Stoma
Skin
Soul

Hernie
Conseils & astuces

Nils,
le rebelle de Crohn

dansac

Introduction

Conseils & astuces sur la hernie

Cette brochure est destinée à servir de guide pour les personnes qui vont subir une intervention au cours de laquelle une stomie sera créée ou qui présentent un risque de développer une hernie parastomiale après l'intervention ou qui ont éventuellement déjà développé une telle hernie.

Veuillez 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, spécialiste des stomies, 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.

La forme choisie dans cette brochure fait toujours référence à tous les genres. Afin de simplifier la lisibilité de cette brochure, nous avons renoncé à utiliser plusieurs formes.

Sommaire

Qu'est-ce qu'une hernie parastomale ?	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 parastomiale	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 parastomale ?

Une hernie parastomiale, c.-à-d. une perforation de la paroi abdominale autour de la stomie, est une complication fréquente qui peut toucher les personnes ayant une stomie.

La recherche a montré que 10 à 50 % des patients peuvent développer une hernie[1].

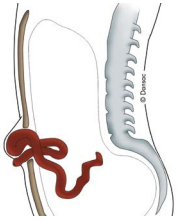
Lors de la pose d’une stomie, une incision de la paroi abdominale et des muscles abdominaux est effectuée. Cela peut entraîner un affaiblissement de la musculature qui entoure votre stomie, aboutissant à son tour à un renflement perceptible derrière ou autour de celle-ci.

Une hernie parastomiale 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 parastomiale est plus élevé l’année qui suit l’intervention de stomie. Une hernie peut cependant aussi apparaître de nombreuses années après l’intervention[2].

Voir la rubrique « Quel est mon risque ? ».

Exemple d’une hernie parastomiale



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 ma maladie. »

Être à l'aise dans sa peau

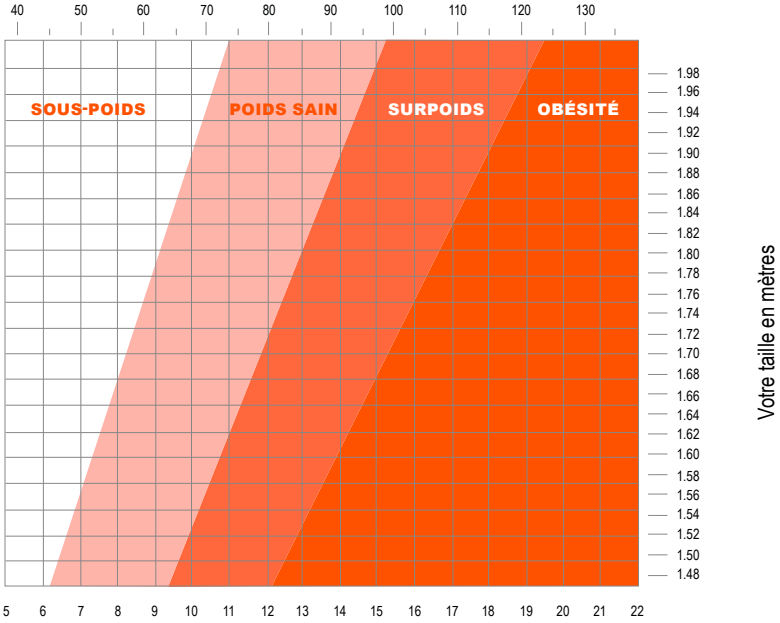
Nils, le rebelle de Crohn

Quel est mon risque ?

- Fumer augmente sensiblement le risque de développer une hernie[3].
- Une toux chronique ou excessive[1].
- Un antécédent de correction chirurgicale de hernie[1,4].
- Un excès de poids/obésité[1,4].
- Un âge avancé, car la musculature s'affaiblit[1].
- La position de la stomie[4].
- Une infection de la plaie[1].

Quel est mon poids idéal ?

Graphique de la taille et du poids[7]



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 cafetière pleine[5].
- Surveillez votre poids – voir le graphique du poids idéal[6].
- 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.
- L'effet de la nicotine affaiblit la paroi abdominale[3].
- 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 légers[5]. Ils peuvent être achetés dans les grands magasins bien approvisionnés.
- Si vous pensez avoir un risque élevé, veuillez en parler à votre stomathérapeute, qui pourra vous conseiller d'autres vêtements de maintien.
- Si une colostomie a été créée, il est conseillé de veiller à ce que les selles soient molles, afin d'éviter toute constipation[5].

Je pense avoir une hernie

- Demandez conseil et un examen à votre stomathérapeute.
- Il est nécessaire de contrôler votre stomie, la peau et l'entretien de votre stomie, car une hernie parastomiale peut modifier le maintien et la sécurité de votre produit de stomathérapie.
- Après l'examen, votre stomathérapeute vous recommandera probablement d'autres vêtements de maintien mieux adaptés à vos besoins.
- Vous pourriez rencontrer certaines difficultés lors de l'irrigation de votre stomie (colostomie). 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 analgésiques qui pourraient vous soulager.

Simon

Le traitement d'une hernie parastomiale

Traitement conservateur avec des vêtements de maintien

Le port de vêtements de maintien représente souvent le traitement primaire d'une hernie parastomiale[8].

Il existe un large choix d'options vestimentaires qui sont disponibles dans les grands magasins ou sur ordonnance. Le choix approprié dépend de la taille de la 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 abdominale[8].

Deux types de vêtements de maintien sont fréquemment utilisés :

- 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 gilets.

Tous ces vêtements doivent être ajustés de façon professionnelle par votre stomathérapeute ou par un spécialiste compétent.
Les vêtements de maintien n'altèrent que rarement la fonction de la stomie. Il peut cependant être nécessaire de façon occasionnelle de pratiquer un trou pour l'entretien de la stomie. Votre stomathérapeute vous conseillera également à ce sujet.

Correction chirurgicale

- Pour la plupart des hernies parastomiales, aucune correction chirurgicale n'est nécessaire. Une correction chirurgicale peut toutefois être envisagée si la hernie provoque des douleurs et/ou n'est pas gérable. Comme pour toutes les interventions sous narcose, il existe des risques.
- 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 parastomiale.
- Augmentez lentement votre niveau d'activité lorsque vous vous sentez en forme, le but étant de revenir à la vie active que vous avez menée avant l'intervention.
- La marche est une bonne manière de rester en forme. N'en faites cependant pas trop et écoutez votre corps.
- Si vous devez soulever des charges lourdes pendant votre travail ou vos activités de loisir, ou exercer des activités pénibles, vous devriez impérativement demander conseil à votre stomathérapeute.
- L'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. Normalement, 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, il est suffisant de marcher simplement dans la maison ou de marcher une fois dans le 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 vous pouvez faire d'autres choses que de courir un kilomètre ou de jouer au tennis pour vous remettre en forme. Marcher une demi-heure par jour est aussi très bon pour vous.

Pia

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

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.

Autres liens utiles

Vous trouverez des
informations détaillées sur :

www.dansac.ch

Allez aussi sur nos pages dédiées aux personnes stomisées pour y trouver des articles actuels et des conseils concernant la vie avec une stomie :

https://www.dansac.ch/fr-ch/livingwithstoma/lifewithastoma

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.

Toutes les personnes ayant témoigné dans cette brochure ont été rétribuées par Dansac.

Les informations contenues dans cette brochure ne sont pas destinées à servir de conseil médical et ne peuvent aucunement remplacer les recommandations de votre propre médecin ou d'autres professionnels de la santé. Cette brochure ne doit pas non plus être utilisée pour trouver de l'aide en cas d'urgence médicale. En cas d'urgence médicale, vous devez immédiatement consulter un médecin. Les directives de soin étant actualisées occasionnellement, veuillez consulter notre site Web, sur lequel vous trouverez les informations les plus récentes. Avant d'utiliser nos produits, veuillez lire le mode d'emploi pour des informations sur l'usage prévu, les contre-indications, les mises en garde, les précautions, et les instructions. Pour de plus amples informations, veuillez contacter votre professionnel de la santé.

Être à l'aise dans sa peau

Dansac Suisse

Liberty Medical Switzerland AG
Bernstrasse 388
8953 Dietikon

Tél 044 730 50 10
info@dansac.ch
www.dansac.ch
www.estoma.ch

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, NovaLife et TRE sont des marques déposées de Dansac A/S.
Toutes les autres marques et droits d'auteur sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. © 2020 Dansac A/S

CE

dansac
Dedicated to Stoma Care