



Obstipatie

Normaal komt de ontlasting één keer per dag, maar 3 keer per dag of 3 keer per week is ook normaal. Als de ontlasting minder vaak komt dan spreken we van obstipatie. Eén op de drie Nederlanders heeft wel eens last van obstipatie (ook wel constipatie of verstopping genoemd). Er kan harde, keutelige ontlasting ontstaan, wat tot pijn kan leiden bij het poepen. Er kunnen scheurtjes of aambeien bij de anus ontstaan. Er kunnen ook plasproblemen ontstaan of pijn bij het vrijen.

Oorzaken

Problemen met de ontlasting kunnen verschillende oorzaken hebben. Voor een goede werking van de darm is het belangrijk dat de voeding voldoende voedingsvezels bevat. Vezels zitten o.a. in bruinbrood, groenten en fruit. Bepaalde medicijnen kunnen tot obstipatie leiden, bijvoorbeeld medicijnen die bij aandrangincontinentie worden gegeven. Maar ook antidepressiva, slaapmedicatie, morfine- en ijzertabletten kunnen een vertragende werking op de darmen hebben.

In de zwangerschap kunnen de darmen trager werken en ook bij een niet goed werkende schildklier ontstaan vaak problemen met de ontlasting.

Ledigingsstoornis

Sommige mensen hebben veel moeite om hun ontlasting kwijt te raken. Het bereikt dan wel het laatste deel van de endeldarm, maar het goed ledigen lukt niet (ledigingstoornis). De ontlasting kan dan de hele dag door in beetjes komen bij elk bezoek aan het toilet. Het gevoel kan zijn steeds te moeten poepen.

De bekkenbodemspieren moeten ontspannen om makkelijk ontlasting te krijgen. Als deze spieren niet ontspannen, komt de ontlasting er niet of moeilijk uit. Het blijkt dat veel mensen met deze klachten ongemerkt persen in plaats van ontspannen om hun ontlasting kwijt te raken. Obstipatie kan ook ontstaan door het te lang ophouden van ontlasting, waardoor de ontlasting ingedikt en hard wordt. De aandrangreflex kan verloren gaan. Bij een verzakking van de achterwand of bij een verzakking van de endeldarm zelf, kan de ontlasting in het laatste deel van de endeldarm blijven hangen.

Behandeling

De behandeling voor obstipatie en/of een ledigingsstoornis bestaat meestal allereerst uit voedingsadviezen en toiletadviezen van de bekkenfysiotherapeut, zo nodig met medicatie.

Om een eventuele verzakking van de endeldarm zichtbaar te maken, wordt een röntgenonderzoek verricht, een zogenaamd defecogram.

Of operatief ingrijpen nodig is hangt af van de ernst van de endeldarmverzakking en van uw klachten.

De chirurg zal dan eventueel een laparoscopische rectopexie (darmophanging met een kijkoperatie) uitvoeren. Voor meer informatie over deze ingreep en het defecogram verwijzen wij u naar desbetreffende folder.

Darmspoelen

Het kan zijn dat u vanwege uw obstipatie of ontledigingsklachten of vanwege incontinentie klachten moet leren darmspoelen.

Dit wordt u aangeleerd tijdens een aparte afspraak bij de verpleegkundig specialist urologie.

U krijgt hierin uitgebreide begeleiding, zo nodig ook in de thuissituatie.