

Parastomale hernia

(littekenbreuk rondom een stoma in de buikwand)

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 de stoma onder de huid.

Hoe ontstaat een parastomale hernia

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 dan sprake van een te grote opening in de spierlagen van de buik.

Bijna een derde van alle mensen met een stoma krijgt een breuk (bij het overgrote deel gebeurt dit binnen het eerste jaar na het aanleggen). Een parastomale hernia komt het meest voor bij mensen met een colostoma, maar soms ook bij een ileostoma of urostoma.

Risico's voor het ontstaan van het een parastomale hernia

- 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.

Verschijnselen

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

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 snerpende pijn ontstaan in de liezen, onderbuik, rug of rondom de 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 de 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. De 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 lekkes en huidirritaties rondom de stoma kunnen ontstaan.

Psychosociale problemen

De zwelling die zichtbaar kan zijn onder kleding kan voor onzekerheidsproblemen 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. Hiermee voorkomt u het ontstaan van een parastomale hernia.

Technieken ter voorkoming van een hernia

De volgende technieken kunnen bijdragen aan het voorkomen van een hernia. Helemaal voorkomen kan echter niet. Maak voor een activiteit altijd spanning in de buikspieren.

- 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, 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 8 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.

Extra steun

Het dragen van een steunband of steunbroek bij een hernia geeft u steun. Een steunband of steunbroek moet comfortabel zitten. Er zijn verschillende merken en maten steunbanden of steunbroeken. Uw stomaverpleegkundige en medisch specialiazaak kunnen u hierover informeren.



Oefenprogramma spierkorset

Het oefenprogramma op de volgende pagina is bedoeld om uw spierkorset (de spieren die stevigheid geven rond uw romp) zo goed mogelijk in conditie te krijgen in de eerste zes weken na de operatie. Doel hiervan is het risico op een parastomale hernia zo veel mogelijk te verkleinen.

Doe indien mogelijk alle oefeningen driemaal per dag.

De inhoud van deze folder is ontleend aan het Antonius ziekenhuis, onderdeel Antonius Zorggroep

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact op met een van de stomaconsulenten. U kunt hen bereiken via onderstaande gegevens:

Stomacentrum Erasmus MC, 06 50 03 20 30

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur.

E-mail: stomacentrum@erasmusmc.nl



Oefening 1 <i>Uitgangshouding</i> Op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam. <i>Uitvoering:</i> Span de buikspieren aan en druk de rug in de onderlaag waar u op ligt. Laat daarna de rug terugkomen in de beginpositie. Vervolgens spant u de rugspieren aan en zorgt u ervoor dat er een holling ontstaat tussen de rug en de onderlaag waar u op ligt. <i>Aantal keren</i> 10 herhalingen in rustig tempo.	Oefening 5 <i>Uitgangshouding</i> Op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam. <i>Uitvoering</i> Span de buikspieren aan en draai langzaam de knieën van links naar rechts. <i>Aantal keren</i> 10 keer naar rechts en 10 keer naar links draaien.
Oefening 2 <i>Uitgangshouding</i> Op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam. <i>Uitvoering</i> Span de buikspieren aan en houd deze 10 seconden aangespannen. Zorg er voor dat er geen beweging ontstaat in de rug. <i>Aantal keren</i> Opbouwen naar 10 herhalingen achter elkaar. <i>Variatie</i> Gaat bovenstaande goed, ga dan verder met oefeningen van de buikspieren en til het hoofd op, zonder dat de schouders los komen van de onderlaag waar u op ligt. Houd het hoofd 10 seconden in deze positie. Ook deze oefening proberen uit te bouwen naar 10 herhalingen.	Oefening 6 <i>Uitgangshouding</i> Op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam. <i>Uitvoering</i> Span de buikspieren aan en til nu rustig de billen op van de onderlaag waar u op ligt. Houd deze positie 10 seconden vast en laat de billen weer rustig zakken. <i>Aantal keren</i> Opbouwen naar 10 herhalingen achter elkaar
Oefening 3 <i>Uitgangshouding</i> Op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam. <i>Uitvoering</i> Zet de handen in de zij (boven de heupen onder de ribben). Duw de rechterhand in de rechterzijde en de linkerhand in de linkerzijde, door vanuit de schouder druk te geven. <i>Aantal keren</i> 10 keer 10 seconden de rechterhand in de rechterzijde drukken en 10 keer 10 seconden de linkerhand in de linkerzijde.	Oefening 7 <i>Uitgangshouding</i> Zittend voor op de stoelzitting. <i>Uitvoering</i> Span de buikspieren aan en leun een stukje achterover in de stoel zonder de rugleuning te raken. Leun ver genoeg achterover om spanning in de buikspieren te voelen zonder pijn uit te lokken. Houd de positie 10 seconden vast. <i>Aantal keren</i> Opbouwen naar 10 herhalingen achter elkaar.
Oefening 4 <i>Uitgangshouding</i> Op de rug met gestrekte benen en de armen langs het lichaam. <i>Uitvoering</i> Span de buikspieren aan en buig langzaam één voor één de knieën. Doe dit om en om en zorg ervoor dat de hiel contact houdt met de onderlaag waar u op ligt. <i>Aantal keren</i> Opbouwen naar 10 herhalingen in rustig tempo.	Oefening 8 <i>Uitgangshouding</i> Zittend voor op de stoelzitting. <i>Uitvoering</i> Span de buikspieren aan en leun een stukje achterover in de stoel zonder de rugleuning te raken. Leun ver genoeg achterover om spanning in de buikspieren te voelen zonder pijn uit te lokken. Kom terug en ga met 2 handen naar de linkerknie. Herhaal deze oefening en ga nu met 2 handen naar de rechterknie. <i>Aantal keren</i> Opbouwen naar 10 herhalingen linkerknie en 10 herhalingen rechterknie.



