



Votre guide sur les
hernies péristomiales
et l'activité physique

 ConvaTec

me+

MD



Diminuez
la *peur.*

Faites de l'exercice
en toute sécurité.

Bougez avec
confiance.

La peur de voir apparaître une hernie péristomiale ou d'aggraver une hernie existante ne doit pas vous empêcher de faire de l'exercice ni de pratiquer les activités qui vous plaisent.

Même si vous avez déjà une hernie péristomiale, il demeure très important d'être aussi actif.ve que possible et de ne pas craindre l'exercice.

Ce livret présente des conseils sur la pratique sécuritaire d'exercices et vous aidera à accroître votre confiance.

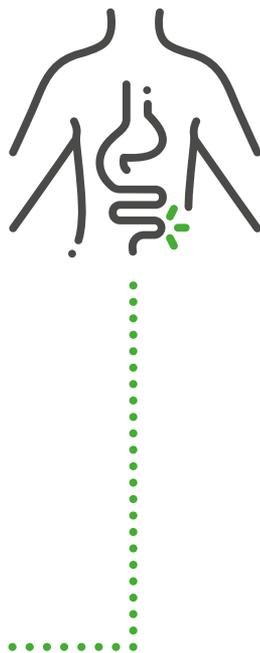
Les textes sont rédigés par une équipe d'infirmier.ère.s et un spécialiste de l'exercice qui s'appuient sur les données probantes les plus récentes. Nous espérons qu'ils vous inspireront confiance, vous encourageront à demeurer actif.ve et vous aideront à prendre plaisir à faire de l'exercice.

Qu'est-ce qu'une hernie péristomiale ?

Une hernie péristomiale se définit comme une saillie près de la stomie, où des sections de l'intestin sont passées au travers de la paroi abdominale et se retrouvent entre le muscle et la peau. Peu d'études concluantes ont été réalisées sur les hernies péristomiales et personne ne sait pourquoi une hernie survient chez certains, mais pas chez d'autres. Il n'en demeure pas moins que les hernies sont très courantes : une hernie péristomiale apparaîtra tôt ou tard chez environ 50 % à 60 % des personnes vivant avec une stomie¹².

Certaines hernies causent des problèmes, provoquant des blocages, des fuites et de l'inconfort, tandis que beaucoup d'autres restent de petite dimension et n'entraînent que peu de problèmes. Donc, même si vous avez eu un diagnostic de hernie péristomiale ou si vous soupçonnez en présenter une, celle-ci ne devrait pas vous empêcher de mener une vie normale ni de pratiquer vos activités habituelles.

Il est très important de rester positif.ve et de vous concentrer sur les gestes qui peuvent vous aider ainsi que votre état, comme de demeurer actif.ve et de faire des exercices pour renforcer vos muscles abdominaux. Exécuter des exercices abdominaux appropriés peut réduire votre risque d'une hernie péristomiale ou prévenir l'augmentation de volume de votre hernie³.



Comment savoir si je présente une hernie péristomiale (HPS)?

Un diagnostic de HPS nécessite un examen par tomodensitométrie en position couchée, mais une HPS peut aussi être reconnue après un examen par un chirurgien, une infirmière ou un infirmier. Plusieurs symptômes peuvent aussi vous alerter : au début, vous pourriez remarquer une petite bosse à côté de votre stomie, une sensation d'inconfort ou de tiraillement autour de votre stomie, ou encore la sensation que le côté de votre abdomen où se trouve la stomie fait davantage saillie. Certaines personnes signalent plus de blocages ou d'inconfort après un repas.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, mentionnez-le à votre spécialiste en soins des stomies ou à votre médecin lors de votre prochain rendez-vous. En règle générale, une HPS évolue lentement et, dans la plupart des cas, demeurera de petite dimension sans causer de problèmes, alors essayez de ne pas trop vous inquiéter.

Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort autour de votre stomie, si vous présentez des symptômes de blocage ou si vous croyez que votre HPS s'aggrave, communiquez avec votre infirmière spécialiste en soins des stomies ou votre médecin.



Quelles sont les causes d'une hernie péristomiale ?

Et comment les prévenir ?

Nous ne connaissons pas toutes les raisons pour lesquelles certaines personnes présenteront une HPS et d'autres, pas. Les recherches se poursuivent et les médecins essaient d'en savoir davantage sur ces hernies : leurs causes et comment les traiter efficacement.

Les données probantes actuelles connues et l'expérience clinique des spécialistes et des cliniciens ayant participé à l'élaboration de ce guide suggèrent l'existence de plusieurs facteurs susceptibles d'accroître vos risques de HPS ou d'augmentation de la dimension d'une hernie existante⁶.

- Obésité ou une taille d'une circonférence importante (plus de 100 cm)⁷
- Chorégies abdominales multiples
- Antécédents d'autres types de hernies
- Technique chirurgicale, dimension de la stomie ou stomie cintrée
- Chimiothérapie ou traitement par stéroïdes précédents
- Colostomie (formée avec le côlon) plutôt qu'une iléostomie ou une urostomie
- Tabagisme
- Consommation élevée de boissons alcoolisées
- Personne âgée ou frêle
- Stabilité déficiente du tronc ou faiblesse des muscles du tronc et de l'abdomen
- Mauvaise forme physique générale et faible masse musculaire
- Épisode aigu ou état continu d'une maladie respiratoire telle que : MPOC, sinusite, rhume des foins ou asthme, surtout en présence d'une toux continue, d'éternuements ou de mouchage
- Épisode aigu de vomissement
- Technique incorrecte de soulèvement d'un objet lourd, ou technique incorrecte trop tôt après l'opération
- Activité, travail, passe-temps ou sport nécessitant un effort excessif répété, surtout tôt après l'opération, ou sans avoir fait les exercices adéquats pour la réadaptation des muscles du tronc

Même si vous présentez déjà une HPS, vous pouvez faire des choix pour conserver une santé optimale : par exemple, vous concentrer sur les aspects de votre mode de vie sur lesquels vous pouvez agir peut vous aider.

Vous ne pouvez pas changer vos traitements médicaux, vos opérations ou vos antécédents médicaux, mais vous pouvez modifier votre mode de vie, ce qui contribuera à vous donner un sentiment de maîtrise, et à vous sentir en meilleure santé, plus heureux.se et plus positif.ve.



Qu'est-ce que je peux faire pour m'aider?

Immédiatement après votre opération, il vous faut adopter un programme de rétablissement par étapes afin de retrouver le fonctionnement et la force de vos muscles abdominaux. Ces exercices sont illustrés dans le programme **me+** rétablissement. Pendant les premières semaines suivant l'opération, évitez de soulever des objets lourds et toute activité qui exercerait un stress ou une pression autour de votre stomie.

Par la suite, sur une période de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois, vous redeviendrez graduellement assez fort.e pour reprendre vos activités habituelles, en exécutant vos exercices de renforcement du tronc et de l'abdomen.

À plus long terme

Tous les choix de mode de vie sain peuvent être utiles, tels que décider d'être physiquement actif.ve, de faire des exercices de tronc, de maintenir une masse musculaire adéquate, d'adopter une alimentation saine, de ne pas fumer ni boire d'alcool et de maintenir un poids santé.

Essayez de réduire le plus possible les facteurs de risques. Maintenez-vous en bonne santé et vivez pleinement sans vous limiter.

Il est particulièrement important de conserver votre indépendance, de pouvoir voyager, de soulever des sacs de courses lourds et de vaquer à vos tâches quotidiennes sans crainte; en effet, vous ne devriez pas être obligé.e d'éviter quelque activité que ce soit.

C'est la manière dont vous soulevez des objets lourds, faites de l'exercice et bougez qui importe davantage, et constitue la clé pour réduire la pression sur votre stomie ou votre HPS. Le programme **me+ rétablissement** de ConvaTec présente des exercices de renforcement des muscles du tronc et prodigue des conseils pour bouger et soulever des objets sans risque.

Pour obtenir plus d'informations sur le programme **me+ rétablissement** téléphonez au **Centre des relations avec la clientèle de ConvaTec** au **1-800-465-6302**, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HNE).



En tant que chirurgien colorectal, je suis très conscient des difficultés que doivent affronter mes patients qui vivent avec une stomie. Mais je connais aussi l'importance de se rétablir complètement et de reprendre une vie normale.

Sina Dorudi B. Sc. MBBS Ph. D. FRCS (Ang) FRCS (chir. gén.)
Chirurgien colorectal consultant

Est-ce que je peux faire de l'exercice si j'ai déjà une hernie péristomiale?

La réponse courte est « oui ». L'activité physique est d'une grande importance pour votre santé et apporte tellement de bienfaits : réduction des risques de cardiopathies, d'infarctus, de diabète, de cancer et de beaucoup d'autres maladies chroniques, en plus d'être bénéfique pour votre santé mentale. Faire de l'exercice vous aide à avoir une meilleure estime de soi, peut vous amener à être positif.ve et heureux.se et devrait être une partie importante de votre vie.

Autant que possible, ne craignez pas de faire de l'exercice et de bouger. Vous devriez pouvoir mener une vie active et entreprendre tout ce qui vous plaît, à condition de ne pas présenter de complications d'une HPS. Certains athlètes vivant avec une hernie péristomiale pratiquent un grand éventail de sports tels que la natation, le jogging, le vélo, le yoga, le golf, etc., mais beaucoup d'autres personnes vivent tout simplement une vie normale en pratiquant des activités quotidiennes telles que, entre autres, le bricolage, le jardinage ou les tâches ménagères.

Toutefois, si vous vivez avec une stomie, et d'autant plus si vous présentez une HPS, vous devez faire de l'exercice « de façon intelligente » et apprendre à reconnaître les signaux de votre corps.

Que signifie « faire de l'exercice intelligemment »⁸?

- + Apprenez à comprendre comment bouge votre corps et ce qu'il ressent, ainsi qu'à modifier mouvements ou activités qui provoquent une pression ou un gonflement autour de votre stomie.
- + Obtenez un corps robuste avec des exercices et un entraînement en résistance appropriés. Vous renforcer — surtout les bras — réduira la tension sur votre abdomen et vous permettra de bouger avec moins de risques de blessures.
- + Renforcez votre plancher pelvien et vos muscles abdominaux de façon appropriée avec des exercices de tronc et du Pilates clinique.
- + Apprenez de bonnes techniques d'exercice et de respiration. Sollicitez les conseils d'un.e entraîneur.e ou d'un.e moniteur.trice.



Est-ce que je dois faire des exercices abdominaux et de tronc ?

Oui, absolument. Rappelez-vous que vos muscles du tronc font partie intégrante de votre corps et participent à chacun de vos mouvements. Vous ne pouvez bouger sans utiliser d'une manière ou d'une autre vos muscles du tronc.

Votre tronc doit être fort et fonctionnel pour vous permettre de bouger en toute confiance et réduire votre sentiment de vulnérabilité. Des muscles du tronc forts et fonctionnels peuvent aider à réduire les risques de HPS ou à prévenir l'augmentation de volume d'une HPS existante.

Considérez vos muscles du tronc comme votre «vêtement de soutien interne», jouant le rôle d'un échafaudage pour votre stomie. Vos muscles du tronc comprennent les muscles abdominaux, mais également les muscles du dos, des côtes, du torse, des fesses et des hanches.

Même si vous êtes déjà en bonne forme physique, familiarisez-vous avec les bases d'une bonne maîtrise des muscles du tronc.

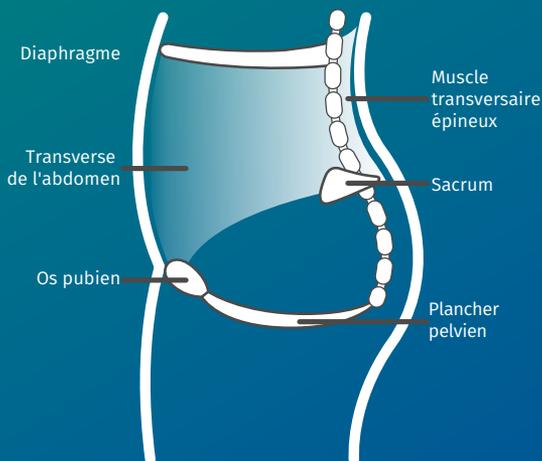
Commencez par des exercices de respiration et de type Pilates modérés, ou de physiothérapie pour solliciter les muscles internes profonds du tronc avant de passer à des exercices traditionnels.

Tous ces exercices sont illustrés dans le programme **me+ rétablissement** de ConvaTec.

Le programme **me+ rétablissement** est une série d'exercices par étapes conçus pour les personnes vivant avec une stomie et sont également l'idéal pour les personnes vivant avec une hernie.

Lorsque vous vous sentez devenir plus fort.e, vous pouvez alors progresser vers des exercices plus exigeants.

Pour obtenir plus d'informations sur le programme me+ rétablissement, téléphonez au **Centre des relations avec la clientèle** de ConvaTec au **1-800-465-6302**, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HNE).



Les muscles du tronc

Image reproduite, avec autorisation, du
The Bowel Cancer Recovery Toolkit. S. Russell

Quels sont les exercices de tronc à éviter ?

Chaque personne est différente, alors vous devez écouter votre corps. Les exercices de tronc se prêtent à des modifications et à des adaptations variées afin de les rendre plus sécuritaires et réduire la pression sur votre stomie. Plusieurs années peuvent être nécessaires avant de pouvoir progresser vers des exercices avancés tels que la planche, des redressements assis complets et l'extension des bras; vous devez être assez fort.e pour exécuter correctement ces exercices. Ce qui ne signifie pas que vous devez les éviter, mais seulement de veiller à progresser de façon sécuritaire vers des exercices plus exigeants.

Restez toujours à l'affût d'une sensation de gonflement, de pression ou de formation d'une bosse près de votre stomie lorsque vous faites un exercice. Une pression ressentie autour de votre stomie indique que vous n'êtes pas assez fort.e pour exécuter cet exercice ou ce mouvement. Essayez plutôt une version moins exigeante de l'exercice.

Si votre HPS est de dimension importante ou particulièrement inconfortable, vous souhaitez peut-être éviter tout exercice qui exige de vous coucher sur le ventre ou de vous mettre à quatre pattes, car la gravité risque d'augmenter l'inconfort. Cependant, vous pouvez tout de même entreprendre des exercices de tronc et du plancher pelvien, et sur le dos.

Si vous faites de l'entraînement physique à la maison, au gym ou ailleurs, veillez à ce qu'ils soient à votre niveau et qu'ils n'exigent pas trop d'efforts. Si vous voulez suivre un cours, cherchez un moniteur hautement qualifié et possédant de l'expérience auprès de clients ayant subi une intervention chirurgicale abdominale.

Adapté des lignes directrices de l'ACSN sur la survie des personnes atteintes de cancer, et sur le plancher pelvien et le prolapsus. Le texte s'appuie aussi sur l'expérience clinique.



me+ - équipe de soutien : 1-800-465-6302

Comment faire de l'exercice et bouger de façon plus sécuritaire⁸?

-  Veuillez à ne pas vous raidir ni déployer trop d'efforts pour pousser, tirer ou soulever une charge afin de ne pas ressentir une pression ou un gonflement autour de votre stomie.
-  Ne retenez pas votre respiration pendant l'exécution d'un exercice. **EXPIREZ** toujours au moment de l'effort (ou quand vous soulevez un objet) qu'exige de vous un exercice ou une activité.
-  Apprenez à respirer avec votre diaphragme. Vous trouverez en ligne des techniques de respiration avec votre diaphragme qui vous aideront à solliciter correctement vos muscles profonds du tronc.
-  Lorsque vous soulevez une charge lourde (poids, chiens, enfants, bicyclettes, clubs de golf, etc.) gardez celle-ci près de votre corps et utilisez la force de vos bras pour soulever et transporter – et essayez d'expirer au moment de soulever la charge.
-  Faites les exercices de tronc et de plancher pelvien appropriés pour retrouver graduellement des forces et un bon fonctionnement.
-  Renforcez vos bras (surtout les biceps) au moyen d'exercices en résistance afin qu'ils vous aident à soulever des objets, ce qui réduira la tension sur votre abdomen.
-  Soyez constamment conscient.e de votre façon de bouger et de soulever des objets, d'entrer et de sortir d'une voiture, de vous coucher, de vous asseoir, de vous relever, de soulever des objets courants, et de vos mouvements lorsque vous effectuez des tâches domestiques ou que vous adonnez à du bricolage.
-  Si vous manquez de force pour entreprendre une activité et ressentez une pression ou une tension sur votre abdomen, réduisez la charge ou adaptez votre mouvement.

Est-ce que dois éviter certains exercices ?

En règle générale, rien n'est complètement proscrit, mais vous devrez peut-être modifier ou adapter certains mouvements ou exercices. Apprenez à être plus conscient.e des sensations de votre corps et restez à l'affût de toute tension excessive autour de votre stomie. N'oubliez pas que chaque personne est différente. Vous pouvez alors tendre vers un mode de vie qui vous plaît, rester positif.ve, bouger et prendre plaisir à faire de l'exercice. Si vous présentez une HPS sans douleur ni symptômes, ne vous inquiétez pas et ne changez rien à votre vie.

Il faut simplement que vous soyez attentifs pour réaliser correctement les mouvements et à adopter de bonnes techniques lors d'une activité ou quand vous soulevez une charge. Assurez-vous d'avoir assez de force pour l'activité ou le mouvement à entreprendre. Si vous ressentez une pression autour de votre stomie ou de votre HPS pendant une activité, le mouvement est donc probablement trop exigeant ou le poids trop lourd. N'oubliez pas que tout le monde doit faire des exercices de rétablissement des muscles de l'abdomen de façon appropriée, et pendant toute la vie.

Si vous faites des exercices dans des cours plus conventionnels, vous pourriez modifier ou éviter certains exercices classiques de tronc, comme la planche, les redressements assis, les jambes levées verticales et l'élévation de la jambe tendue, qui peuvent se révéler trop difficiles au début. Mais chaque personne est différente, alors écoutez votre corps et faites ce que vous sentez possible. Travaillez toujours d'abord sur vos muscles profonds du tronc qui créent votre soutien interne; suivez les conseils ci-dessus sur les exercices sécuritaires.

D'autres activités comme l'utilisation d'une machine à ramer, d'une presse à jambes, ou le soulèvement de poids très lourds trop tôt peut exiger trop d'efforts. Alors, on le répète, écoutez votre corps et si vous ressentez trop de pression ou un gonflement autour de votre HPS, réduisez les exigences de l'exercice ou choisissez-en un autre.

Si votre HPS provoque de l'inconfort, des blocages réguliers ou de la douleur, consultez votre médecin ou votre infirmière et suivez leurs conseils d'exercices appropriés.



L'important est de procéder étape par étape, sans trop exiger de vous, trop tôt. Si une activité vous tente, essayez-la et 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
Patiente





Est-ce que je dois porter une ceinture ou un vêtement de soutien ?

Si vous présentez une HPS provoquant de l'inconfort ou si celle-ci n'est pas soutenue, vous pourriez vous sentir plus en confiance en portant des vêtements de soutien (des sous-vêtements à taille haute, des collants en lycra ou des culottes courtes) ou un vêtement de soutien spécialement conçu pour les stomies et les hernies. La recherche révèle⁴ qu'un vêtement approprié peut vous aider à accroître votre confiance, à faire de l'exercice et à être actif.ve.

Toutefois, porter un vêtement de soutien ne représente qu'un aspect du tableau complet; il est peu probable que ce seul élément puisse prévenir une HPS ou freiner sa croissance. Alors, veillez à ne négliger aucun des facteurs liés à votre mode de vie y compris : manger sainement, ne pas fumer, surveiller son poids et faire des exercices de tronc.

Il est important de consulter votre infirmier.ère spécialiste en soins des stomies si vous envisagez le port de vêtements de soutien pour obtenir des conseils appropriés dans votre cas particulier.



Certaines personnes peuvent craindre que l'exercice aggrave leur hernie. Or, les patients vivant avec une stomie peuvent faire de nombreux types d'exercices sans se préoccuper de leur hernie, surtout s'ils suivent des conseils éclairés sur les exercices de tronc sécuritaires.

Mark George, B. Sc. M. S. FRCS (gén.)
Chirurgien colorectal et consultant général

Quelles sont les recommandations à suivre pour faire de l'exercice ?

Pour conserver une bonne santé, la SCPE (Société canadienne de physiologie de l'exercice) recommande, dans ses lignes directrices, de viser un objectif d'un minimum de 150 minutes d'exercices modérés par semaine, idéalement réparties en périodes quotidiennes de 20 à 30 minutes. Un niveau d'exercice modéré vous réchauffe, vous essouffle un peu et augmente votre fréquence cardiaque. Faire de l'exercice tous les jours est plus bénéfique que d'en faire pendant 150 minutes en une seule journée.

Des exercices en continu tels que la marche rapide, le jogging, le vélo, des exercices d'entraînement à la maison ou la natation constituent de bons choix. Le jardinage, la marche du chien (d'un bon pas), les travaux de réparation et les travaux ménagers vous aident tous aussi à demeurer actif.ve.

De plus, deux séances d'exercices en résistance par semaine sont recommandées pour renforcer vos muscles. Des exercices simples comme des flexions des jambes ou des extensions des bras peuvent se faire à la maison; vous pouvez aussi acheter des poids ou des bandes élastiques, ou encore utiliser de l'équipement de gymnastique.

Des activités telles que le tai-chi, le Pilates et le yoga peuvent aussi être très bénéfiques pour la force, l'équilibre et la mobilité; se concentrer sur la respiration et la pleine conscience peut aussi aider à réduire le stress et l'hypertension.

Il est surtout important de vous rappeler que n'importe quel exercice est mieux que pas d'exercice du tout, alors ne vous en faites pas si vous n'êtes pas aussi actif.ve que vous le souhaiteriez. Augmentez les efforts lentement et faites ce que vous pouvez en gardant toutefois à l'esprit que plus vous serez en forme, mieux vous vous sentirez.

Beaucoup d'athlètes de haut niveau vivant avec une stomie et une hernie péristomiale participent à des compétitions de sports de contact, d'haltérophilie et de sports extrêmes. Tant que vous vous en sentez capable, vous pouvez entreprendre tout ce dont vous avez envie, sans vous préoccuper de votre HPS. Vivez pleinement et ne vous limitez pas.



Pour terminer

Le message important est que faire de l'exercice est généralement très sécuritaire pour toute personne vivant avec une stomie ou une hernie péristomiale⁵. Ne craignez pas l'exercice ni de bouger. Adoptez une attitude positive et demeurez aussi actif.ve que possible. Il faut avoir à l'esprit que vous devez faire des exercices abdominaux et de tronc pendant toute votre vie. Ils vous apporteront un sentiment de maîtrise et de confiance accrue, que vous présentiez déjà une hernie péristomiale ou que l'éventualité qu'elle survienne vous inquiète.

L'activité physique est vitale pour votre santé générale. L'être humain n'est pas fait pour être inactif, mais pour bouger. L'inactivité entraîne des maladies chroniques et une mauvaise santé.

L'exercice améliore votre humeur, maintient votre corps robuste et votre esprit heureux. Votre stomie n'est qu'une petite partie de vous; le reste de votre corps a besoin de bouger.

Demeurez actif.ve pour votre bien-être physique et mental et pour vivre sans peur.

Inscrivez-vous au programme me+^{MC} rétablissement de ConvaTec

Tous les exercices de tronc de ce programme sont appropriés et l'idéal pour toutes les personnes vivant avec une stomie ou une hernie péristomiale. Restez à l'écoute de votre corps et adaptez tout mouvement qui vous crée de l'inconfort.

Communiquez avec le **Centre des relations avec la clientèle de ConvaTec** au **1-800-465-6302** pour parler avec un membre de l'équipe de me+ soutien.

Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort autour de votre stomie ou des symptômes de blocage, ou encore si vous sentez que votre HPS s'aggrave, communiquez sans faute avec votre infirmier.ère spécialiste en soins des stomies ou votre médecin.

Auteur.e.s et pairs évaluateurs



Sarah Russell
Spécialiste de l'exercice clinique
et monitrice de Pilates



Caroline Rudoni
Directrice des services cliniques
et infirmière spécialiste
en soins des stomies



Louise Harrison
Infirmière spécialiste
en soins des stomies



Nichola Lovelady
Infirmière spécialiste
en soins des stomies



Samantha Cottrell
Infirmière spécialiste
en soins des stomies



Glen Neilson
Porte-parole de ConvaTec



Charlie Bremmell
Porte-parole de ConvaTec



Jo Hunt
Porte-parole de ConvaTec

Note importante

Les conseils contenus dans ce livret se fondent sur des données probantes actuelles, l'opinion de spécialistes, l'expérience clinique personnelle et professionnelle et sont prodigués en toute bonne foi. Cependant, ils ne remplacent pas les conseils d'un médecin, du personnel infirmier ou de tout.e autre professionnel.le de la santé prodigués à un.e patient.e en particulier. Ni les auteur.e.s ni ConvaTec ne sont responsables de pertes, de blessures ou d'accidents subis après la lecture de ce livret.

Références

1. R. M. Anderson et autres, « Incidence and risk factors for parastomal bulging in patients with ileostomy or colostomy: a register-based study using data from the Danish Stoma Database Capital Region », *Colorectal Disease*, 2017, 20, 331-340.
2. Russell, S. Parastomal Hernia and physical activity. Are patients getting the right advice? *British Journal of Nursing*, 2017 (stoma supplement) Vol 26, No 17.
3. Association Stoma Care Nurses (ASCN) 'Clinical Guidelines' 2016. <https://www.sath.nhs.uk/wp-content/uploads/2017/11/Stoma-Care-Guidelines.pdf>
4. G. Hubbard, C. Taylor, J. Munro et autres, « Experiences of support garments following bowel stoma formation: analysis of free-text responses in a cross-sectional survey », *BMJ Open Gastroenterology*, 2019, 6, e000291.
5. S. Russell. 'The Bowel Cancer Recovery Toolkit' 2019. Hammersmith Health Books.
6. R. M. Andersen et autres, « Incidence and risk factors for parastomal bulging in patients with ileostomy or colostomy: a register-based study using data from the Danish Stoma Database Capital Region », *Colorectal Disease*, 2017, 20, 331-340.
7. J. De Raet, G. Delvaux, P. Haentjens et Y. Van Nieuwenhove, « Waist circumference is an independent risk factor for the development of parastomal hernia after permanent colostomy », *Dis Colon Rectum*, 2008, 51(12),1806-1809.
8. Consulter la section sur les lignes directrices dans les cas de cancers colorectaux dans : K. L. Campbell, K. M. Winters-Stone, J. Wiskemann, A. M. May, A. L. Schwartz, K. S. Courneya, D. S. Zucker, C. E. Matthews, J. A. Ligibel, L. H. Gerber et autres, « Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable », *Med Sci Sports Exerc* 2019, 51(11), 2375-2390.





Pour obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec le **Centre des relations avec la clientèle** (infirmier.ère.s autorisé.e.s sur place) au **1-800-465-6302**, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h (HNE) ou visitez **convatec.ca**



convatec.ca

MD et MC indiquent respectivement une marque déposée et une marque de commerce de ConvaTec Inc.

©2021 ConvaTec inc.

AP-031085-CA

V1617