



Stomie
Peau
Âme

Hernie Conseils & Astuces

**Nils, le rebelle
de Crohn**

Introduction

Conseils & astuces sur la hernie

Cette brochure offre des conseils aux personnes qui subissent une intervention chirurgicale entraînant la formation d'une stomie ou aux personnes qui, après l'opération, risquent de développer ou ont déjà développé une hernie péristomiale.

Veillez discuter des informations contenues dans cette brochure avec votre stomathérapeute si vous avez besoin de conseils supplémentaires ou si vous avez besoin de soutien.

Dansac désire remercier les personnes suivantes pour leur contribution à cette brochure :

Sharon Colman, RGN BSc (Hons), infirmière communautaire spécialisée en stomathérapie, Norfolk, GB.

Debbie Johnson, RGN, stomathérapeute, Dansac UK, London Community.

Jacqui North, RGN BSc (Hons), infirmière clinicienne en chef spécialisée, stomathérapie.

Claire Ryan, direction des soins/infirmière clinicienne spécialisée – stomathérapie RN, diplôme en soins infirmiers pour adultes, BSc (Hon).

Jo Sica, infirmière clinicienne spécialisée, stomathérapie, Kingston CCG.

Les informations contenues dans cette brochure sont fournies à titre d'information générale uniquement et ne sont pas destinées à servir de conseil médical. Les directives de soin étant actualisées occasionnellement, nous vous recommandons également de consulter notre site Web, sur lequel vous trouverez les informations les plus récentes. Veuillez toujours suivre le mode d'emploi du dispositif que vous utilisez que vous utilisez et consultez votre médecin si vous avez besoin de plus d'informations.

Sommaire

Qu'est-ce qu'une hernie péristomiale ?	4
Quel est mon risque ?	6
Quel est mon poids idéal ?	7
Comment puis-je réduire le risque ?	8
Je pense avoir une hernie	9
Le traitement d'une hernie péristomiale	10
Activité physique – Conseils & astuces	11
Activités physiques	12
Exemples d'activités physiques	13
Autres conseils utiles et liens	14

Qu'est-ce qu'une **hernie péristomiale** ?

Une hernie péristomiale est une perforation de la paroi abdominale autour de la stomie. C'est une complication fréquente qui peut toucher les personnes stomisées.

La recherche a montré que 10 à 50 % des patients peuvent développer une hernie¹.

Lors de la création d'une stomie, une incision de la paroi abdominale et des muscles abdominaux est effectuée. Cela peut entraîner un affaiblissement de la musculature qui entoure votre stomie, aboutissant à son tour à un renflement perceptible derrière ou autour de celle-ci.

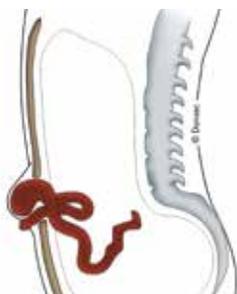
Une hernie péristomiale n'est pas toujours douloureuse, mais est souvent désagréable et inconfortable. Certains patients la décrivent comme une sensation de lourdeur et de tiraillement dans ou autour de la stomie.

Le risque de développer une hernie péristomiale est plus élevé au cours de la première année suivant la chirurgie de formation d'une stomie. Une hernie peut cependant aussi apparaître de nombreuses années après l'intervention².

Voir la rubrique "Quel est mon risque ?".



Exemple d'une hernie péristomiale



Vue latérale d'une hernie

« Je me suis senti beaucoup plus vivant qu'avant l'opération. J'ai fait beaucoup de choses que je ne pouvais pas faire avant l'opération, comme du saut en parachute, du sport, des activités et toutes sortes d'autres choses que je ne pouvais pas faire avant à cause de la maladie. »

Être à l'aise dans sa peau

Nils, le rebelle de Crohn

Quel est mon risque ?

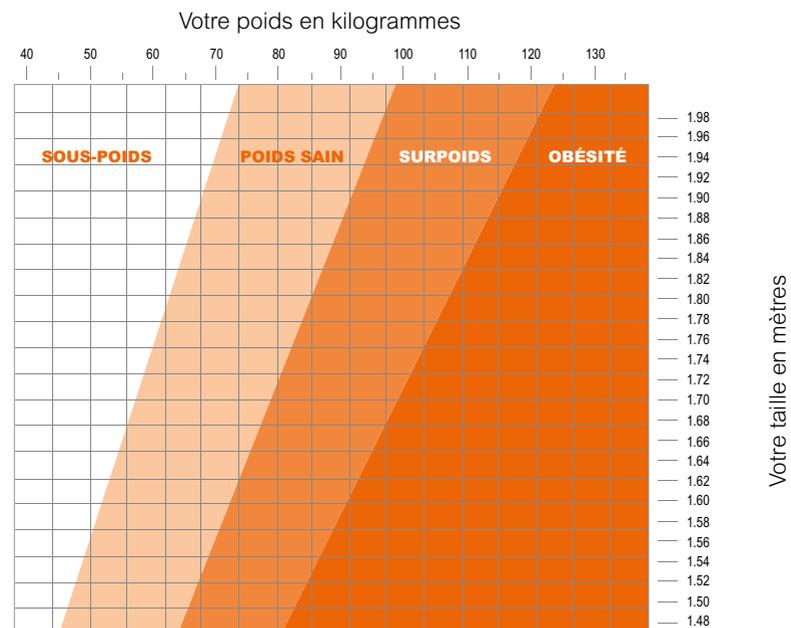


Vous avez un risque accru de souffrir d'une hernie si :

- vous fumez³ ;
- vous souffrez d'une toux chronique ou excessive¹ ;
- vous avez récemment subi une intervention chirurgicale, par exemple une fracture cicatricielle dans la paroi abdominale^{1,4} ;
- vous êtes obèse^{1,4} ;
- vos muscles sont affaiblis, ce qui est plus fréquent à un âge avancé¹ ;
- votre stomie est dans une position défavorable⁴ ;
- une plaie s'infecte¹.

Quel est mon poids idéal ?

Graphique de la taille et du poids⁷



Comment puis-je réduire le risque ?



- Pendant au moins 8 semaines après l'opération, vous ne devez pas soulever de charge plus lourde qu'une bouilloire pleine⁵.
- Surveillez votre poids – voir le graphique du poids idéal⁶.
- Essayez de toujours adopter une bonne posture, car cela peut contribuer au renforcement de la musculature du tronc.
- La toux et les éternuements peuvent entraîner un stress plus important des muscles abdominaux. Si nécessaire, posez vos mains sur votre ventre et exercez une légère pression pour soutenir la musculature.
- Fumer entraîne une baisse de la formation de collagène. Ceci est dû à la nicotine, qui affaiblit la paroi abdominale³.
- La recherche a montré que le risque de développer une hernie peut être réduit si un plan d'exercice quotidien est suivi.
- Après l'intervention, vous pouvez porter des vêtements de maintien confortables et légers⁵. Si vous pensez avoir un risque élevé, veuillez en parler à votre stomathérapeute.
- Si une colostomie a été créée, il est conseillé de veiller à ce que les selles soient molles, afin d'éviter toute constipation⁵.
- Demandez à votre infirmier stomathérapeute et/ou à votre chirurgien d'examiner votre abdomen et de vous conseiller.

Je pense avoir **développé** une hernie

- Demandez à votre infirmier stomathérapeute et/ou à votre chirurgien d'examiner votre abdomen et de vous conseiller.
- Il est nécessaire de contrôler votre stomie, votre peau et votre matériel de stomie, car une hernie péristomiale peut modifier le maintien et la sécurité de votre produit.
- Après l'examen, votre stomathérapeute vous recommandera probablement des vêtements de maintien adaptés à vos besoins.
- Si vous avez recours à l'irrigation, une hernie peut rendre cela plus difficile. Votre stomathérapeute vous conseillera également à ce sujet.
- En cas de douleurs abdominales ou d'autres symptômes, veuillez demander conseil à votre stomathérapeute et à votre médecin, et discuter avec eux des antidouleurs qui pourraient vous soulager.



Simon



Le traitement d'une hernie péristomiale

Le port de vêtements de maintien

Ceci représente souvent la première étape dans le traitement d'une hernie péristomiale⁸.

Il existe de nombreuses options différentes qui sont disponibles dans les magasins ou sur mesure. Le choix approprié dépend de la taille de votre hernie et de vos préférences et besoins personnels. Il est important que vous trouviez avec l'aide de votre stomathérapeute un vêtement confortable que vous porterez volontiers au quotidien et qui vous offrira en même temps le maintien nécessaire dans la région abdominale⁸.

Quelques exemples:

- Ceintures de maintien herniaire. Elles existent en différentes largeurs et en différents modèles. Cela dépend de la taille et de la forme de votre ventre.
- Sous-vêtements de maintien. Il existe un grand nombre de modèles, notamment des slips, des boxers et des chemises.

Les vêtements de maintien n'altèrent que rarement la fonction de la stomie. Il peut cependant être nécessaire de façon occasionnelle de faire une ouverture dans la ceinture de maintien pour passer la poche. Votre stomathérapeute vous conseillera également à ce sujet.

Intervention chirurgicale

- La plupart des hernies péristomiales ne nécessitent pas d'intervention chirurgicale. Cependant, si la hernie est douloureuse et/ou devient ingérable, une intervention chirurgicale peut être envisagée. Comme pour toutes les opérations qui nécessitent une anesthésie, il existe des risques associés.
- La correction chirurgicale d'une hernie ne garantit pas qu'elle ne réapparaîtra pas.
- Veuillez discuter des options avec votre stomathérapeute et votre chirurgien.



Femmes



Hommes



Ceinture de maintien

Activité physique Conseils & astuces



- Il est important de préparer votre corps avant l'intervention afin de réduire le risque d'apparition d'une hernie péristomiale.
- Augmentez lentement votre niveau d'activité lorsque vous vous sentez en forme, le but étant de revenir à la vie active que vous meniez avant l'intervention.
- La marche est une bonne manière de rester en forme. N'en faites cependant pas trop et écoutez votre corps.
- Si votre travail ou vos activités de loisirs impliquent de soulever des charges lourdes ou de faire des exercices intenses, il est important que vous demandiez conseil à votre stomathérapeute.
- Le plus important est d'aborder un jour à la fois et de se féliciter de chaque succès, même s'il peut sembler mineur !
- Fixez-vous un objectif pour chaque semaine et augmentez progressivement le nombre d'exercices.

Activités physiques

Une stomie ne doit pas vous empêcher de faire de l'exercice ou d'être aussi actif physiquement qu'avant l'intervention. Discutez avec votre stomathérapeute et/ou votre médecin si vous souhaitez pratiquer un sport de contact ou soulever des charges lourdes. En dehors de cela, vous devriez pouvoir pratiquer les mêmes activités physiques qu'avant l'intervention.

Rappelez-vous que même un exercice physique léger est bon pour vous : pour votre cœur, vos articulations, vos muscles, vos poumons et votre bien-être général. Vous devez prévoir un certain temps pour la convalescence : la marche est un bon début. Juste après l'intervention, vous pouvez vous contenter de marcher autour de la maison ou au bout de votre jardin. Fixez-vous chaque semaine de petits objectifs afin d'améliorer graduellement votre force et votre endurance, p. ex. marcher dix, puis quinze minutes, ou une certaine distance. N'oubliez pas que la remise en forme ne se limite pas à courir un kilomètre ou à jouer une partie de tennis. Trente minutes de marche par jour sont très bénéfiques pour vous.



Pia

Exemples d'activités physiques



- Golf
- Travail dans le jardin
- Pêche
- Football
- Tennis
- Alpinisme
- Fitness et gymnastique
- Ski
- Plongée

Si vous ne savez pas exactement quelles sont les activités que vous pouvez ou non pratiquer, votre stomathérapeute pourra vous conseiller de façon compétente.



Si vous souhaitez pratiquer des activités plus fatigantes, il est important que vous renforciez progressivement votre force et vos capacités.

Autres liens utiles

Vous trouverez des informations détaillées sur www.dansac.be:

The screenshot shows the Dansac website interface. At the top, there's a navigation bar with links for 'PRODUITS', 'VIVRE AVEC UNE STOMIE', 'SOINS PROFESSIONNELS', 'A PROPOS DE DANSAC', and 'CONTACTEZ-NOUS'. Below this is a banner for COVID-19. The main content area features a large article titled 'La vie avec une stomie' with a photo of a woman. Below this are four smaller articles: 'Quelques faits à propos de votre stomie', 'Convalescence après une chirurgie', 'La vie avec une stomie', and 'Peau saine et stomie'. At the bottom, there are two more sections: 'Témoignages' and 'Glossaire de la stomie', each with a 'VIEW THE LIST' button.

Découvrez
notre site
web!

Scannez le
QR code



Conseils et astuces sur la hernie

Références :

1. Jo Thompson, M. (2008). Parastomal hernia: incidence, prevention and treatment strategies. *British Journal of Nursing*, 17(Sup1), pp.S16-S20.
2. Burch, J. (2018). Nursing strategies for the prevention and management of parastomal hernias. *Gastrointestinal Nursing*, 16(2), pp.38-42.
3. Hernia Center of Southern California. (2020). Does Smoking Affect Hernias?. [Online] Disponible sur: <https://herniaonline.com/hernia-health/smoking-affect-hernias/> [Accès le 6 mars 2020].
4. McGrath, A., Porrett, T. and Heyman, B. (2006). Parastomal hernia: an exploration of the risk factors and the implications. *British Journal of Nursing*, 15(6), pp.317-321.
5. Surgery, W. (2020). What To Expect After Stoma Surgery – Bladder & Bowel Community. [Online] Bladder & Bowel Community. Disponible sur : <https://www.bladderandbowel.org/bowel/stoma/expect-after-stoma-surgery/> [Accès le 6 mars 2020].
6. Russell, S. (2017). Physical activity and exercise after stoma surgery: overcoming the barriers. *British Journal of Nursing*, 26(5), pp.S20-S26.
7. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/height-weight-chart/> [Accès le 23 avril 2020]
8. Williams, J. (2011). Management of parastomal hernias. *Gastrointestinal Nursing*, 9(5), pp.15-16.

Être à l'aise dans sa peau

Dansac A/S

Hollister France Inc. Belgian Branch
Avenue Einstein 8
1300 Wavre

0800 90 626
belgium.orders@hollister.com
www.dansac.be

CE Avant utilisation, veuillez lire le mode d'emploi pour prendre connaissance des informations concernant l'usage prévu, les contre-indications, les avertissements, les précautions et autres instructions.

Le logo Dansac est une marque déposée de Dansac A/S.
© 2023 Dansac A/S
BE-OST21F52

dansac 