

Fysiotherapie ter voorkoming van een stomabreuk (parastomale hernia)

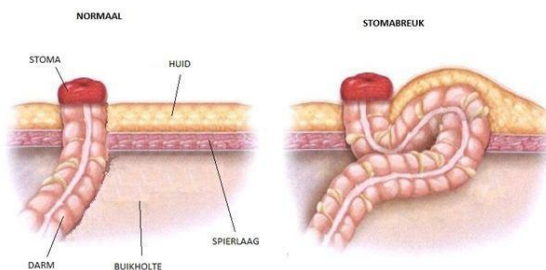
U heeft of krijgt binnenkort een stoma. Een regelmatig voorkomende complicatie na een stoma-operatie is een breuk van het litteken rond de stoma. We noemen dit ook wel een stomabreuk of parastomale hernia. In deze folder vindt u hierover meer informatie en leest u wat u zelf kunt doen om een stomabreuk te voorkomen.

Wat is een parastomale hernia

Een parastomale hernia is een breuk van het litteken rond de stoma. Hierbij ontstaat een uitstulping van een stuk darm in de onderbuik. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als de buikwand verzwakt is. De opening die voor het stoma door de chirurg is gemaakt, is onbedoeld groter geworden. Het gevolg is een zwelling op de plaats van het stoma onder de huid. Hierdoor kan de verzorging van het stoma lastiger worden. Daarnaast kan het uitpuilende stuk darm bekneld raken.

Hoe ontstaat een parastomale hernia

Een stomabreuk ontstaat als de buikwand rond het stoma is verzwakt. De buikwand is omgeven door een sterke spierlaag en bekleed met een buikvlies dat alles goed op zijn plaats houdt. Door de aanleg van de stoma ontstaat er een zwakke plek in de buikwand. Bij een parastomale hernia is sprake van een te grote opening in de spierlagen van de buik.



Ongeveer een derde van alle mensen met een stoma krijgt een stomabreuk. Meestal gebeurt dit binnen het eerste jaar na het aanleggen van de stoma. Een parastomale hernia komt het meest voor bij mensen met een colostoma (dikke darmstoma), maar soms ook bij een ileostoma (dunne darmstoma) of urostoma (chirurgisch aangelegde omleiding voor urine).

Kans op het ontstaan van een parastomale hernia

In de volgende gevallen heeft u een grotere kans op een stomabreuk:

- hogere leeftijd;
- overgewicht en gewichtstoename;
- slechte voedingstoestand;
- roken;
- veel hoesten;
- persen;
- te snelle belasting van de buik na operatie (binnen 12 weken na de operatie);
- zwaar tillen;
- slappe buikspieren;
- sporten en hobby's waarbij de buikspieren te zwaar belast worden zoals roeien, gewichtheffen en het bespelen van een blaasinstrument;
- chemotherapie en/of bestraling.

Klachten

Mogelijke klachten bij een parastomale hernia zijn:

Zwelling

De zwelling wordt zichtbaar als u in liggende houding op de handpalm blaast. Deze zwelling is meestal asymmetrisch (ongelijkmatig) en geeft een zeurend zwaar gevoel in de buik, dat iets kan verergeren in de loop van de dag.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Pijn

Bij extra druk op de buik, zoals hoesten, overgeven of zwaar tillen, kan een scherpe pijn ontstaan in de liezen, onderbuik, rug of rond de stoma. Dit komt waarschijnlijk doordat op zo'n moment de opening uitrekt.

Veranderde productie van ontlasting of urine
Dit kan gepaard gaan met pijn, misselijkheid en braken. Als u hiervan last heeft, is het verstandig de arts/stomaverpleegkundige te raadplegen. Mogelijk heeft u een beknelde breuk.

Er hoeft niet altijd sprake te zijn van klachten.

Het voorkomen van een parastomale hernia

Vanaf de operatie

Het voorkomen van een parastomale hernia begint al vanaf de dag na de operatie. Als u een buikwond en een stoma heeft, is het belangrijk om grote druk in de buik te voorkomen. Als dit niet mogelijk is bijvoorbeeld bij hoesten of persen;

- Geef druk met uw handen of met een kussentje op de wond.
- Draai uw hoofd en schouders zijwaarts ten opzichte van het bekken.



Geef druk op de wond bij persen of hoesten.

Technieken ter voorkoming van een hernia

De volgende technieken kunnen bijdragen aan het voorkomen van een hernia:

- Maak voor iedere lichamelijke activiteit altijd spanning in de buikspieren (navel intrekken).
- Blaas uit tijdens een krachtsinspanning.
- Maak GEEN gebruik van een papegaai om u omhoog te verplaatsen in bed.
- Kom uit bed door eerst helemaal op uw zij te gaan liggen en dan uzelf op te duwen tot u overeind zit (boomstammethode, zie oefening 5).
- Sta op uit de stoel door eerst met uw armen af te zetten op de armleuningen en maak niet alleen gebruik van uw buikspieren, maar juist van de beenspieren.
- Wees voorzichtig bij bukken en volledig uitrekken tot 6 maanden na de operatie.
- Geen zware voorwerpen tillen.

Leefregels: wat kunt u zelf doen

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

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

- Doe lichte oefeningen voor uw buikspieren (zie het oefenprogramma in deze folder). In het ziekenhuis gaat u eerst onder leiding van de fysiotherapeut en verpleegkundige stukjes lopen. Zij zullen aangeven wanneer u dat zelfstandig gaat doen. Doe dit meerdere keren per dag.
- Na deze ziekenhuisopname begint u met twee keer per dag met een korte wandeling van 5 tot 10 minuten. Binnen enkele weken kunt u verder wandelen gedurende 30 tot 40 minuten (dit is ook afhankelijk van hoe u voor deze operatie kon wandelen).
- Doe de eerste twaalf weken geen intensieve buikspieroefeningen (zoals sit-ups).

Diepe ademhaling

Langzame, diepe ademhaling kan u helpen te ontspannen en de pijn onder controle houden na de operatie.

Sluit de ogen, leg uw handen op uw buik, adem via de neus langzaam in gedurende 4 tellen en adem via de mond weer uit gedurende 4 tellen. Herhaal zo vaak als nodig.

Let op met tillen

- Til van 0 - 6 weken na de operatie maximaal 4-5 kilo.
- Til van 6 - 12 weken na de operatie maximaal 10 kilo. Het verder opbouwen van gewicht, gebeurt vaak onder begeleiding van een (gespecialiseerde) fysiotherapeut in een particuliere praktijk. De fysiotherapeut in het ziekenhuis kan u daarbij adviseren.
- Voorkom zwaar tillen/persen/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.

Voeding/roken

- Eet vezelrijke voeding en drink voldoende (minstens 1,5 liter per 24 uur). Hierdoor blijft uw ontlasting soepel.
- Houd uw lichaamsgewicht in de gaten. Wordt niet te zwaar en voorkom schommelingen van uw gewicht.
- Stop met roken

Extra steun

Het dragen van een breukband of steunbroek bij een hernia geeft u steun, bijvoorbeeld bij zwaar tillen of zwaar werk. Een breukband is een brede elastische band, verkrijgbaar in verschillende breedtes en lengtes. 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 volgende oefenprogramma is bedoeld om de spieren die stevigheid geven rond uw romp (spierkorset) zo goed mogelijk in conditie te krijgen in de eerste zes weken na de operatie. Dit zijn uw buikspieren, maar ook de spieren in uw rug en de bekkenbodem.

Doelen zijn:

- uw herstel bevorderen en ervoor zorgen dat u uw dagelijkse activiteiten weer spoedig kunt uitvoeren;
- uw buikspieren op een goede manier gebruiken en versterken na uw operatie;
- uw mobiliteit, coördinatie en balans herstellen;
- uw zelfvertrouwen opbouwen;
- het risico op het ontstaan van een parastomale hernia verkleinen, door uw buikspieren te versterken.

Doe indien mogelijk alle oefeningen driemaal per dag. Doe de oefeningen rustig en gecontroleerd. Overdrijf het niet.

Oefening 1

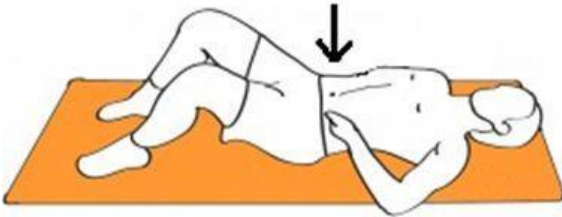
Dit is de belangrijkste oefening van het programma. Het vormt de basis van uw revalidatie.

Uitgangshouding

U ligt op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.

Uitvoering

Door uw navel in te trekken (richting uw rug) spant u de diepe buikspieren in 3 tellen aan. Houd dit 3 tellen vast en laat in 3 tellen weer rustig los. Herhaal deze oefening 10 keer. Ter controle: leg uw handen in uw zij, op uw bekken, uw vingers wijzen hierbij richting uw navel. Als u de diepe buikspieren aanspant, voelt u onder uw vingers een lichte spanning ontstaan, alsof er een stukje stof strak wordt getrokken.



Oefening 1

Het is normaal dat u dit lastig vindt na uw operatie. Maar het is belangrijk dat u het volhoudt en blijft proberen. Naarmate u sterker wordt en meer controle krijgt, zult u uw spieren krachtiger kunnen samentrekken.

Oefening 2

Als bovenstaande oefening goed gaat kunt u deze oefening gaan verzwaren. Span de buikspieren aan en til uw hoofd op, zonder dat de schouders loskomen van de onderlaag. Houd het hoofd 10 tellen in deze positie. Bouw deze oefening op naar 10 herhalingen achter elkaar. Blijf goed doorademen.

Oefening 3

Uitgangshouding

U ligt op de rug met gestrekte benen en armen langs het lichaam.

Uitvoering

Span de buikspieren aan en buig langzaam één voor één de knieën richting de buik. Doe dit om en om en zorg ervoor dat u doorademt. Waarbij de voet over de matras schuift. Herhaal deze oefening 5 keer.

Oefening 4 - Van lig naar zit komen (boomstammethode)

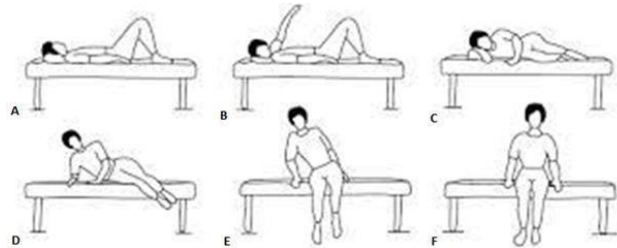
Uitgangshouding

U ligt op de rug met gestrekte benen en armen langs het lichaam.

Uitvoering

- A) Til het been dat boven komt te liggen zover mogelijk op.
- B) Til uw arm op tot schouderhoogte. Trek uw navel naar de rug en houd uw kin op uw borst.

- C) Door uw gebogen been en arm over uw lichaam te draaien, draait u uw lichaam op uw zij. Houd met de onderliggende arm uw been net boven uw knie vast. Adem uit.
- D) Duw uzelf met de hand van de bovenliggende arm en de elleboog van de onderliggende arm overeind. Adem uit.
- E) Breng daarna tegelijk uw benen uit het bed en maak contact met de grond zodat u stabiel op de rand van het bed komt te zitten.
- F) Kom zitten op beide billen en zorg dat de voeten de grond raken. Herhaal deze oefening 3 keer.



Oefening 4 parastomale hernia

Oefening 5

Het trainen van uw bekkenbodembodem is belangrijk. Ook als u een tijdelijk stoma heeft is het belangrijk om uw bekkenbodemspieren extra te trainen. Die heeft u na de operatie nodig om de controle over uw blaas en darmen te behouden.

Uitgangshouding

U ligt op de rug met opgetrokken knieën, ontspan.

Uitvoering

Stel u voor dat u probeert de opening van uw vagina, anus of plasbuis te sluiten. Alsof u probeert te voorkomen dat u een wind laat. Het kan in eerste instantie lastig zijn om dit gevoel op te wekken, maar het is een subtiel en zacht gevoel, dus blijf het proberen. Houd het gevoel van optillen en aanspannen 5-10 seconden vast, adem normaal, laat daarna rustig los. Aan de buitenkant mag niks zichtbaar bewegen. Probeer te voorkomen dat u uw billen samenknijpt of uw adem inhoudt.

Herhaal de oefening 5-10 keer.

Na verloop van tijd zou u in staat moeten zijn om de oefening te doen in zit of in stand.

Meer informatie

Meer informatie over bewegen met een stoma vindt u op de website stomavereniging.nl of via de Stoma App:

stomavereniging.nl/stoma-app/

U kunt de app downloaden via de Apple Appstore of via de Google Play Store

Vragen

Met vragen kunt u terecht bij de afdeling Fysiotherapie of de stomapolikliniek.

Telefoonnummers

Fysiotherapie locatie Almelo
088-708 32 10

Fysiotherapie Locatie Hengelo
088-708 52 00

Stomapolikliniek ZGT Almelo

De stomapolikliniek bevindt zich in Almelo op de polikliniek chirurgie route 1.8

Voor een afspraak of belafspraak met de stomaverpleegkundige kunt u contact opnemen met het secretariaat van de chirurgie.

Bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur op nummer 088-708 52 31

Mailadres: stomapoli@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiënten portaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.