

Littekenbreuk rondom een stoma in de buikwand

Parastomale hernia

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Hoe ontstaat een parastomale hernia	1
Risicofactoren voor het ontstaan van een parastomale hernia	1
Verschijnselen	2
Algemene problemen bij het hebben van een stoma	2
Voorkomen van parastomale hernia	3
Nuttige oefeningen na de operatie	3
Oefeningen	5
Belangrijke telefoonnummers	7

In deze folder vindt u uitleg over een stomabreuk/parastomale hernia. Ook vindt u uitleg over leefregels en de behandeling.

Een littekenbreuk rondom een stoma in de buikwand wordt ook wel een parastomale hernia genoemd. Het is mogelijk dat een stuk darm in de ontstane breuk (de breukzak) terecht komt. Het gevolg is een kleinere of grotere zwelling op de plaats van het stoma onder de huid.

Hoe ontstaat een parastomale hernia

Bij de aanleg van een stoma wordt een gat (opening) in de buikwand gemaakt en ontstaat er een zwakke plek in de buikwand. De buikwand heeft een sterke spierlaag en een buikvlies waardoor organen op hun plek blijven.

Bij een stomabreuk, ook wel buikwandbreuk of parastomale hernia genoemd, is het gemaakte gat in de buikwand onbedoeld groter geworden door zwakte van de buikwand. Er kan een uitstulping ontstaan, waardoor je op de buik een bobbel ziet. Dit komt door druk van binnenuit op de buikwand. Bijna een derde van alle mensen met een stoma krijgt een stomabreuk. Bij het overgrote deel gebeurt dit binnen het eerste jaar na het aanleggen van het stoma. Een parastomale hernia komt het meest voor bij mensen met een colostoma, maar soms ook bij een ileostoma of urostoma.

Dit kan:

- last geven bij de verzorging van uw stoma;
- pijnlijk zijn;
- cosmetisch minder mooi zijn;
- kans op afknelling van de darm geven;
- problemen geven met het sluiten van de broekband door de toenemende omvang.

Risicofactoren voor het ontstaan van een parastomale hernia

Het ontstaan van een parastomale hernia kan veroorzaakt worden door de combinatie van een zwakke plek in de buikwand en een verhoogde druk in de buik.

Risico's:

- hogere leeftijd;
- overgewicht;
- veel hoesten;
- persen;
- zwaar tillen (boven 15 kg);
- slappe buikspieren;
- sporten en hobby waarbij de buikspieren te zwaar belast worden zoals roeien, gewichtheffen en het bespelen van een blaasinstrument;
- verkleinen van buikholte, het in elkaar zitten/bukken met kracht. Adem inhouden en vastzetten en kracht zetten/inspannen van de buikspieren.

Verschijnselen

Als u een parastomale hernia heeft, kunnen er diverse verschijnselen of klachten ontstaan. Er is niet altijd sprake van klachten. Mogelijke verschijnselen zijn:

Zwelling

De zwelling wordt zichtbaar wanneer er in zittende of staande houding op de handpalm wordt geblazen. Deze zwelling is meestal asymmetrisch (ongelijkmatig) en geeft een zeurend zwaar gevoel, dat iets verergert in de loop van de dag.

Pijn

Bij extra druk op de buik, zoals hoesten, overgeven of zwaar tillen, kan een snerpande pijn ontstaan in de liezen, onderbuik, rug of rondom het stoma. Dit komt waarschijnlijk doordat op zo'n moment de opening uitrekt. Verder kan de parastomale hernia vooral 's middags of 's avonds een pijnlijk of zwaar gevoel van uw buik geven.

Veranderde productie van ontlasting of urine

Door afklemming van de darm in de breukzak kan het zijn dat het stoma weinig of geen ontlasting/urine meer produceert. Dit kan gepaard gaan met pijn, misselijkheid en braken. Als u hiervan aanhoudend last heeft, is het verstandig de huisarts te raadplegen. Mogelijk heeft u een beknelde breuk.

Algemene problemen bij het hebben van een stoma

Problemen bij de verzorging

Door overdruk en trekkracht op de buikwand kunnen huidproblemen ontstaan. Het stoma wordt groter en vlakker en is door de zwelling minder zichtbaar. Door het overrekken van de huid blijft het stomamateriaal niet goed zitten waardoor de kleeflaag van de stomaplak loslaat en er lekkages en huidirritaties rondom het stoma kunnen ontstaan.

Psychosociale problemen

De zwelling die zichtbaar kan zijn onder kleding kan voor een onzeker gevoel zorgen, en een veranderd zelfbeeld geven.

Voorkomen van parastomale hernia

Vanaf de operatie

Het voorkomen van een parastomale hernia begint al vanaf de dag na de operatie. Wanneer u een buikwond en een stoma heeft, is het belangrijk om hoge/grote druk in de buik te voorkomen. Als dit niet mogelijk is door hoesten of persen, ondersteun dan de buik op deze momenten zo goed mogelijk met uw handen en draai uw gezicht naar de andere zijde bij hoesten zodat de kracht op de schuine buikspieren komt.

Technieken ter voorkoming van een hernia

De volgende technieken kunnen bijdragen aan het voorkomen van een hernia. Helemaal voorkomen kan echter niet.

- Blaas uit tijdens een krachtsinspanning.
- Maak GEEN gebruik van een papegaai om u omhoog te verplaatsen in bed.
- Kom uit bed door eerst op de zij te gaan liggen en dan uzelf op te duwen tot u zit.
- Sta op uit de stoel met behulp van armleuningen en niet met alleen gebruik van uw buikspieren.
- Wees voorzichtig bij bukken en volledig uitrekken tot 6 maanden na de operatie.

Leefregels: wat kunt u zelf doen

Naast de technieken zijn er nog meer mogelijkheden om het ontstaan van een parastomale hernia te voorkomen of het ongemak zoveel mogelijk te beperken.

- Voorkom zwaar tillen/sporten in de eerste periode na de operatie, waardoor een verhoogde druk in uw buik ontstaat.
- Als u tilt, til dan verstandig, ga door de knieën en adem uit tijdens de krachtsinspanning. Til de eerste 6 weken na de operatie helemaal niet en daarna niet meer dan 15 kilogram.
- Houdt uw lichaamsgewicht in de gaten. Wordt niet te zwaar en voorkom schommelingen van uw gewicht.
- Eet vezelrijke voeding en drink voldoende (minstens 1,5 liter per 24 uur). Hierdoor houdt u uw ontlasting soepel.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en een goede algemene conditie.
- Stop met roken (als u rookt).

Extra ondersteunend ondergoed

Het dragen van een ondersteunend steunband of steunbroek is tevens ontzettend belangrijk. Een steunband of steunbroek moet comfortabel zitten. Voor lichte steun is veel ondergoed verkrijgbaar. Als naar het oordeel van de zorgprofessional stevige ondersteuning nodig is, is het belangrijk dat het ondersteunend ondergoed goed gemeten en aangepast wordt.

Nuttige oefeningen na de operatie

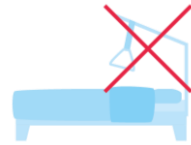
Hoesten, niezen

Bij hoesten/niezen of persen ondersteun dan de buik zo goed mogelijk met de handen en draai de romp naar de andere zijde, zodat de meeste kracht op de schuine buikspieren komt.

Papegaai

Blaas uit tijdens een krachtinspanning.

Maak GEEN gebruik van een papegaai om u omhoog te verplaatsen in bed.

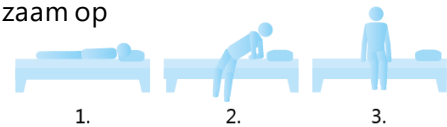


In en uit bed komen

Ga in bed door op de rand van uw bed zitten en laat uzelf langzaam op uw zij zakken, waarbij u uw armen als ondersteuning gebruikt. Til vervolgens uw benen een voor een op het bed.

Ga dan op uw zij liggen en tot vervolgens op uw rug.

Kom uit bed door eerst op de zij te gaan liggen en dan uzelf op te duwen tot zit.



Op staan vanuit stoel

Zet een voet iets voor de andere en uw mag met de handen de armleuning wel gebruiken maar gebruik hierbij geen kracht. Gebruik hierbij vooral uw benen. Span voorzichtig de diepe buikspieren aan en breng uw bovenlichaam wat naar voren, Maak bij het opstaan een soort loopbeweging. Let hierbij goed op uw houding, rechtop staan is zeer belangrijk. Gebruik bij het zitten ook uw beenspieren.



Veilig tillen en bewegen

Belangrijk dat u de voorwerpen rustig optilt. Adem uit terwijl u tilt en zorg dat uw het tilt vanuit de armen en niet vanuit de buik. Houd en til het voorwerp ook op dicht bij het lichaam.

Houding

Het is belangrijk om rechtop te gaan staan, hierdoor kunt u gemakkelijker ademen en uw buikspieren functioneren ook weer normaal. Probeer uw rechte houding aan te houden tijdens het lopen.

Wees voorzichtig bij bukken en volledig uitrekken tot 6 maanden na de operatie.

U kan na de operatie al weer rustig gaan starten met bewegen. Hoe snel dat precies is, hangt onder andere af van de oorzaak van uw stoma. Bent u langere tijd ziek geweest en behoorlijk verzwakt, dan heeft u een rustigere opbouw nodig dan iemand die altijd gesport heeft en zich nog erg fit voelt. Heeft u twijfels, vraag dan uw arts, verpleegkundig specialist of fysiotherapeut voor een juiste opbouw.

Hieronder vindt u buikspieroefeningen voor mensen met een stoma. De opbouw is erg rustig. Start met de eerste paar oefeningen van het schema en ga pas verder met zwaardere oefeningen als de voorgaande oefeningen goed gaan. Op het einde van pagina 6 staan ook nog een paar oefeningen voor gevorderden die u alleen onder begeleiding van een fysiotherapeut mag uitvoeren.

Let bij de oefeningen op de volgende punten:

- Begin rustig, bouw geleidelijk op.
- Blijf doorademen, tijdens het kracht zetten is het belangrijk om rustig uit te ademen om de druk op de buik zo laag mogelijk te houden.
- Zorg ervoor dat u naast de buikspieroefeningen regelmatig in beweging bent (bijvoorbeeld wandelen of fietsen).
- Bij klachten stopt u meteen.

Alle sporten zijn in principe mogelijk met een stoma. U moet wel goed nadenken of uw sport een grote belasting geeft op uw buik. Denk hierbij aan contactsporten zoals bijvoorbeeld rugby of worstelen, maar ook krachtsporten zoals bijvoorbeeld gewichtheffen of balsporten zoals hockey, voetbal of basketbal.

Oefeningen

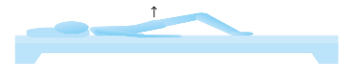
Onderbuik/liggend

Ga op uw rug liggen met uw knieën opgetrokken en uw voeten plat op de grond.

Leg uw handen zachtjes op uw buik en adem in en probeer uw dwarse buikspier in te trekken, waardoor deze aanspant, houd deze samentrekking even 3-4 tellen vast. Ontspan en adem in en uit.

Heup optillen/liggend, kantelen

Ga op uw rug liggen met uw knieën opgetrokken. Ontspan met een lichte holling in uw onderrug door uw bekken naar uw borst richting te kantelen. Dit is de normale positie.



Plaats uw armen naast uw lichaam. Span uw diepe buikspieren aan. Probeer geen kracht te zetten op uw benen, kantel alleen uw bekken, zorg dat de holling in uw onderrug verdwijnt. Houd dit even vast en laat dan los. Kom weer in uw uitgangspositie en ontspan.

Oefeningen die u rustig kunt opstarten als u voldoende herstelt bent (na enkele weken)

1. Ga staan en houd u vast aan een tafel of stoelleuning. Ga op één been staan, buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren.



2. Ga staan en kantel het bekken achterover door de bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug. Houd de knieën licht gebogen.



3. Ga rechtop zitten. Span voorzichtig de diepe buikspieren aan en til afwisselend het linker- en rechterbeen op, zonder de handen te gebruiken. Houd uw buikspieren steeds aangespannen. Adem tijdens de oefening normaal door.



4. Achterstevoren op een rechte stoel gaan zitten met het bekken achterover gekanteld. Handen op de rugleuning leggen en vervolgens de armen naar beneden drukken. Je voelt dat de buikspieren dan aanspannen.



Praktische alledaagse tips/adviezen

Til geen zware last (de eerste 6 weken na de operatie helemaal niet, daarna niet meer dan 15 kg).

Als u tilt, houd de rug recht, ga door de knieën, draaglast dicht bij en adem uit tijdens de krachtsinspanning. Let bij zware werkzaamheden goed op uw houding en probeer deze werkzaamheden eventueel te vermijden.



Zware werkzaamheden

Voorbeelden van zware werkzaamheden zijn:



In de tuin spitten/werken



Hout hakken



Hoogpolige tapijt stofzuigen



Bed verschonen

Doelen

Er zijn twee belangrijke doelen:

- versterken van uw buikwand;
- vermijden van overmatige spanning op uw buikwand.

Niet alle buikspieroefeningen zijn veilig. **Er zijn bepaalde oefeningen waarbij u moet oppassen of die u moet aanpassen of helemaal moet vermijden.**

Hier een aantal van deze oefeningen:

- traditionele crunches, met name met opgetilde benen;
- sit-ups;
- plank;
- volledige push ups;

- beide benen optillen;
- afrollen bij pilates en het gebruik van fitnessballen.

Er zijn gelukkig veel andere manieren om uw buik en core-spijeren te versterken.

Voor vragen kunt u terecht bij uw behandelde arts, Physician assistent of uw stomaverpleegkundige.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Chirurgie: (013) 221 01 20

**Locatie ETZ Elisabeth
Route 1**

Email: stomazorg@etz.nl

Voor meer informatie, kijk op www.etz.nl

Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op: www.etz.nl/mijnetz

Chirurgie, 41_1537 02-21

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.