

Stomabreuk

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

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een stomabreuk, dit wordt ook wel een parastomale hernia genoemd. In deze folder leest u meer over de oorzaak, klachten en wat u eraan kunt doen.

Wat is een stomabreuk

Ongeveer een derde van de mensen met een stoma krijgen een stomabreuk. Op de plek waar de stoma de buik uitkomt is er een opening in de buikwand, wanneer deze opening te ruim wordt is er sprake van een stomabreuk. Door de te ruime opening in de buikwand kan er nu ook een stuk darm mee uitpuilen en hierdoor ontstaat een bolling in de buikwand. Het verschilt per breuk hoe groot de bolling is.

Mogelijke oorzaken

De buikwand houdt de organen in de buik op de goed plek. De buikwand bestaat uit een buikvlies en een spierlaag. Doordat er bij een stoma een opening wordt gemaakt in de buikwand, is er nu sprake van een zwakkere plek in de buikwand. Er zijn meerdere risicofactoren die ervoor kunnen zorgen dat de spierlaag in de buik te ruim wordt, u kunt het helaas niet altijd voorkomen.

De grootste oorzaak is een te hoge buikdruk, dit kan komen door:

- Hoesten.
- Persen
- Te snelle belasting van de buik na de operatie.
- Te zwaar tillen.
- Niet op de juiste manier tillen.

Verder kan een hoge leeftijd en daarmee (meestal) slappere buikspieren een risico zijn. Roken, slechte voeding, overgewicht, chemotherapie en/of bestraling zijn ook risicofactoren.



Afbeelding 1: een stomabreuk ()*

Klachten bij een stomabreuk

Wanneer u een stoma krijgt heeft u kans op een stomabreuk, dit is blijvend en de kans hierop wordt niet meer kleiner. Sommige mensen hebben geen klachten van de stomabreuk. Anderen kunnen wel klachten ervaren zoals:

- Een pijnlijk of zwaar gevoel van de buik.
- Problemen met de verzorging zoals lekkages of huidirritatie.
- De ontlasting komt moeizamer naar buiten.

Wat kunt u doen

Wanneer u een stomabreuk heeft adviseren wij om een steunband te dragen. Dit kan ervoor zorgen dat de stomabreuk niet groter wordt en helpt om eventuele klachten te verminderen.

Hieronder staan een aantal leefregels om zoveel mogelijk te voorkomen dat u een breuk krijgt of om zoveel als mogelijk is te voorkomen dat de breuk groter wordt. We willen wel benadrukken dat u niet altijd kunt voorkomen dat er een stomabreuk ontstaat.

- Zorg voor een gezond gewicht. De beste BMI voor een stomadrager is tussen de 20-25.
- Stop met roken.
- Eet voldoende vezels en drink 2 liter vocht per dag. Dit is belangrijk voor zachte ontlasting. Harde ontlasting geeft een verhoogde buikdruk.
- Zorg ervoor dat u bij hoesten en niezen met uw hand tegendruk geeft op de stoma. Hoest of nies ook richting de andere kant dan waar uw stoma zit.
- Zwaar tillen en buikspieroefeningen pas starten na 2-3 maanden na de operatie. Doe dit onder begeleiding van een fysiotherapeut of met instructies van de stomaverpleegkundige.
- Zorg bij tillen voor zo min mogelijk druk op de buikwand. Ga door uw knieën en adem uit tijdens de krachtinspanning. Til dicht bij de buik.
- Een goede conditie is belangrijk. Houd ook uw buikspieren in conditie, start eventueel met speciale buikspieroefeningen. De stomaverpleegkundige kan u hierin van informatie voorzien.
- Draag bij lichamelijk zwaar werk een speciaal ondersteunende breukband of broek.

Direct contact opnemen

Neem direct contact op met de stomaverpleegkundige bij de volgende klachten:

- Wanneer uw ontlasting er niet meer uitkomt en u misselijk bent en/of begint met braken.
- Wanneer u plotseling er veel pijn heeft rondom de stoma.
- Wanneer uw stoma paars of zeer donker kleurt en niet meer produceert.

U kunt de stomaverpleegkundige bellen van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.00 uur via de volgende telefoonnummers:

- (078) 654 28 85
- (078) 652 32 78

Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de huisarts(enpost).

() De afbeelding in deze folder is afkomstig van Tergooi MC en via toestemming door ons verkregen.*

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2025
pavo 2170