

Stomabreuk voorkomen

Fysiotherapie

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Wat is een stomabreuk	3
Hoe ontstaat een stomabreuk	3
Kans op ontstaan stomabreuk	4
Klachten	4
Het voorkomen van een stomabreuk	5
Oefenprogramma spierkorset	7
Oefeningen	8

U heeft of krijgt binnenkort een stoma. Een veel voorkomend probleem is een breuk rondom een stoma. Dit wordt ook wel een parastomale hernia of stomabreuk genoemd. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om een stomabreuk te voorkomen en meer informatie over een stomabreuk.

■ **Wat is een stomabreuk**

Een stomabreuk is een breuk in de buikwand naast de stoma. Bij een stomabreuk kan een deel van de darm in de zogenoemde breukzak terecht komen. Hierdoor kan een kleine of grotere bolling van de buikwand ontstaan. Denkt u aan de grootte van een tennisbal, of groter.

■ **Hoe ontstaat een stomabreuk**

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. U ziet dan een bolling naast uw stoma (zie afbeelding 1). Er is dan sprake van een te grote opening in de spierlagen van de buik (zie afbeelding 2).

Afbeelding 1



Afbeelding 2



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 stomabreuk 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 ontstaan stomabreuk

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 (de eerste 3 maanden na de operatie moet u rustig aan doen)
- 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
- diabetes
- gebruik van corticosteroiden

■ Klachten

Een stomabreuk hoeft niet altijd klachten te geven. Ervaart u wel klachten, dan kunnen dit zijn:

Zwelling

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

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 ontlasting of urine

Een veranderende ontlasting of urine 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.

■ Het voorkomen van een stomabreuk

Vanaf de operatie

Het voorkomen van een stomabreuk 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. Soms is dit niet mogelijk, bijvoorbeeld bij hoesten of persen. Doe dan het volgende:

- 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 met u handen of met een kussentje op de wond bij persen of hoesten.

Als u zich beweegt: waar kunt u op letten

Als u zich beweegt, kunt u op een aantal dingen letten. Ook kunnen uw spieren bijdragen een stomabreuk te voorkomen:

- maak voor iedere lichamelijke activiteit altijd spanning in de buikspieren (navel intrekken)
- blaas uit tijdens een krachtsinspanning, zoals bij het opstaan uit een stoel of als u uit bed gaat
- 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 4 op pagina 9)
- sta op uit de stoel door eerst met uw armen af te zetten op de armleuningen. Maak niet alleen gebruik van uw buikspieren, maar juist van de beenspieren
- wees voorzichtig bij bukken en volledig uitrekken tot 3 maanden na de operatie

Leefregels: wat kunt u zelf doen

Naast het letten op hoe u beweegt, zijn er meer mogelijkheden om een stoma-breuk te voorkomen of het ongemak zoveel mogelijk te beperken.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

- in het ziekenhuis gaat u eerst met de fysiotherapeut en verpleegkundige stukjes lopen. Zij vertellen u wanneer u dat zelfstandig gaat doen. Doe dit meerdere keren per dag
- u start met lichte oefeningen voor uw buikspieren. Verderop in de folder staat een oefenprogramma
- weer thuis begint u 2 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 hangt ook af van hoe u voor deze operatie kon wandelen
- u gaat thuis ook verder met de lichte oefeningen. Na 6 weken breidt u dit uit naar zwaardere oefeningen
- doe de eerste 3 maanden geen intensieve buikspieroefeningen, zoals sit-ups
- voorkom de eerste 3 maanden zwaar trekken, duwen en zware contactsporten

Diepe ademhaling

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

- sluit uw ogen
- leg uw handen op uw buik
- adem langzaam in gedurende 4 tellen en adem weer uit gedurende 4 tellen
- herhaal zo vaak als nodig

Let op met tillen

- til de eerste 6 weken na de operatie maximaal 1 kilo
- til vanaf 6 weken na de operatie maximaal 10 kilo
- voorkom na de operatie zwaar trekken, duwen en zware contactsporten, 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. Word niet te zwaar en voorkom schommelingen van uw gewicht
- stop met roken

Extra steun: breukband

Een breukband is een brede elastische band, verkrijgbaar in verschillende breedtes en lengtes. Het dragen van een breukband of steunbroek bij een stomabreuk geeft u steun, maar is niet noodzakelijk. Vindt u dit wel prettig, dan kunt u deze dragen.

Een steunband of steunbroek moet prettig zitten. Er zijn verschillende merken en maten steunbanden of steunbroeken. Uw stomaverpleegkundige en een medisch specialist kunnen u hierover informeren.

■ Oefenprogramma spierkorset

Wij hebben voor u een oefenprogramma gemaakt. Dit programma is bedoeld om de spieren, die stevigheid geven rond uw romp (spierkorset), zo goed mogelijk in conditie te krijgen. U kunt dit programma volgen in de eerste 6 weken vanaf de operatie. Spieren die stevigheid geven rond uw romp zijn uw buikspieren, uw rugspieren en uw bekkenbodem.

Doel van het oefenprogramma

- Uw herstel bevorderen.
- Ervoor zorgen dat u uw dagelijkse activiteiten weer spoedig kunt uitvoeren.

- Uw buikspieren op een goede manier gebruiken en versterken na uw operatie.
- Het bewegen (mobiliteit), coördinatie en balans herstellen.
- Uw zelfvertrouwen opbouwen.
- Het risico op het ontstaan van een stomabreuk verkleinen, door uw buikspieren te verstevigen.

Uitvoeren van de oefeningen

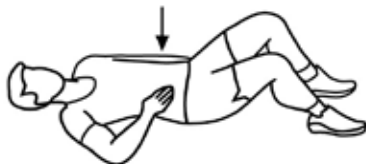
Doe als het mogelijk is, alle oefeningen driemaal per dag. Doe de oefeningen rustig en gecontroleerd. Overdrijf het niet. Als u de benen optrekt, doe dit dan één voor één en niet beide benen tegelijk. Doe alleen de oefeningen, waar u zich prettig bij voelt.

■ Oefeningen

Oefeningen vanaf de operatie

Oefening 1

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



- U ligt op de rug met gebogen knieën en de armen langs het lichaam.
- U trekt uw navel in (richting uw rug).
- U spant de diepe buikspieren in 3 tellen aan.
- U houdt 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.

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

Oefening 2

Als bovenstaande oefening goed gaat, kunt u deze oefening gaan verzwaren.

- U spant uw buikspieren aan.
- U tilt alleen uw hoofd op, zonder dat de schouders loskomen van de onderlaag.
- U houdt het hoofd 10 tellen in deze positie.

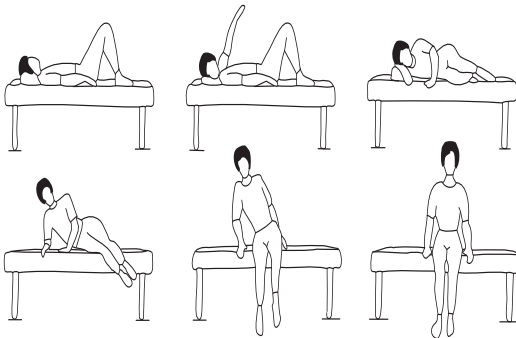
Bouw deze oefening op naar 10 herhalingen achter elkaar. Blijf goed door ademen.

Oefening 3

- U ligt op de rug met gestrekte benen en armen langs het lichaam.
- U spant uw buikspieren aan.
- U buigt langzaam één voor één de knieën richting de buik.

Doe dit om en om. Zorg ervoor dat u door ademt, waarbij de voet over de matras schuift. Herhaal deze oefening 5 keer.

Oefening 4



U gaat deze oefening van de 'lig-houding' naar de 'zit-houding'. Dit noemen we ook wel de boomstammethode. U doet dit op bed.

- U ligt op de rug met gestrekte benen en armen langs het lichaam.
 - U tilt het been dat boven komt te liggen zover mogelijk op (als u naar rechts draait het linkerbeen, draait u naar links dan het rechterbeen)
 - U tilt uw arm op tot schouderhoogte (als u naar rechts draait de linkerarm, als u naar links draait de rechterarm).
 - U trekt uw navel naar de rug en houdt uw kin op uw borst.
 - Door uw gebogen been en arm over uw lichaam te draaien, draait u uw lichaam op uw zij. U houdt met de onderliggende arm uw been net boven uw knie vast. U ademt uit.
 - U duwt uzelf met de hand van de bovenliggende arm en de elleboog van de onderliggende arm overeind. U ademt uit.
 - U brengt 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.
 - U komt te zitten op beide billen en u zorgt dat de voeten de grond raken.
- Herhaal deze oefening 3 keer.

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.

- U ligt op de rug met opgetrokken knieën. U ontspant.
- U stelt zich 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. Blijf het dus proberen.
- U houdt het gevoel van optillen en aanspannen 5 tot 10 seconden vast.
- U ademt normaal, laat daarna rustig los.

Aan de buitenkant mag niks zichtbaar bewegen. Probeer te voorkomen dat u uw billen samen knijpt of uw adem inhoudt.

Herhaal de oefening 5-10 keer.

Na verloop van tijd moet u in staat zijn om de oefening in zittende of staande houding uit te voeren.

Oefeningen vanaf 6 weken na de operatie

Doe onderstaande oefeningen elke dag 10x. Voer de oefeningen rustig uit. Houd elke oefening 8 - 10 seconden vast.

Oefening 1



- U gaat staan.
- U kantelt uw bekken achterover door de bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit te drukken
- U vormt dan een enigszins bolle rug.
- U houdt de knieën licht gebogen.

Oefening 2



- U gaat vooraan op een rechte stoel zitten, met het bekken achterover gekanteld en de romp een beetje achterover gebogen.
- U tilt afwisselend uw linker- en rechterbeen op, zonder de handen te gebruiken. Trekt hierbij uw navel in.

Oefening 3



- U gaat vooraan op een rechte stoel zitten, met het bekken achterover gekanteld (door de bilspiere te spannen en zo een beetje een bolle rug te maken).
- U beweegt langzaam met de rug naar de leuning en weer terug, zonder uw handen te gebruiken.

Oefening 4



- U ligt op uw rug.
- U heeft uw knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd.
- U tikt nu met de linkerelleboog de rechterknie aan.
- Uw linkerschouder en rechterbeen komen hierbij van de grond.
- U tikt daarna met de rechterelleboog de linkerknie aan.

Oefening 5



- U ligt op uw rug.
- U tikt afwisselend met beide handen de buitenkant van de linker- en rechterknie aan.
- Uw schouders vrij van de grond, is ver genoeg.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie fysiotherapie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 317657

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl