

Moeite met de stoelgang (ontlasting)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent opgenomen in ons ziekenhuis en heeft een verhoogde kans op verstopping, wat ook wel obstipatie wordt genoemd. Dit betekent dat u minder makkelijk, of niet kunt poepen.

In de folder leest u onder andere wat obstipatie is, hoe het behandeld wordt en wat u er zelf aan kunt doen.

Wat is obstipatie?

Iedereen heeft zijn eigen ontlastingspatroon. Zo is de één bijvoorbeeld gewend om iedere dag ontlasting te krijgen en een ander eens per twee dagen. De vorm van ontlasting kan ook afwijken van hard tot zacht.

Afgezien van deze individuele verschillen, zijn er omstandigheden waardoor de ontlasting te lang in de dikke darm zit. Daardoor ontstaat er een harde droge ontlasting en verstopping de darmen. Het wordt obstipatie genoemd als u drie keer per week of minder ontlasting heeft.

Hoe ontstaat obstipatie?

Verstopping kan ontstaan door verschillende oorzaken. De belangrijkste oorzaken zijn:

- Te weinig vezelrijk voedsel eten. Vezels zorgen er namelijk voor dat uw darmen goed werken en dat is nodig om dagelijks, makkelijk ontlasting te krijgen.
- Te weinig vocht binnen krijgen. Als u niet genoeg drinkt, komt er ook te weinig vocht in uw ontlasting, waardoor het harder wordt.

- Te weinig bewegen. Hierdoor worden uw darmen 'lui' en wordt de ontlasting minder goed het lichaam uitgedreven.
- Het slikken van bepaalde medicijnen kan een verminderde darmwerking opleveren. Bijvoorbeeld: morfine, tramadol en codeïne.
- Ook speelt spanning een rol, wat zich kan uiten in een verminderde darmwerking.
- Door het lang ophouden van uw ontlasting, dikt het in en wordt het steeds pijnlijker om ontlasting te krijgen.

Wat zijn de klachten?

Obstipatie lijkt misschien niet vervelend, maar kan toch klachten veroorzaken. Mogelijke klachten zijn:

- U heeft moeite om ontlasting te krijgen. Als u naar het toilet gaat kan dit pijnlijk zijn. Daarbij kan uw buik hard en opgezwollen aanvoelen.
- Door de verstopping kunnen klachten ontstaan, zoals aambeien of scheurtjes. Dit geeft pijn bij het ontlasting krijgen en geeft soms ook wat (helderrood) bloedverlies.
- Als uw darm heel vol is, kan er wat dunne ontlasting langs de harde ontlasting weglekken. Dit wordt ook wel overloopdiarree genoemd. Hier kunt u niks aan doen.

Hoe wordt obstipatie verholpen?

Movicolon

De verpleegkundige vraagt bij opname aan u wat uw gebruikelijke ontlastingspatroon is. Gedurende de opname vraagt de verpleegkundige dagelijks of u ontlasting heeft gehad en of dit afwijkt van uw gebruikelijke ontlastingspatroon.

Als uw ontlasting afwijkt van uw gebruikelijke ontlastingspatroon (verstopping) of bij het gebruik van morfine dan schrijft de arts u medicijnen voor om uw ontlasting te versoepelen, bijvoorbeeld: Movicolon. Dit medicijn is een drankje wat uw darmwerking stimuleert. Ook is het belangrijk dat u de leefregels opvolgt, die vermeld staan onder het kopje 'Hoe voorkomt u obstipatie?'.

Klysma of microlax

Als de Movicolon niet helpt wordt er in overleg met u een klysma of microlax gegeven. Aan de klysma zit een slangetje, die ingebracht wordt via de anus. In de klysma zit een vloeistof die er voor zorgt dat de harde ontlasting zacht gemaakt wordt.

De microlax is de kleine variant van een klysma.

Andere medicijnen

Als ook de klysma u niet helpt, kan de arts u ook andere medicijnen voorschrijven om de ontlasting toch op gang te helpen.

Hoe voorkomt u obstipatie?

Gelukkig kunt u ook zelf veel doen om verstopping van uw darmen te voorkomen. Hieronder leest u enkele tips.

- Eet vooral voeding met veel vezels zoals fruit, groente en volkorenproducten.
- Drink iedere dag minstens 1,5 - 2 liter vocht (tenzij u op medisch advies een vochtbeperking heeft).
- Drink een half uur voor uw ontbijt een glas warm water. Dit kan uw darmen stimuleren om beter samen te trekken.
- Wanneer u aandrang heeft, ga dan meteen naar het toilet en houdt het niet op. Vermijd hard persen. Als het niet lukt probeert u het later nog eens.

- Als uw gezondheid het toelaat, gebruik dan de postoel of het toilet, in plaats van de po in bed. Door de zwaartekracht is zittend ontlasting krijgen makkelijker dan liggend.
- Als uw gezondheid het toelaat, beweeg dan regelmatig. Zo worden uw darmen gestimuleerd.

Tot slot

Heet u na het lezen van de folder nog vragen? Stel uw vragen dan gerust aan de verpleegkundige. Zij beantwoordt uw vragen graag.

Meer informatie

Wilt u zelf meer informatie opzoeken? Bezoek dan de website van de Maagleverdarm stichting: www.mlds.nl/ziekten/39/verstopping-bij-volwassenen/. Hier vindt u betrouwbare informatie.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2018
pavo 1214