

Adviezen en leefregels na een operatie aan de endeldarm

LAR-syndroom

U heeft een operatie aan de endeldarm gehad. Mogelijk heeft u ook bestraling en/of chemotherapie gekregen. Na de operatie kunnen er klachten ontstaan aan de endeldarm. Dit wordt ook wel LAR-Syndroom genoemd (Low Anterior Resectie Syndroom). In deze folder vindt u meer informatie over de klachten die na de operatie kunnen ontstaan en wat u er zelf aan kunt doen. Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze folder? Stel deze dan gerust aan de stomaverpleegkundige of aan uw behandelend arts.

Hoe ontstaan de klachten?

De endeldarm is de opslagplek voor de ontlasting totdat deze vol zit. Als de endeldarm vol zit, gaat er een seintje naar de hersenen waardoor u aandrang krijgt om naar het toilet te gaan. Als er geen endeldarm meer is, wordt er soms geen aandrang meer gevoeld. Daarnaast kan de kringspier minder goed werken door de operatie of eventuele bestraling. Dit kan leiden tot problemen op het gebied van aandrang, ongewenst verlies van ontlasting, vaak naar toilet moeten of huidirritatie rondom de anus.

Wat zijn de klachten

- U moet vaker naar het toilet, tot wel 10 tot 15 keer per dag. Ook 's nachts.
- In een korte periode (anderhalf tot twee uur), moet u meerdere keren achter elkaar naar het toilet.
- U heeft dunnere ontlasting: van dun tot waterdun.
- U heeft een sterke aandrang tot ontlasting die u moeilijk kunt uitstellen. Hierbij bent u gebonden aan een toilet of moet u snel over een toilet kunnen beschikken.
- U voelt niet het verschil tussen 'een windje' en werkelijke ontlasting.
- U heeft ongewenst verlies van ontlasting in uw onderbroek.

Hoe lang houden deze klachten aan?

Deze klachten nemen af na ongeveer 3 tot 6 maanden na de operatie. Herstel van het LAR syndroom duurt ongeveer 3 tot 24 maanden. Soms herstelt het slechts gedeeltelijk of helemaal niet. Na een endeldarmoperatie is het normaal als u 3 tot 7 keer per dag ontlasting heeft.

Wat kunt u zelf doen?

De volgende adviezen kunt u gebruiken bij LAR Syndroom:

- Drink niet meer dan 1½ liter vocht per dag. Als uw arts u eerder een ander advies heeft gegeven, dient u dit met uw arts te bespreken. Van deze 1½ liter drinkt u ½ liter water-gerelateerd (zoals koffie, thee, bouillon), ½ liter verzuurde melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt) en een ½ liter isotone dranken.

Isotone dranken:

- Uit onderzoek is gebleken dat de uitwisseling van vocht in de darmen het meest optimaal verloopt bij isotone sportdranken. Voorbeelden zijn AA isotone, Aquarius en Isostar.
- Eet kleine maaltijden gedurende de dag (5-6 per dag) en combineer dit met drinkmomenten.

- Sla geen maaltijd over, hierdoor wordt de waterige ontlasting en de winderigheid erger.
- Vermijd veel cafeïne; dit versterkt het samentrekken van de darm.
- Kauw het voedsel goed.
- Eet voedsel dat rijk is aan vezels zoals groenten en volkorenbrood. Hierdoor wordt de ontlasting dikker en het vertraagt de doorgang. Eet maximaal 3 stuks fruit per dag.

Wat kunt u doen in overleg met uw arts/verpleegkundige?

- Gebruik incontinentiemateriaal. Dit kunt u bespreken met de stomaverpleegkundige. Incontinentiemateriaal wordt vergoed door de zorgverzekeraar. De stomaverpleegkundige kan deze materialen bestellen en de vergoeding regelen.
- Neem 2 x daags 1 eetlepel psylliumvezels of het vezelproduct Metamucil (op recept verkrijgbaar) in met een beetje water of yoghurt. De ontlasting wordt dikker en het voorkomt soms ook het branderig gevoel bij de anus. U kunt uw ontlasting dikker maken door vezelsupplement (bv. psylliumvezels) aan het eind van de maaltijd te nuttigen samen met een glas water of beker yoghurt.
- Probeer probiotica – yoghurt. Probiotica zijn levende bacteriën die in yoghurt drankjes voorkomen. Bij sommige mensen helpen probiotica om bepaalde darmklachten te verlichten. Bv: Activia, Hema probiotica tabletten/druppels, Dr Vogel Aciforce probiotica.
- Start Loperamide een ½ uur voor de maaltijd, 4 x daags 1 capsule. Dit vermindert ook de aandrang. Let op: Loperamide kan ook verstopping geven.

Bovenstaande tips helpen u om de sterke aandrang en ongewilde ontlasting te verminderen.

De bekkenfysiotherapeut van het MCL bezoekt u tijdens uw verblijf op de verpleegafdeling. Bekkenbodempysiotherapie kan sterke aandrang en ongewild verlies van ontlasting helpen verminderen. De bekkenfysiotherapeut geeft u adviezen over bekkenfysiotherapie als u weer thuis bent.

Juiste houding bij het ontlasten

Door een goede houding aan te nemen op het toilet, kan de darm zich makkelijker legen. U kunt het beste als volgt op het toilet gaan zitten:

- Ga goed op het midden van de bril zitten. Ga niet op het voorste puntje van de bril zitten of boven de bril hangen, dat maakt het ontlasten alleen maar moeilijker. De kans is dan groot dat u uw darmen niet goed leegt.
- Houd uw rug bol. Het rectum en de anus bevinden zich dan in een verticale positie. Op deze manier leegt u uw darmen het beste.
- Zet uw voeten plat op de grond neer.
- Uw knieën en heupen maken een hoek van 90 graden. Lukt dit niet, gebruik dan een voetenbankje.

Laat uw kleding tot op de enkels zakken en plaats uw voeten en knieën iets uit elkaar.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met de stomaverpleegkundige. Dat kan op werkdagen van 8.00 – 16.00 uur en vrijdags tot 14.00 uur. Het telefoonnummer vindt u onderaan deze folder.

www.mcl.nl

Stomazorg, route 44

058 – 286 60 70

©MCL juni 2021

Docnr. 33157 (4)