Stoma > Sport

Das Wichtigste in Kürze

Sportliche Betätigung ist auch mit Stoma möglich, allerdings sind nicht alle Sportarten gleichermaßen geeignet. Schläge und Druck auf das Stoma sind zu meiden. Bei Tracheostoma ist Wassersport nur unter großen Vorsichtsmaßnahmen möglich.

Welche Sportarten/ Übungen sind geeignet?

Die sportlichen Möglichkeiten sind abhängig von der Grunderkrankung. In den ersten 6 Wochen nach einer Stoma-Operation sollte kein Sport getrieben werden, da die Wunde abheilen muss. Danach kann langsam wieder mit Sport begonnen werden. Wichtig ist, dabei auf den Körper zu hören und sich nicht zu überanstrengen.

Grundsätzlich sollten keine Sportarten betrieben werden, bei denen es zu Druck auf das Stoma kommt. Ein hohes Risiko besteht zum Beispiel bei Kampfsportarten oder bei Mannschaftssportarten mit intensivem Körperkontakt wie Handball oder Eishockey. Es gibt jedoch viele Sportarten, z.B. Radfahren, Wandern, Yoga, die nach einer Stoma-Operation bedenkenlos möglich sind.

Tracheostoma

Schwimmen ist bei Tracheostoma nur teilweise möglich. Es erfordert ein individuell angepasstes Wassertherapiegerät, das nicht bei allen Stomaarten möglich ist, sowie eine Einweisung. Informationen unter www.kehlkopfoperiert-bv.de > Wir helfen > Wassertherapie.

Baden ist ansonsten nur mit Vorkehrungen möglich, die dafür sorgen, dass der Hals nicht unter Wasser gerät. Für therapeutische Zwecke (Wassergymnastik) wurde eine Tracheostoma-Schwimmweste entworfen, Informationen unter www.rehadat-hilfsmittel.de > Suchbegriff: "Schwimmwesten".

Ohne das Wassertherapiegerät muss bei allen Wassersportarten sichergestellt werden, dass kein Wasser ins Stoma spritzen und es zu keinem Sturz ins Wasser mit Untertauchen kommen kann.

Urostoma

Für Urostoma-Träger gibt es keine generellen Einschränkungen. Sie sollten insbesondere nach dem Sport auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, aber das gilt für alle Sportler.

Enterostoma (künstlicher Darmausgang)

Viele Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED), die wegen ihrer Krankheit so geschwächt waren, dass sie wenig oder keine Möglichkeit zur sportlichen Betätigung hatten, können nach der Anlage eines Stomas körperlich wieder sehr aktiv werden.

In der ersten Zeit nach der Operation kann es für Betroffene sinnvoll sein, eine breite, elastische **Korsage** (wird im Krankenhaus angepasst) um den Bauch tragen, um einen Darmvorfall zu verhindern, bis das Muskelgewebe wieder stabiler geworden ist. Der Muskelaufbau sollte unter **physiotherapeutischer Anleitung** geschehen, um eine **Überlastung** der Bauchmuskeln zu vermeiden.

Verzichtet werden sollte bei Enterostoma auf Sportarten, bei denen hoher Druck im Bauchraum aufgebaut wird, z.B. Gewichtheben, Klettern, Geräteturnen oder Rudern, da durch die Stomaanlage das Bauchmuskelgewebe weniger fest ist wie bei gesunden Menschen und deshalb die Gefahr eines Darmvorfalls (Prolaps) oder eines Bruchs (Hernie) besteht.

Darüber hinaus setzt das Stoma der sportlichen Betätigung keine Grenzen. Je nach Sportart und persönlicher Einstellung kann der Darm vor dem Sport entleert und dann das Stoma mit einer Schutzkappe verschlossen werden. Dann ist auch spezielle, eng anliegende Sportkleidung kein Problem.

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist immer wichtig, nach dem Sport sollte besonders darauf geachtet werden.

Wer hilft weiter?

Sanitätshäuser und Stomatherapeuten beraten zu Hilfsmitteln für Sport, z.B. Stützbandagen, sowie spezieller Bekleidung, z.B. Badebekleidung, für Menschen mit Stoma.

Verwandte Links

Stoma

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Stoma > Hilfsmittel

Stoma > Ernährung

Stoma > Reisen

Stoma > Schwerbehinderung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg