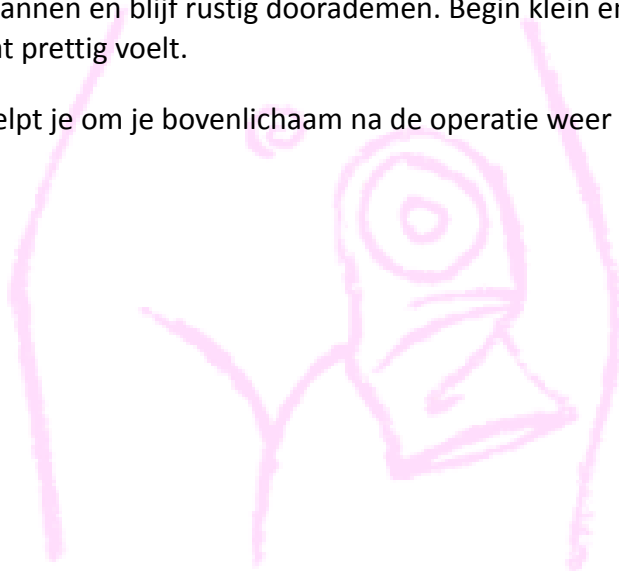
Oefening 3 – Armen bewegen vanuit zit



Ga rechtop op de rand van het bed of op een stoel zitten, met je voeten stevig ondersteund. Beweeg je armen rustig naar voren en naar achteren. Je kunt de armen afwisselend bewegen of beide armen tegelijkertijd.

Houd de beweging ontspannen en blijf rustig doorademen. Begin klein en maak de beweging alleen groter wanneer dat prettig voelt.

Deze rustige beweging helpt je om je bovenlichaam na de operatie weer geleidelijk te bewegen.



Rustig weer wandelen

Zodra het mogelijk is, kun je ook het lopen geleidelijk gaan opbouwen. In het ziekenhuis kan dat beginnen met een klein stukje door de kamer of over de gang. Thuis kun je bijvoorbeeld beginnen met korte stukjes in en rond het huis en dit uitbreiden wanneer je herstel dat toelaat.

Probeer de afstand en het tempo geleidelijk uit te breiden, zonder te forceren. Kijk daarbij niet alleen naar de afstand. Ook hoe je je tijdens en na het wandelen voelt is belangrijk. De ene dag kan meer lukken dan de andere, zeker in de eerste periode na een operatie.

Bewegen tijdens je verdere herstel

In de weken na de operatie kun je je dagelijkse activiteiten en beweging geleidelijk uitbreiden. Hoe snel dit gaat verschilt per persoon. De soort operatie, je conditie vóór de operatie, eventuele andere behandelingen en het verloop van je herstel spelen hierbij allemaal een rol.

Blijf wandelen en probeer dagelijkse beweging stap voor stap uit te breiden. De rustige oefeningen uit de eerste fase kun je blijven gebruiken zolang ze prettig zijn. Naarmate je verder herstelt, kunnen oefeningen worden toegevoegd waarbij je buik- en rompspieren meer moeten werken.

Er bestaat geen moment waarop iedere stomadrager automatisch met dezelfde buikspieroefeningen kan beginnen. Heb je nog pijn, problemen met de wond, een stomabreuk of andere klachten, of twijfel je over de belasting van je buik? Overleg dan met je arts, stomaverpleegkundige of fysiotherapeut voordat je de oefeningen verder opbouwt.



Oefeningen als je verder hersteld bent

Naarmate je herstel vordert, kun je oefeningen toevoegen waarbij je buik- en rompspieren meer worden gebruikt. Het doel is om de spieren van je core geleidelijk sterker te maken. Daarbij werken niet alleen je buikspieren, maar ook onder andere je rug-, bil-, bekken- en heupspieren samen om je lichaam stabiliteit te geven.

Wanneer je met deze oefeningen kunt beginnen, verschilt per persoon. Het is belangrijker dat een oefening past bij jouw herstel en conditie dan hoeveel weken er sinds je operatie zijn verstreken.

Begin rustig en let op hoe je lichaam tijdens én na het oefenen reageert. Heb je pijn, problemen met de wond, een stomabreuk of andere klachten rond je stoma, of twijfel je of een oefening geschikt is? Bespreek dit dan met je arts, stomaverpleegkundige of fysiotherapeut.



Oefeningen in staande positie

Oefening 4 – Been schuin naar achteren bewegen



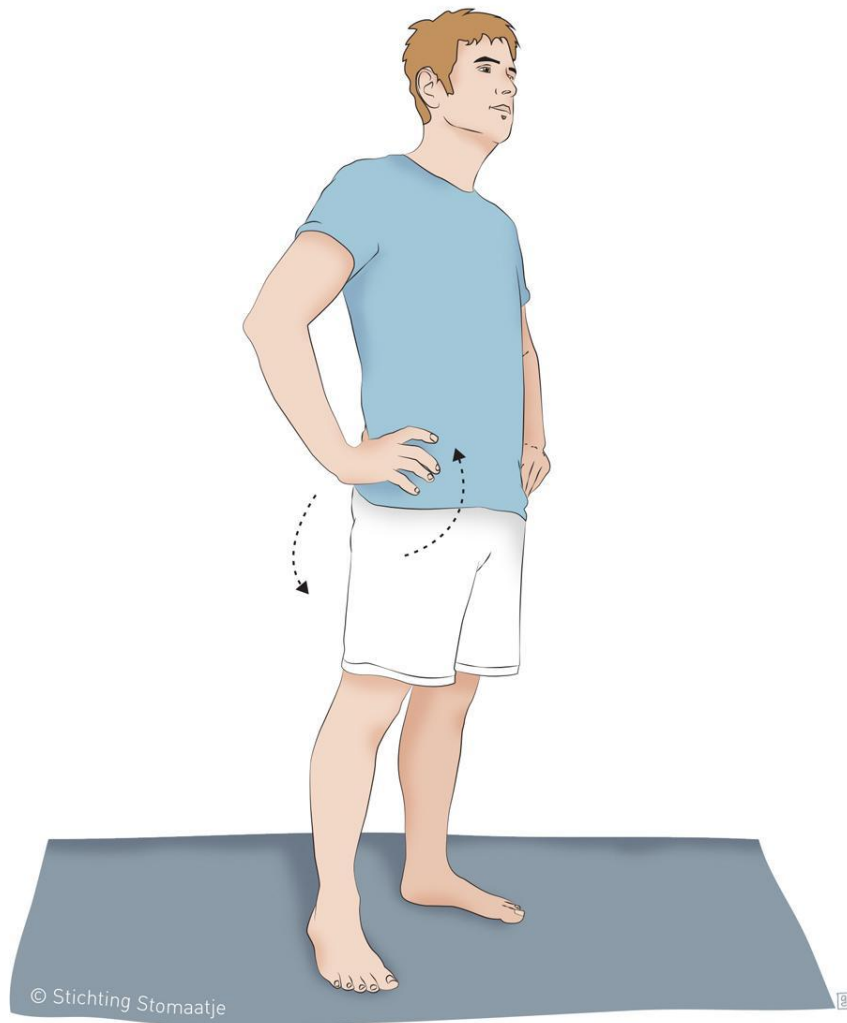
Ga rechtop staan en houd je zo nodig vast aan een stevige tafel, stoel of ander stabiel steunpunt.

Breng je gewicht rustig naar één been. Buig de knie van het andere been en beweeg dit been schuin naar achteren, zoals op de afbeelding. Houd je bovenlichaam zo rustig mogelijk en blijf doorademen.

Breng je been gecontroleerd terug naar de beginpositie en herhaal de beweging aan de andere kant.

Makkelijker maken: vind je het lastig om je evenwicht te bewaren? Houd je dan met beide handen vast of maak de beweging kleiner.

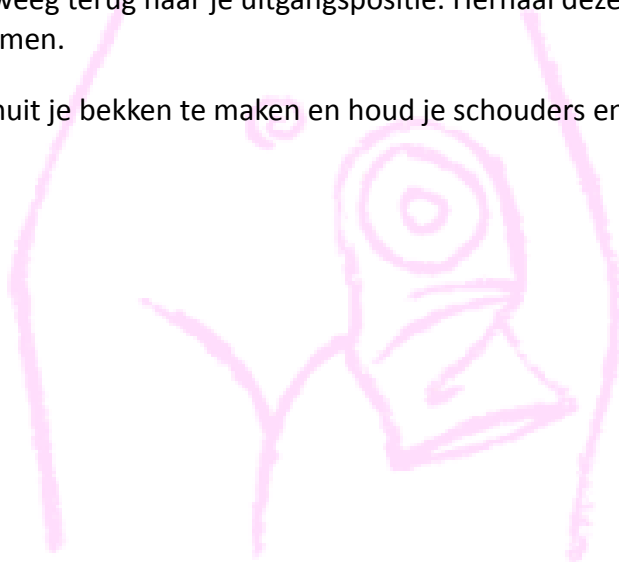
Oefening 5 – Bekken kantelen in stand



Ga rechtop staan met je voeten ongeveer op heupbreedte en houd je knieën licht gebogen.

Kantel je bekken rustig naar achteren, waardoor je onderrug iets vlakker wordt. Laat daarna de spanning weer los en beweeg terug naar je uitgangspositie. Herhaal deze beweging rustig en blijf daarbij normaal doorademen.

Probeer de beweging vanuit je bekken te maken en houd je schouders en bovenlichaam zoveel mogelijk ontspannen.



Oefeningen in zittende positie

Zittende oefeningen kunnen een volgende stap zijn bij het opbouwen van kracht en stabiliteit. Een stoel geeft ondersteuning, terwijl je toch verschillende spieren rond je buik, bekken en heupen kunt gebruiken.

Gebruik bij voorkeur een stevige stoel die niet makkelijk verschuift. Voer de bewegingen rustig uit en blijf doorademen.

Oefening 6 – Heup strekken vanuit zit



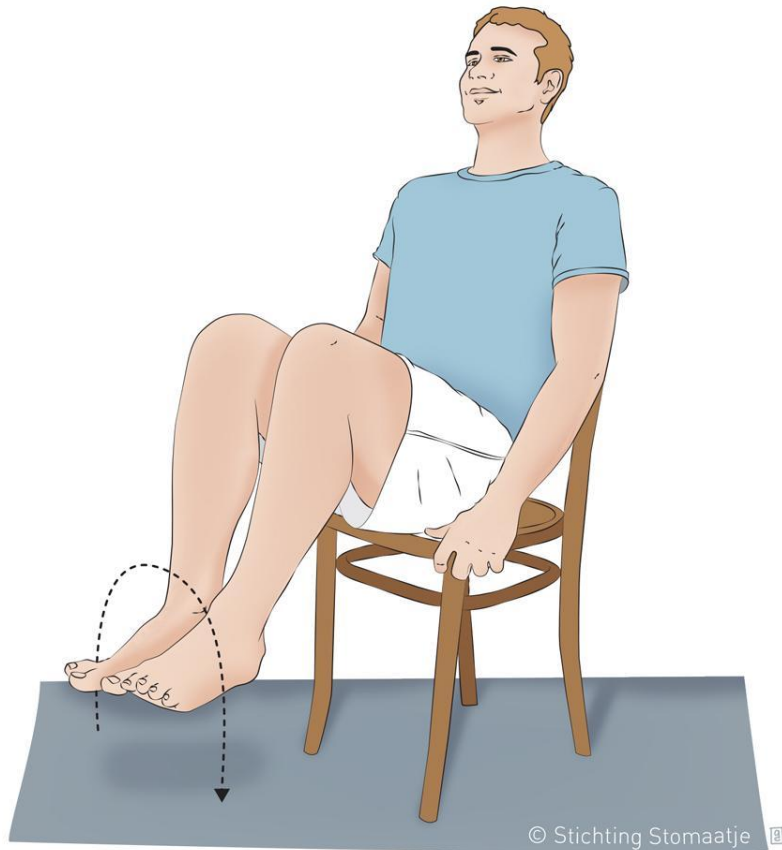
Ga schuin op een stevige stoel zitten, zoals op de afbeelding. Houd je bovenlichaam zoveel mogelijk rechtop.

Strek de heup van het been dat zich naast de stoel bevindt en beweeg dit been rustig naar achteren en iets naar beneden. Probeer je heup daarbij niet naar buiten te draaien.

Breng het been vervolgens gecontroleerd terug. Draai daarna om op de stoel en voer de oefening met het andere been uit.

Let op: maak alleen een beweging die voor jou prettig voelt. Het is niet nodig om je been zo ver mogelijk naar achteren te bewegen.

Oefening 7 – Benen optillen en verplaatsen



Dit is een wat zwaardere oefening waarbij je buik- en heupspiieren meer moeten werken.

Ga vooraan op een stevige stoel zitten en leun met je bovenlichaam iets naar achteren, zoals op de afbeelding. Zorg dat je stabiel zit.

Til beide voeten rustig een stukje van de grond. Beweeg je benen gecontroleerd naar één kant en zet je voeten weer neer. Til ze opnieuw op, beweeg naar de andere kant en zet ze weer neer.

Blijf tijdens de beweging doorademen en probeer niet met een zwaai vanuit je benen of bovenlichaam te werken.

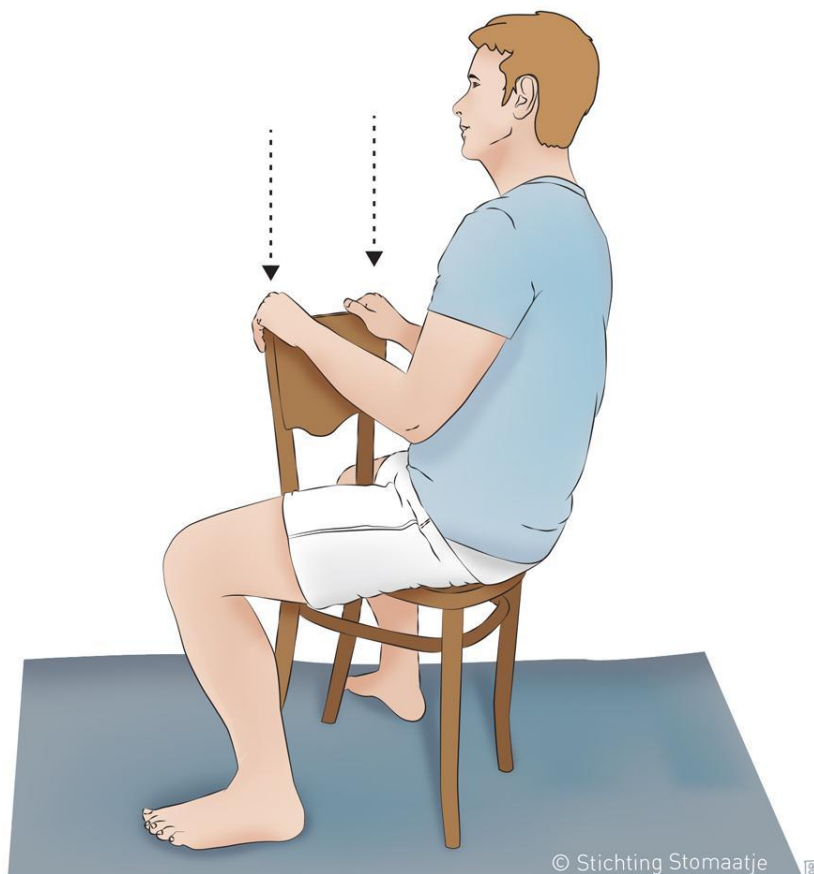
Makkelijker maken

Is het optillen van beide benen te zwaar? Til dan één voet tegelijk een klein stukje van de grond en zet deze rustig weer neer. Je kunt de beweging in het begin ook heel klein houden.

Zwaarder maken

Wanneer de eenvoudige uitvoering goed en zonder klachten gaat, kun je de beweging geleidelijk groter maken of beide benen tegelijkertijd optillen en verplaatsen.

Oefening 8 – Druk geven op de stoelleuning



Ga achterstevoren op een stevige stoel zitten, met je gezicht naar de rugleuning. Leg je handen ontspannen op de rugleuning.

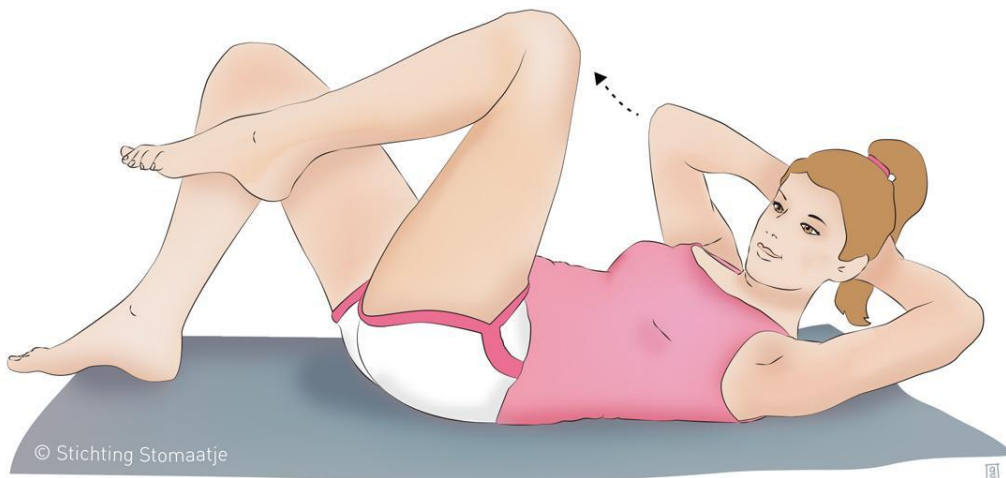
Druk met beide handen rustig naar beneden tegen de rugleuning. Je voelt daarbij dat de spieren rond je romp zich aanspannen om je lichaam stabiel te houden.

Houd de druk kort vast terwijl je rustig blijft doorademen. Laat vervolgens de spanning weer los.

Let op: je hoeft niet zo hard mogelijk op de leuning te drukken. Begin met lichte druk en bouw dit alleen op wanneer dat prettig voelt.

Oefeningen in liggende positie

Oefening 9 – Schuine buikspieren



Ga op je rug liggen, eventueel op een fitnessmat, met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Leg je handen ontspannen achter je hoofd en houd je ellebogen naar buiten.

Breng één schouder rustig van de grond en beweeg met je elleboog in de richting van de tegenoverliggende knie. Je hoeft de knie niet daadwerkelijk met je elleboog aan te raken. Laat je bovenlichaam weer rustig zakken en herhaal de beweging aan de andere kant.

Trek tijdens de beweging niet met je handen aan je hoofd of nek en blijf rustig doorademen.

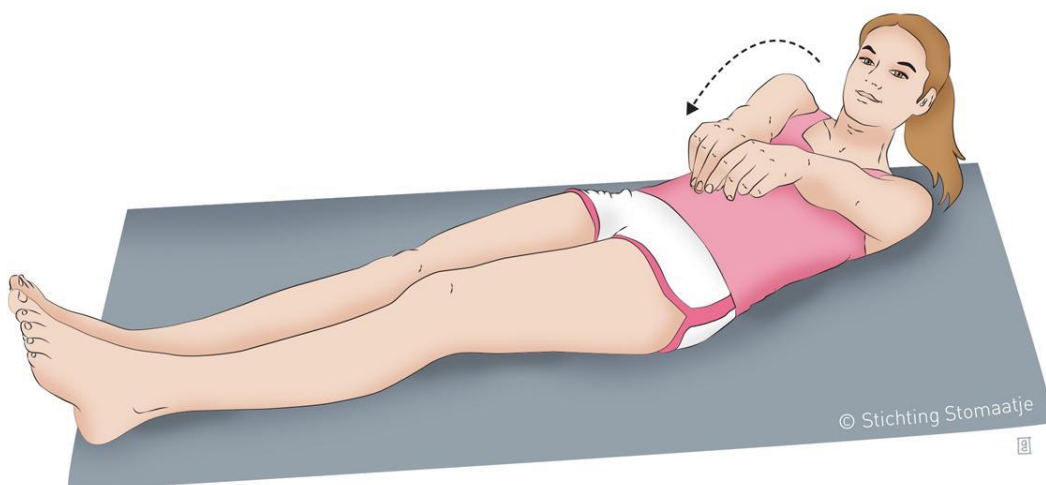
Makkelijker maken

Til alleen je schouder een klein stukje van de ondergrond en maak de draaibeweging kleiner. Naarmate je sterker wordt, kun je de beweging geleidelijk vergroten.

Zwaarder maken

Zoals op de afbeelding kun je tegelijkertijd de tegenoverliggende knie naar je toe bewegen. Hierdoor moeten je buik- en rompspieren harder werken.

Oefening 10 – Zijwaarts opkomen



Ga op je rug liggen en breng beide armen naar één kant van je lichaam, ongeveer ter hoogte van je schouders. Hierdoor draait je bovenlichaam iets naar één zijde.

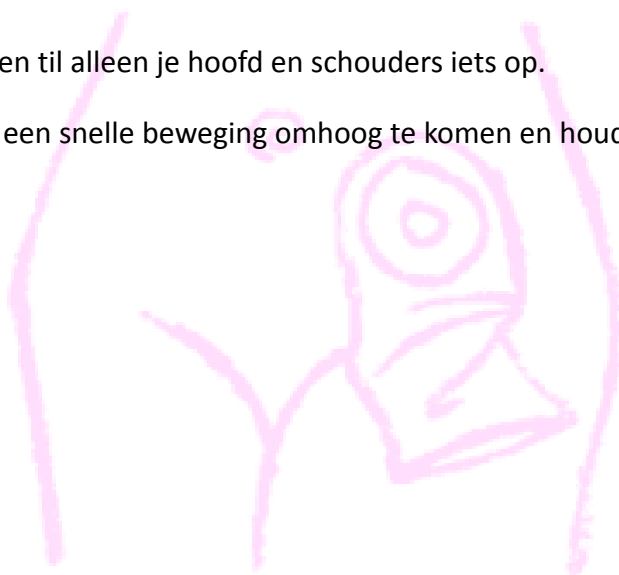
Kom vanuit deze positie rustig met je hoofd en schouders een klein stukje van de ondergrond. Het is niet nodig om ver omhoog te komen. Laat je bovenlichaam daarna gecontroleerd weer zakken.

Voer de oefening vervolgens aan de andere kant uit.

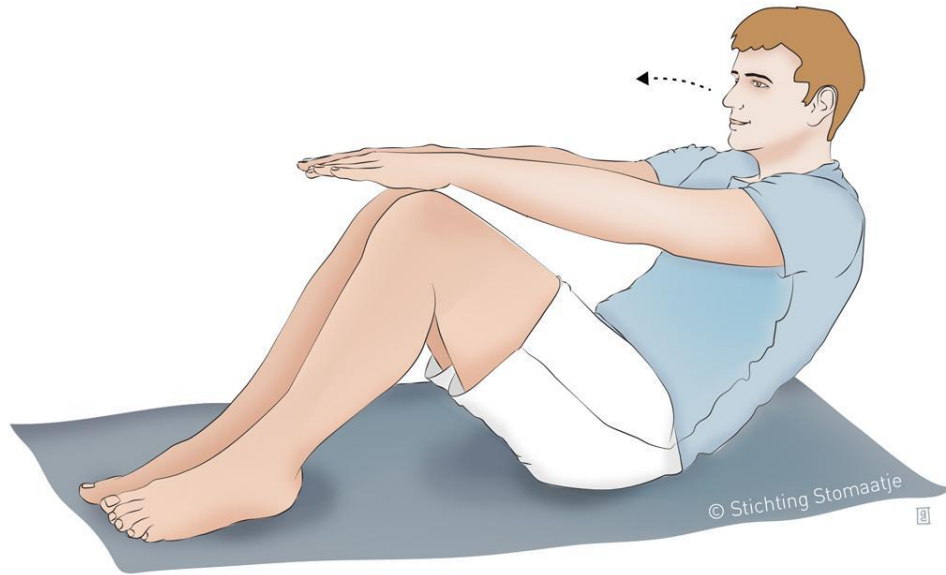
Makkelijker maken

Maak de beweging klein en til alleen je hoofd en schouders iets op.

Let op: probeer niet met een snelle beweging omhoog te komen en houd je adem niet vast.



Oefening 11 – Sit-up



Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Breng je hoofd en schouders rustig omhoog en rol je bovenlichaam verder op in de richting van je knieën. Laat jezelf daarna langzaam en gecontroleerd weer terugzakken.

Blijf tijdens de beweging doorademen.

Makkelijker maken

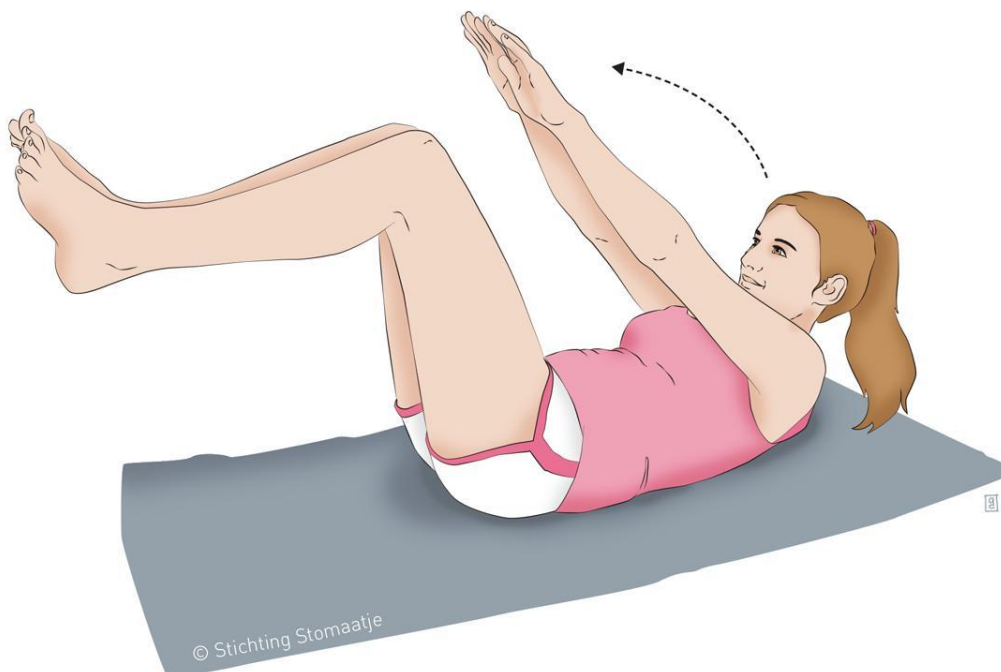
Je hoeft niet helemaal overeind te komen. Begin bijvoorbeeld door alleen je hoofd en schouders van de ondergrond te tillen. Een kleinere beweging vraagt minder kracht van je buikspieren.

Zwaarder maken

Wanneer een kleinere beweging goed gaat en geen klachten geeft, kun je geleidelijk iets verder omhoog komen, zoals op de afbeelding.

Let op: een volledige sit-up vraagt behoorlijk wat kracht van de buik- en rompspieren. Deze oefening is daarom niet bedoeld als een van de eerste oefeningen na je operatie.

Oefening 12 – Opkomen met de benen van de grond



Dit is eveneens een **zwaardere buikspieroefening**.

Ga op je rug liggen en breng je gebogen benen van de grond, zoals op de afbeelding. Houd je benen in deze positie terwijl je je hoofd en schouders rustig van de ondergrond brengt.

Houd de positie kort vast als dat prettig voelt en laat je bovenlichaam daarna gecontroleerd terugzakken.

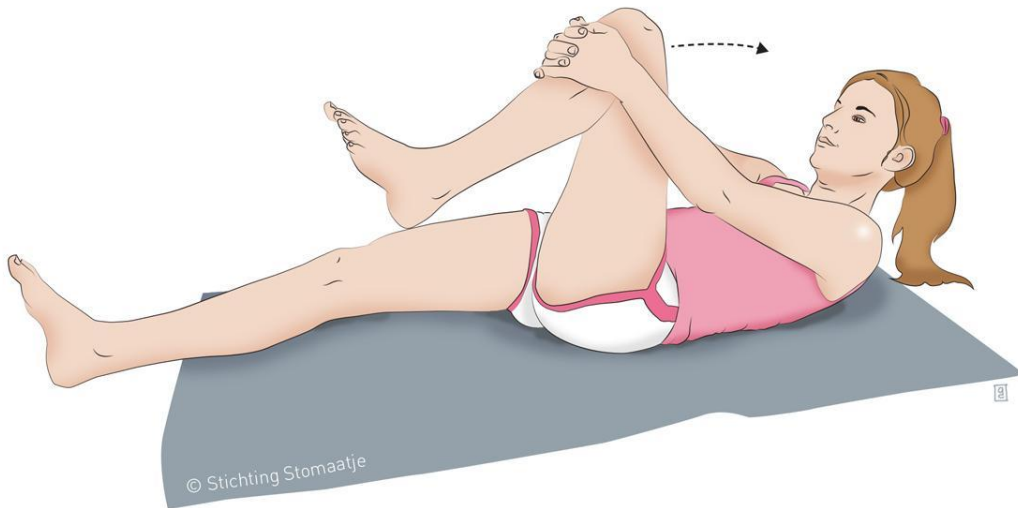
Blijf tijdens de oefening doorademen.

Makkelijker maken

Deze oefening wordt aanzienlijk lichter wanneer je je voeten op de grond laat staan en alleen je hoofd en schouders een klein stukje optilt.

Let op: doordat je benen los van de grond zijn, vraagt deze uitvoering veel meer van je buik- en rompspieren. Kies de lichtere variant wanneer de afgebeelde uitvoering te zwaar voelt.

Oefening 13 – Knie richting borst



Ga op je rug liggen met je benen ontspannen. Buig één been en breng de knie rustig in de richting van je borst. Je kunt je been met je handen ondersteunen rond de knie of het bovenbeen.

Houd de beweging kort vast en breng je been daarna rustig terug. Herhaal de oefening met het andere been.

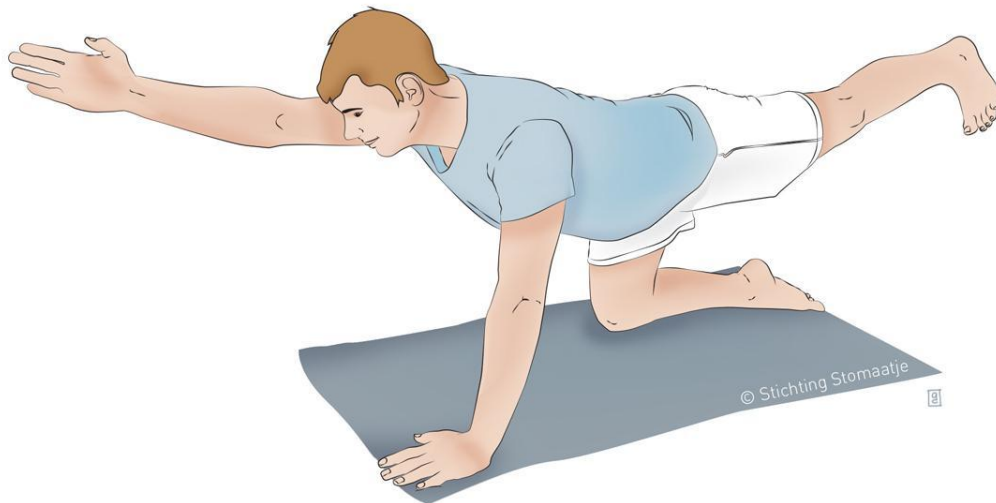
Beweeg alleen zover als prettig voelt en blijf rustig doorademen.

Zwaarder maken

Wanneer de oefening met één been goed gaat, laat de afbeelding ook een variant zien waarbij beide benen tegelijkertijd worden opgetrokken. Deze uitvoering vraagt meer van je buik- en rompspieren.



Oefening 14 – Arm en been strekken op handen en knieën



Ga op handen en knieën zitten. Plaats je handen ongeveer onder je schouders en je knieën onder je heupen.

Strek rustig één arm naar voren en het tegenoverliggende been naar achteren. Probeer je romp daarbij zo stabiel mogelijk te houden en voorkom dat je sterk naar één kant draait.

Kijk naar de ondergrond zodat je nek zoveel mogelijk in het verlengde van je rug blijft. Breng je arm en been rustig terug en wissel daarna van kant. Blijf tijdens de beweging doorademen.

Makkelijker maken

Begin alleen met het optillen van één arm óf één been. Als dat goed gaat, kun je later een arm en het tegenoverliggende been combineren.

Zwaarder maken

Strek arm en been verder uit en houd de positie iets langer vast, zolang je de beweging gecontroleerd kunt blijven uitvoeren.

Oefeningen met een fitnessbal

Een fitnessbal kan worden gebruikt om je buik- en rompspieren op een andere manier te trainen. Omdat de bal kan bewegen, vraagt een oefening vaak extra stabiliteit en balans van je lichaam.

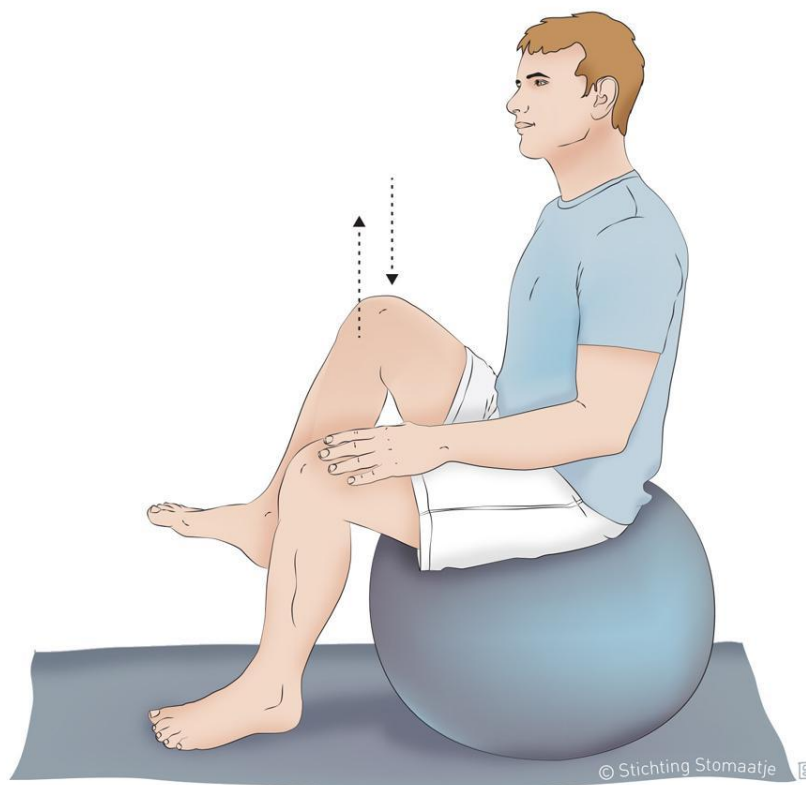
De oefeningen hieronder verschillen behoorlijk in zwaarte. Begin met de eenvoudigere oefeningen en kies alleen een moeilijkere variant wanneer je voldoende kracht en controle hebt opgebouwd. Zorg dat je voldoende ruimte hebt en dat de bal niet onverwacht kan weggrollen.

De juiste maat van een fitnessbal hangt onder andere af van je lichaamslengte en de oefening die je ermee wilt doen. Kies een bal waarop je stabiel en prettig kunt zitten.

Let op: oefeningen op een fitnessbal kunnen uitdagender zijn dan dezelfde of vergelijkbare oefeningen op een stabiele ondergrond. Heb je moeite met je evenwicht, pijn of andere klachten, kies dan een stabielere of eenvoudigere oefening.



Oefening 15 - Zittend je benen optillen



Ga rechtop en stabiel op de fitnessbal zitten met beide voeten op de grond. Beweeg één voet rustig een klein stukje van de grond en probeer je bovenlichaam daarbij zo stabiel mogelijk te houden.

Zet je voet weer neer en herhaal de beweging met het andere been. Blijf rustig doorademen.

Makkelijker maken

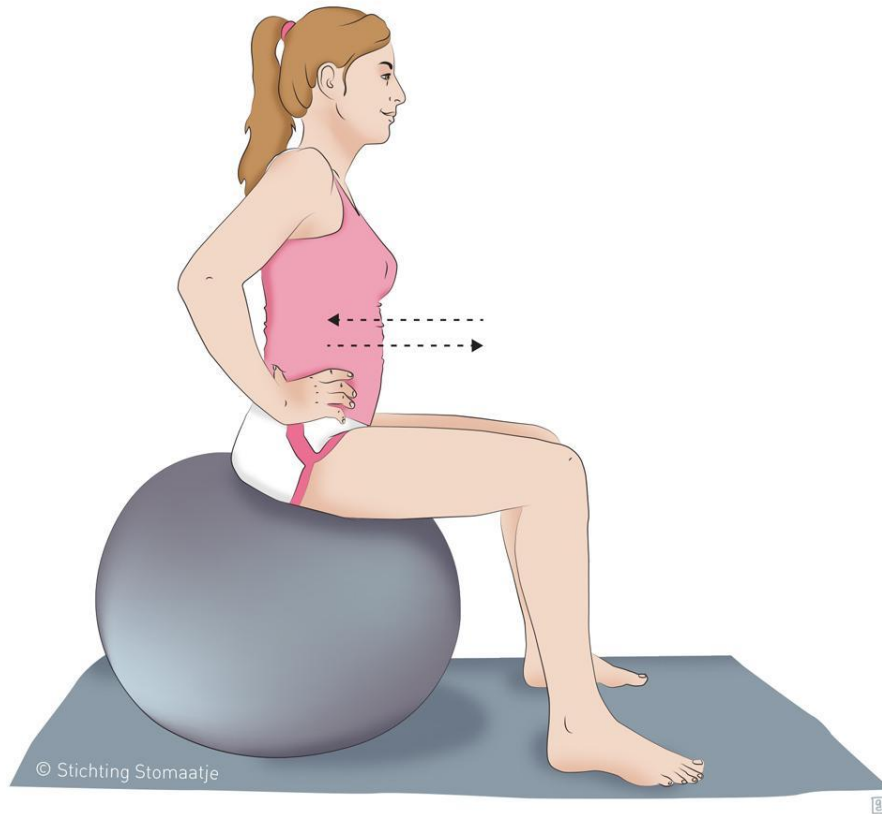
Til alleen je hiel op terwijl je tenen contact houden met de grond. Je kunt ook dicht bij een stevige tafel of ander steunpunt zitten.

Zwaarder maken

Wanneer je goed in balans blijft, kun je je voet wat hoger optillen of de positie iets langer vasthouden.



Oefening 16 - Bekken kantelen op de fitnessbal



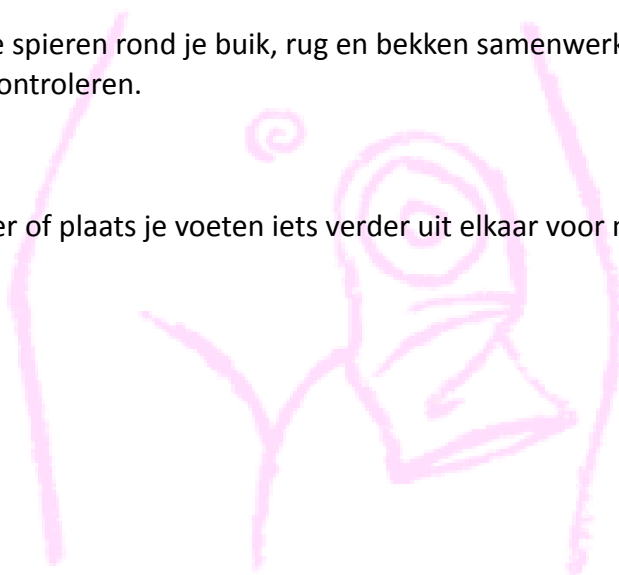
Ga stabiel op de fitnessbal zitten met je voeten plat op de grond.

Kantel je bekken rustig naar voren en naar achteren terwijl je bovenlichaam zoveel mogelijk op dezelfde plaats blijft. Maak kleine, gecontroleerde bewegingen.

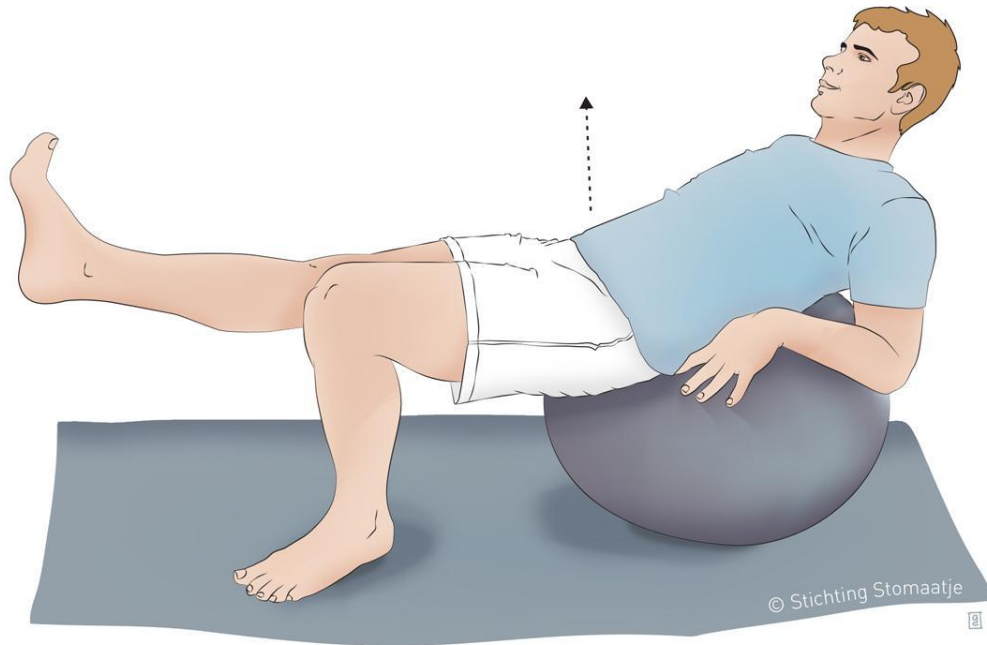
Probeer te voelen hoe de spieren rond je buik, rug en bekken samenwerken om je houding en de beweging van de bal te controleren.

Makkelijker maken

Maak de beweging kleiner of plaats je voeten iets verder uit elkaar voor meer stabiliteit.



Oefening 17 - Been strekken vanuit zit



Ga stevig op de fitnessbal zitten met je voeten op de grond. Verplaats je voeten voorzichtig iets naar voren, zoals op de afbeelding, zodat je rug meer ondersteuning krijgt van de bal.

Til één been rustig op en strek het zover als je de positie stabiel kunt houden. Breng je been daarna gecontroleerd terug en wissel van kant.

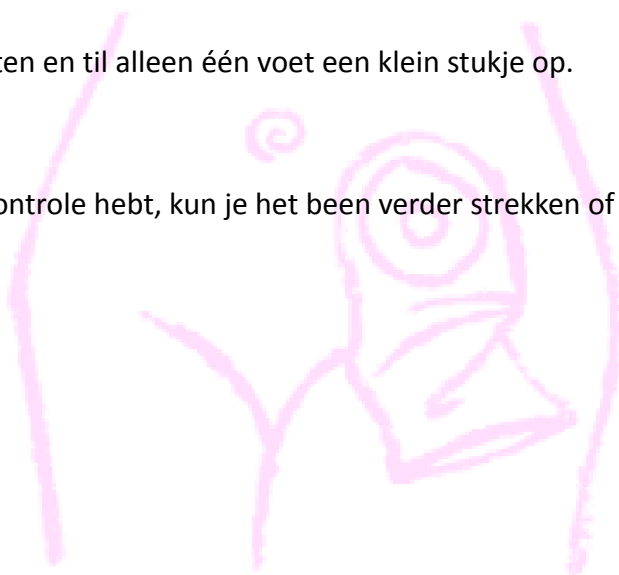
Blijf tijdens de oefening doorademen.

Makkelijker maken

Blijf rechter op de bal zitten en til alleen één voet een klein stukje op.

Zwaarder maken

Wanneer je voldoende controle hebt, kun je het been verder strekken of de positie iets langer vasthouden.



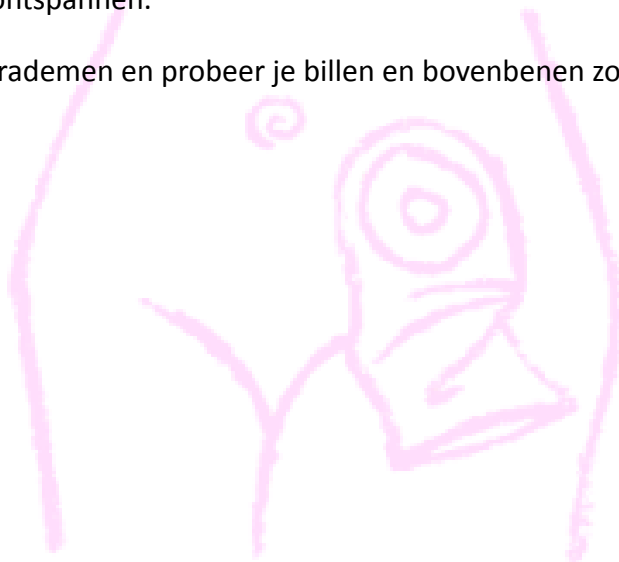
Oefening 18 - Bekkenbodem aanspannen op de fitnessbal



Ga rechtop op de fitnessbal zitten met beide voeten stevig op de grond.

Op de afbeelding worden de handen tussen de billen en de bal geplaatst om de zitbeenderen beter te kunnen voelen. Probeer vanuit deze houding de bekkenbodem rustig aan te spannen en daarna weer volledig te ontspannen.

Blijf daarbij normaal doorademen en probeer je billen en bovenbenen zoveel mogelijk ontspannen te houden.



De volgende oefeningen vragen meer kracht, balans en controle

Je hoeft deze oefeningen niet te kunnen om je buik- en rompspieren goed te trainen. Kies een lichtere variant wanneer dat beter bij je past en bouw alleen verder op als een oefening goed en zonder klachten gaat.

Oefening 19 - Crunch op de fitnessbal



Ga met je rug op de fitnessbal liggen en zet je voeten stevig op de grond. Zorg dat je stabiel ligt voordat je begint.

Breng je hoofd en schouders rustig een klein stukje omhoog door je buikspieren aan te spannen. Laat je bovenlichaam daarna gecontroleerd weer terugzakken.

Blijf tijdens de beweging doorademen en trek niet met je handen aan je hoofd of nek.

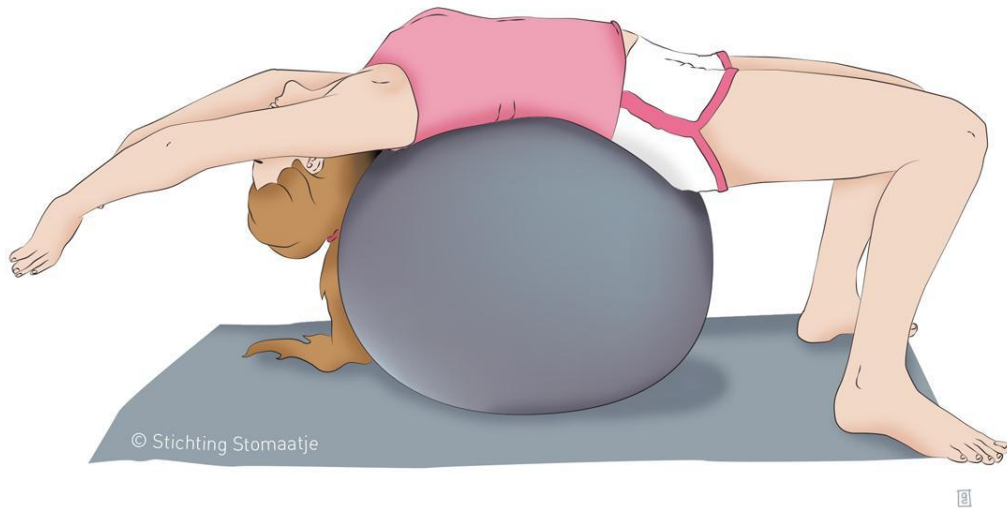
Makkelijker maken

Maak de beweging kleiner. Het is niet nodig om ver omhoog te komen.

Zwaarder maken

Wanneer je voldoende controle hebt, kun je de beweging iets groter maken of licht naar één zijde draaien om ook de schuine rompspieren meer te gebruiken.

Oefening 20 - Strekken over de fitnessbal



Ga met je rug ondersteund op de fitnessbal liggen en houd je voeten stevig op de grond.

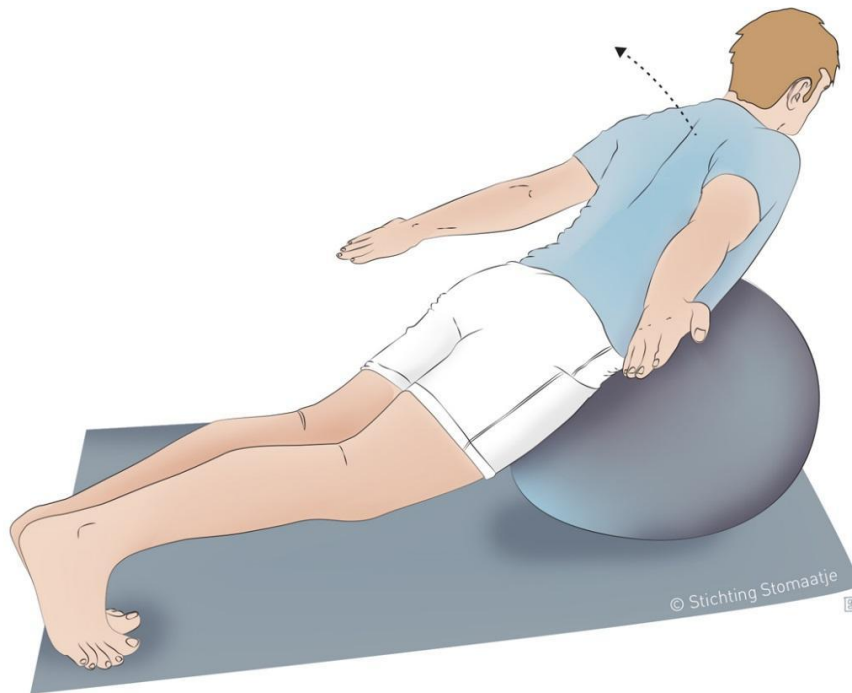
Breng je armen rustig omhoog en, als dat prettig voelt, verder richting de ruimte achter je hoofd. Laat je lichaam ontspannen over de bal steunen en voel de rek aan de voorkant van je bovenlichaam.

Ga niet verder dan prettig voelt. Kom daarna rustig terug naar een zittende positie.

Let op: word je duizelig wanneer je achterover ligt of voelt deze houding niet prettig rond je buik of stoma, sla deze oefening dan over.



Oefening 21 - Romp strekken op de fitnessbal



Ga met je buik op de fitnessbal liggen en zorg dat je handen of voeten voldoende steun geven om stabiel te blijven.

Span je romp licht aan en til je bovenlichaam rustig een stukje op. Houd je nek in het verlengde van je rug en kijk schuin naar de grond.

Laat je bovenlichaam vervolgens gecontroleerd weer zakken.

Bij een stoma: zorg dat je stomazakje niet vol is voordat je een oefening uitvoert waarbij je met je buik op de bal ligt. Voelt de druk van de bal op je stoma of stomamateriaal niet prettig, kies dan een andere oefening.



Oefening 22 - Bovenlichaam draaien op de fitnessbal



Ga met je buik op de fitnessbal liggen en zorg dat je handen en/of voeten voldoende steun geven. Strek je armen zijwaarts wanneer je stabiel ligt.

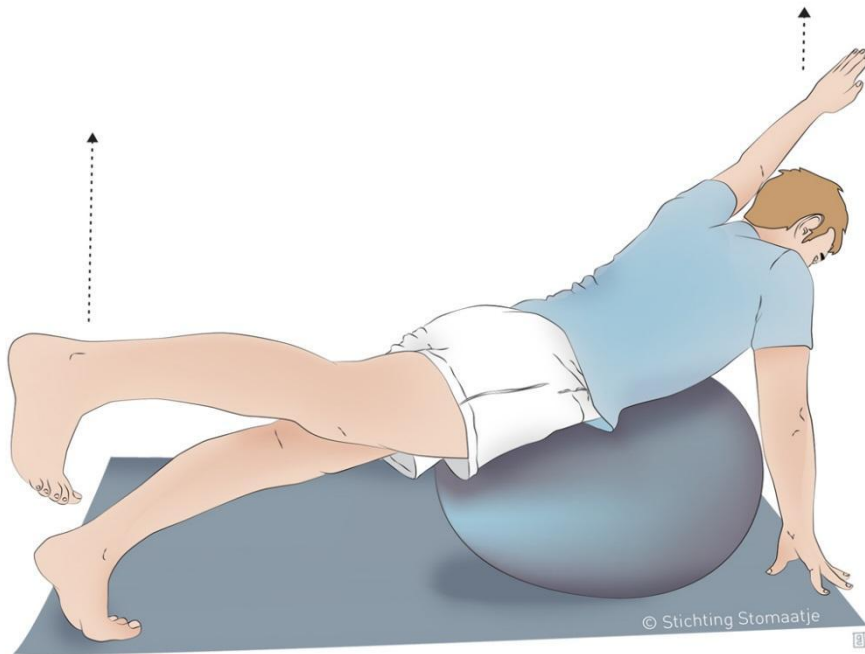
Draai je bovenlichaam rustig naar één kant en keer gecontroleerd terug naar het midden. Draai vervolgens naar de andere kant.

Houd de beweging rustig en maak de draai niet groter dan je zonder klachten en met controle kunt uitvoeren.

Ook bij deze oefening geldt dat de druk van de bal op je stoma en stomamateriaal niet onprettig mag voelen.



Oefening 23 - Superman op de fitnessbal



Ga met je buik op de fitnessbal liggen en plaats je handen en voeten op de grond zodat je stabiel ligt.

Til rustig één arm en het tegenoverliggende been op. Strek beide van je af terwijl je probeert je romp zo stabiel mogelijk te houden.

Breng arm en been gecontroleerd terug en wissel vervolgens van kant. Kijk naar de grond zodat je nek zoveel mogelijk in het verlengde van je rug blijft.

Makkelijker maken

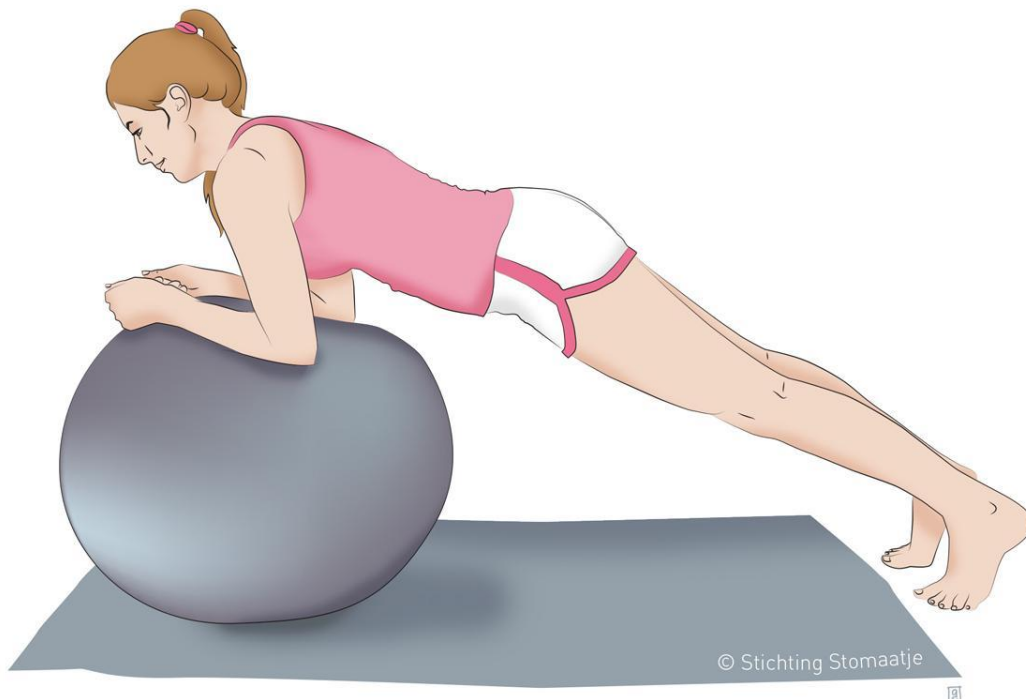
Til alleen één arm óf één been op. Je kunt de superman ook eerst op handen en knieën uitvoeren, zoals bij de eerdere oefening.



De meest uitdagende oefeningen

De volgende oefeningen vragen veel kracht, balans en controle van je buik- en rompspieren. Ze zijn bedoeld voor wanneer je al verder bent met het opbouwen van je training. Je hoeft deze oefeningen niet te kunnen: ook met eenvoudigere oefeningen kun je je buik- en rompspieren goed trainen. Kies alleen voor deze varianten wanneer je voldoende kracht en controle hebt opgebouwd en ze zonder klachten kunt uitvoeren.

Oefening 24 - Plank met fitnessbal



Plaats je onderarmen of ellebogen op de fitnessbal en zet je voeten naar achteren totdat je lichaam een stabiele positie vormt.

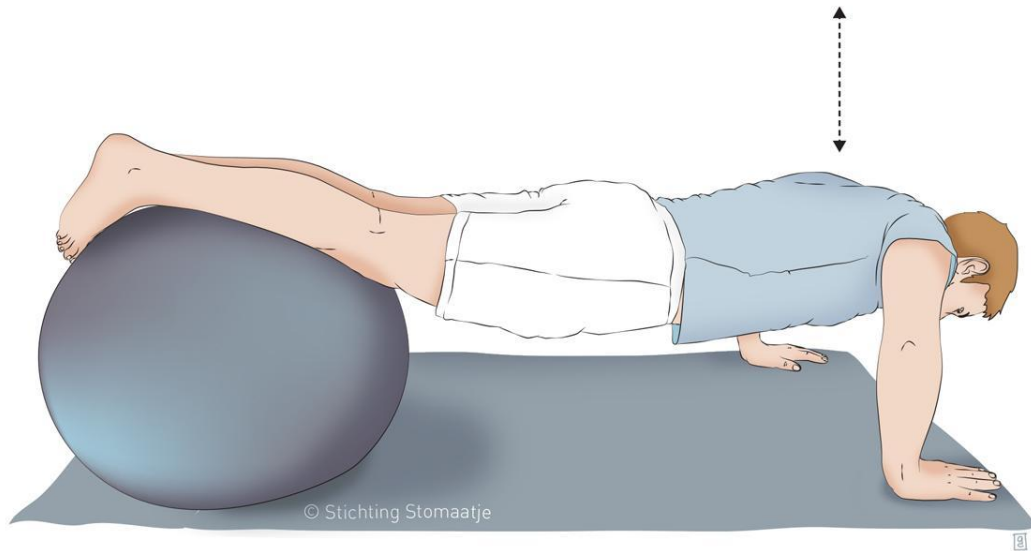
Houd je romp stevig en probeer je lichaam zoveel mogelijk in één lijn te houden. Blijf tijdens het vasthouden rustig doorademen.

Makkelijker maken

Voer de plank eerst uit met je knieën op de grond of kies voor een plank op een stabiele ondergrond.

De fitnessbal maakt de plank instabieler en daardoor uitdagender. Begin pas met deze variant wanneer je een eenvoudigere plank goed kunt uitvoeren.

Oefening 25 - Push-up met fitnessbal



Dit is een **gevorderde oefening** waarbij kracht, balans en rompstabiliteit tegelijkertijd nodig zijn.

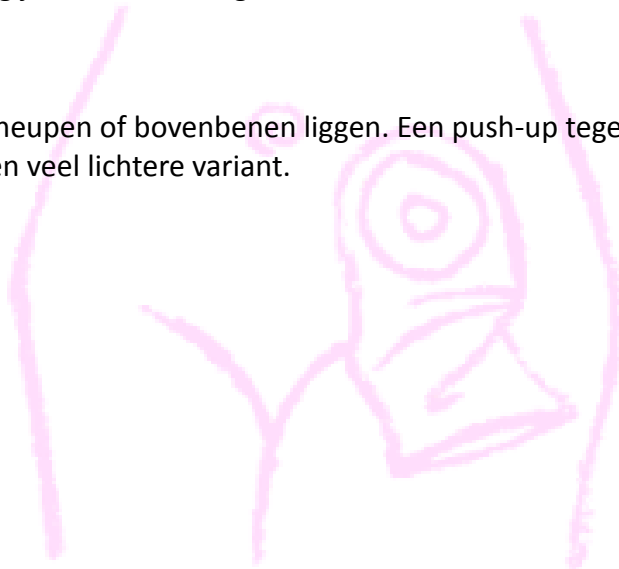
Ga met je buik op de bal liggen en loop voorzichtig met je handen naar voren totdat de bal je benen ondersteunt. Houd je lichaam stabiel.

Buig je armen gecontroleerd om je bovenlichaam iets richting de grond te brengen en duw jezelf daarna weer omhoog.

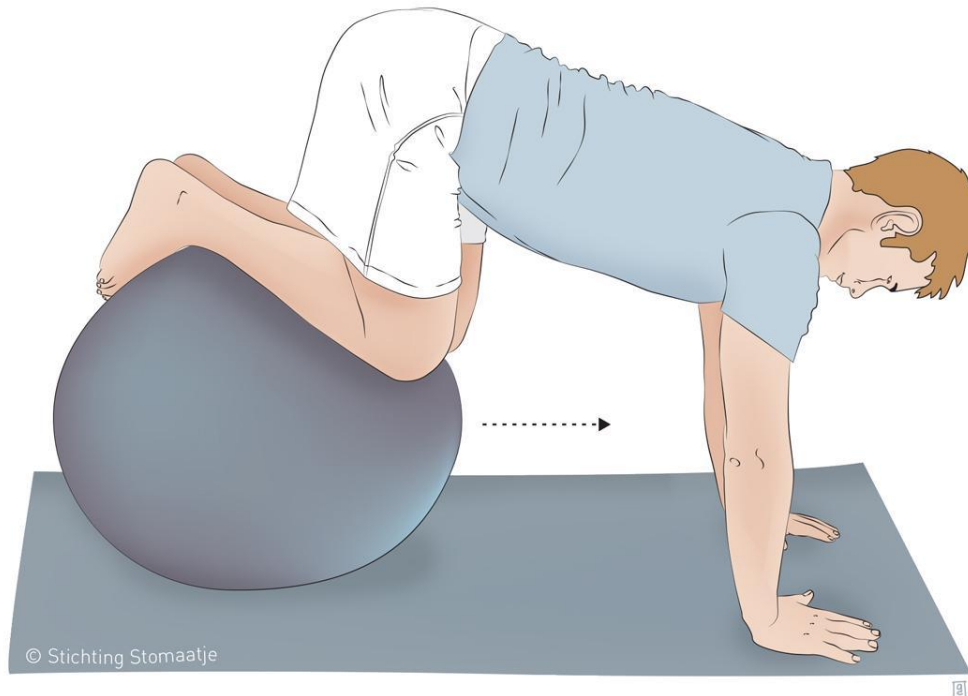
Hoe verder de bal richting je onderbenen ligt, hoe meer stabiliteit de oefening vraagt.

Makkelijker maken

Laat de bal dicht bij je heupen of bovenbenen liggen. Een push-up tegen een muur of een verhoogd oppervlak is een veel lichtere variant.



Oefening 26 - Knee roll-up en V-pike



Begin in de afgebeelde positie met je handen op de grond en je onderbenen op de fitnessbal.

Buig je knieën en beweeg de bal gecontroleerd richting je bovenlichaam. Strek je benen daarna weer rustig totdat je terug bent in de uitgangspositie.

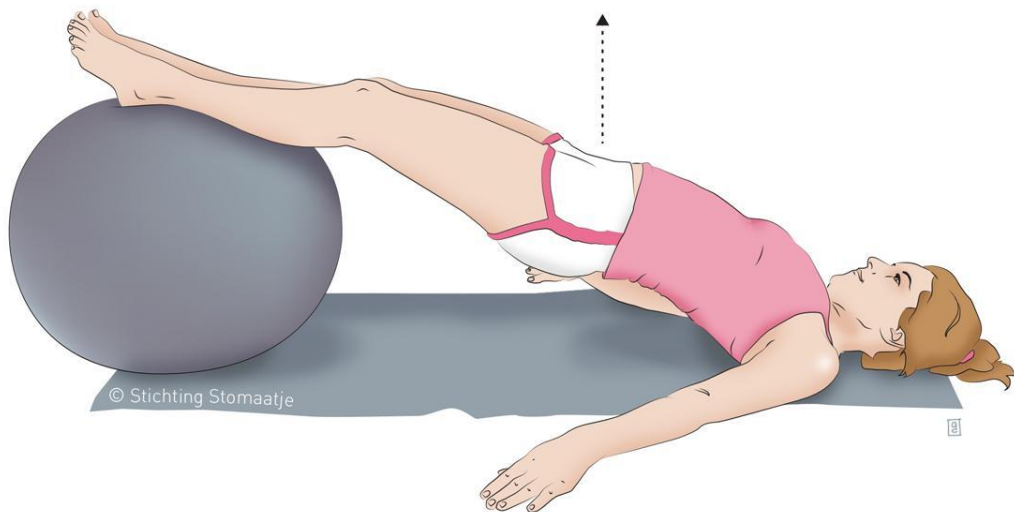
V-pike – extra uitdagende variant

Bij de V-pike blijven de benen meer gestrekt en wordt het bekken omhoog gebracht, waardoor het lichaam een omgekeerde V-vorm vormt. Deze variant vraagt veel kracht, balans en controle en is niet nodig om je core effectief te kunnen trainen.

Kies deze **gevorderde varianten** alleen wanneer je voldoende kracht en ervaring hebt en de beweging goed kunt controleren.

Nog meer oefeningen met de fitnessbal

Oefening 27 - Bekken optillen met voeten op de bal



Ga op je rug liggen met je voeten of onderbenen op de fitnessbal en je armen ontspannen naast je lichaam.

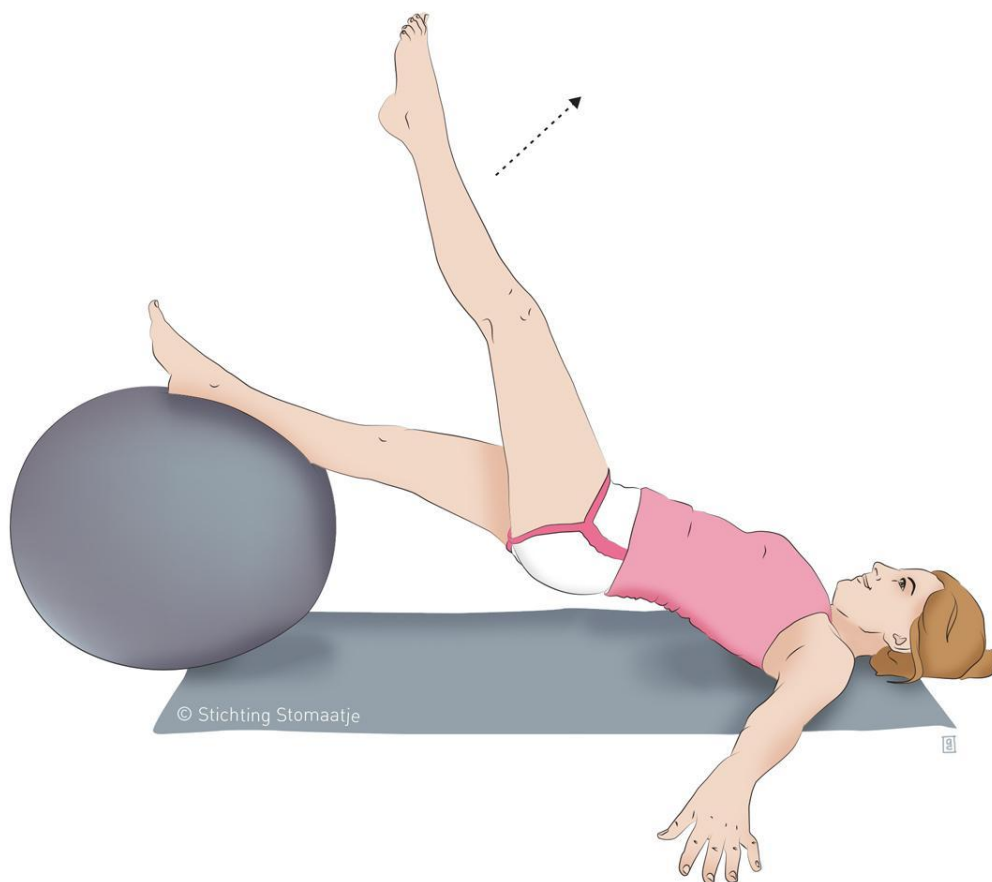
Til je bekken rustig op totdat je romp en bovenbenen ongeveer één lijn vormen. Houd de positie kort vast en laat je bekken daarna gecontroleerd weer zakken.

Blijf tijdens de beweging doorademen.

Makkelijker maken

Voer dezelfde beweging eerst uit met je voeten op de grond. De bal maakt de oefening instabieler.

Oefening 28 - Bekken optillen en één been heffen



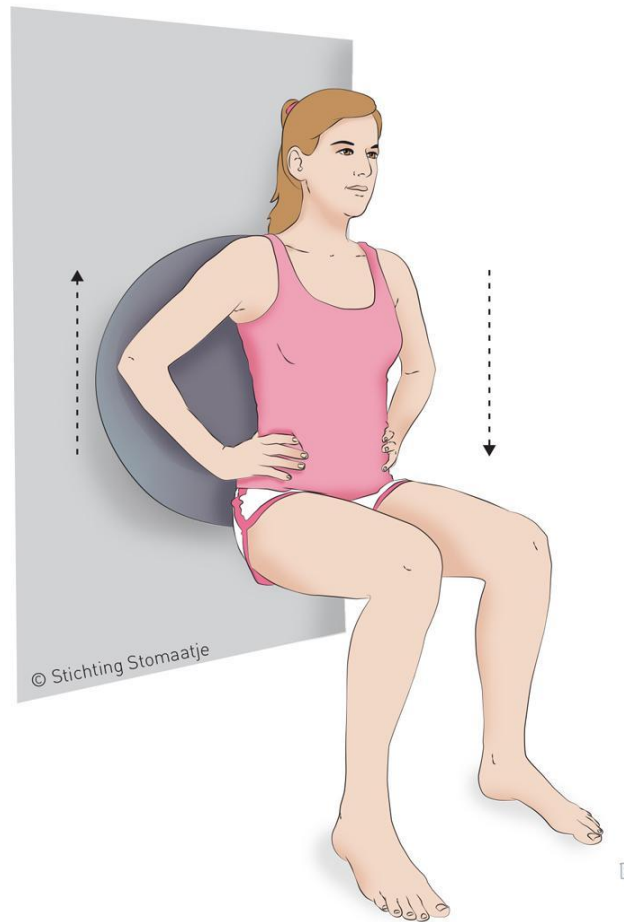
Begin vanuit de positie van de vorige oefening. Wanneer je stabiel ligt met je bekken omhoog, til je één been voorzichtig op terwijl het andere been contact houdt met de bal.

Zet het been rustig terug en wissel daarna van kant.

Dit is een **zwaardere variant**. Kun je je bekken niet stabiel houden of gaat de bal veel bewegen, ga dan terug naar de vorige oefening.



Oefening 29 - Squat met fitnessbal tegen de muur



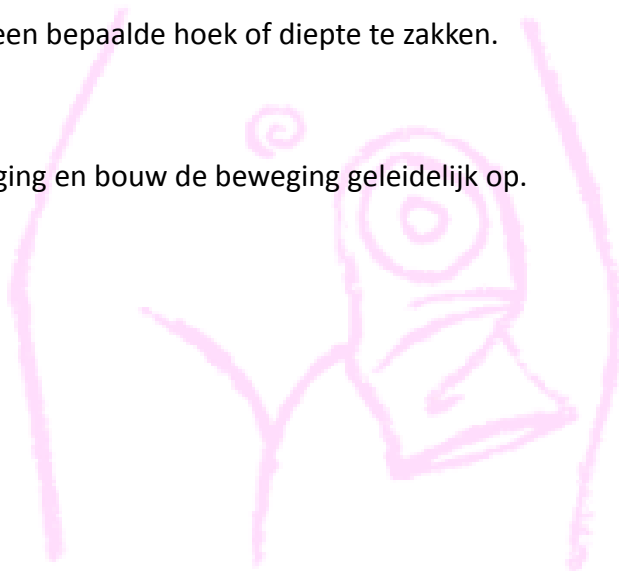
Plaats de fitnessbal tussen je onderrug en een stevige muur. Zet je voeten iets naar voren en ongeveer op heup- of schouderbreedte.

Buig rustig door je knieën terwijl de bal langs de muur met je meebeweegt. Zak alleen zover als prettig en gecontroleerd voelt. Kom vervolgens rustig weer omhoog.

Het is niet nodig om tot een bepaalde hoek of diepte te zakken.

Makkelijker maken

Maak een kleine kniebuiging en bouw de beweging geleidelijk op.



Tot slot

Je hoeft niet alle oefeningen op deze pagina te doen. Welke oefeningen bij je passen, hangt af van je herstel, conditie, ervaring en eventuele klachten. Een eenvoudige oefening die je goed en gecontroleerd uitvoert kan net zo waardevol zijn als een moeilijkere variant.

Bouw rustig op en luister naar de signalen van je lichaam. Heb je een stomabreuk, pijn of andere klachten, of weet je niet goed welke belasting bij jouw situatie past? Bespreek dit dan met een fysiotherapeut, stomaverpleegkundige of arts.

Disclaimer: Alle afbeeldingen op deze pagina zijn eigendom van Stichting Stomaatje. De rechten berusten bij Stichting Stomaatje en Grom illustraties & grafische vormgeving. De tekeningen en tekst mogen worden uitgeprint voor privégebruik. Niets van deze afbeeldingen en tekst mag worden gekopieerd, gereproduceerd of verspreid middels drukwerk, fotokopie, printwerk, videoband, audioband, film, vastleggen als databestand. Voor elke uitzondering hierop dient u te beschikken over uitdrukkelijke en voorafgaande toestemming van Grom illustraties & grafische vormgeving en Stichting Stomaatje.

