

# Stomabreuk

## Parastomale hernia

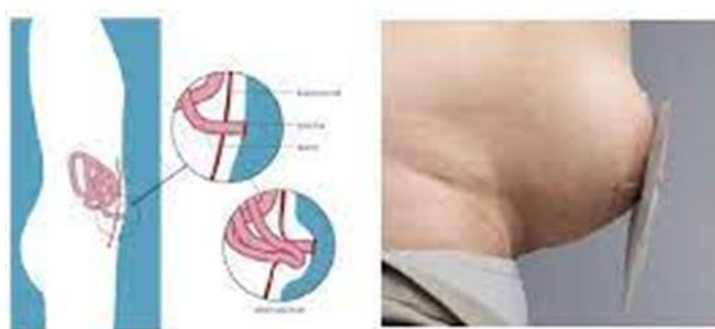
In deze folder kunt u lezen wat een stomabreuk is, wat u kunt doen om een stomabreuk te voorkomen en wat u moet doen als er bij u een stomabreuk optreedt. Houd er rekening mee dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan hier beschreven. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust aan uw arts of de verpleegkundig consulent stomazorg.

### Wat is een stomabreuk?

Een stomabreuk, of parastomale hernia, is een breuk naast de stoma in de buikwand. Hierdoor is het mogelijk dat een stuk darm in de zogenaamde breukzak terecht komt. Het gevolg is een grotere of kleinere zwelling of welving van de buikwand.

### Hoe herkent u een stomabreuk?

U kunt een stomabreuk herkennen aan een bolling naast uw stoma. De bolling is vooral goed zichtbaar als u zit of staat en de druk in de buik verhoogd wordt, bijvoorbeeld bij hoesten of tillen. Als u ligt verdwijnt de bolling vaak. Dit komt doordat er dan geen druk op de buikwand staat.



### Wat kunt u doen om een stomabreuk te voorkomen?

Het voorkomen van een stomabreuk begint direct na de operatie. Dit doet u vooral door hoge druk op uw buik te voorkomen. De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen:

- Gebruik geen papegaai om u omhoog te verplaatsen in bed.
- Kom uit bed door eerst op de zij te gaan liggen en dan uzelf tot zit op te duwen.
- Bij opstaan vanuit de stoel, de armleningen gebruiken en niet alleen de buikspieren.
- Ondersteun uw buik bij hoesten en niezen.
- Wees de eerste 3 maanden na de operatie voorzichtig met bukken en volledig uitstrekken.
- Als u tilt, til dan verstandig, ga door de knieën en adem uit tijdens de krachtsinspanning. Til de eerste 8 weken na de operatie helemaal niet en bouw het daarna langzaam op. Een fysiotherapeut kan u hierbij ondersteunen.
- Zorg ervoor dat u op gewicht blijft, wordt niet te zwaar en voorkom schommelingen van uw gewicht.
- Eet vezelrijke voeding en drink voldoende, zo houdt u uw ontlasting soepel.
- Beweeg voldoende en werk aan een goede conditie.
- Doet u zwaar werk? Draag dan ondersteunend ondergoed of draag een breukband of steunbroek.

## Heeft u kans op het krijgen van een breuk?

Een breuk bij een stoma ontstaat wanneer de buikwand rondom de stoma is verzwakt. De buikwand is omgeven door een sterke spierlaag en bekleed met buikvlies dat alles goed op zijn plaats houdt. Door de aanleg van een stoma ontstaat er een zwakke plek in de buikwand.

Er is een verhoogd risico op het ontstaan van een stomabreuk bij:

- Hogere leeftijd
- Overgewicht
- Veel hoesten
- Persen
- Zwaar tillen
- Slappe buikspieren
- Gebruik van specifieke medicatie, zoals corticosteroïde
- Diabetes Mellitus
- Roken
- Sporten en hobby's waarbij de buikspieren te zwaar belast worden zoals roeien, gewichtheffen en het bespelen van een blaasinstrument.

## Als u denkt dat u een breuk heeft, wat dan?

Als u denkt een breuk te hebben, neem dan tijdens kantooruren contact op met uw behandelend arts of de verpleegkundig consulent stomazorg. Zij kunnen testen of u echt een stomabreuk heeft of niet.

Heeft u een breuk, maar heeft u weinig klachten? Dan krijgt u adviezen om de breuk niet groter te laten worden en hoe om te gaan met de breuk. U krijgt bijvoorbeeld het advies een ondersteunende breukband of steunbroek te gaan dragen. Heeft u overgewicht, dan wordt er gekeken of hier iets aan te doen is. Uw arts of verpleegkundig consulent kan u bijvoorbeeld naar een diëtist verwijzen. Heeft u een forse breuk en heeft u veel klachten? Dan kan de arts een operatie adviseren.

## Problemen bij een breuk

Neem direct contact op met je verpleegkundig consulent stomazorg of arts bij:

- Een blauw-zwarte verkleuring van de stoma.
- Buikpijn die steeds heviger wordt.
- Geen productie meer van de stoma.
- De zwelling rondom de stoma is rood, warm en pijnlijk.

## Bereikbaarheid

De verpleegkundig consulent stomazorg MCL is als volgt te bereiken:  
Telefonisch spreekuur van maandag t/m vrijdag van 10.15 tot 11.15 uur.  
Telefoonnummer 058-286 8262.

Om een afspraak te maken kunt u bellen van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur.  
Telefoonnummer 058 – 286 60 70 (keuze 1).

Afbeelding: Stomavereniging

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Verpleegkundig consulent stomazorg, route 44

058 – 286 60 70  
(keuze 1)

MCL Harlingen, route 15

0517 – 499 857