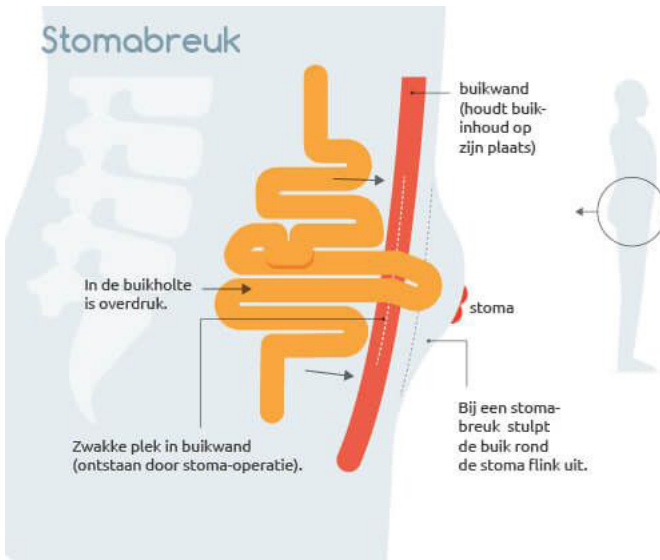


Chirurgie

Littekenbreuk rondom een stoma

Parastomale hernia

Een parastomale hernia (breuk) is een littekenbreuk naast de stoma in de buikwand. Hierdoor kan een stuk darm naar buiten puilen. Er kan dan een kleine of grotere bolling van de buikwand ontstaan.



Oorzaak

De buikwand heeft een sterke spierlaag en een buikvlies waardoor organen op hun plek blijven. Bij de aanleg van een stoma wordt een opening in de buikwand gemaakt. De buikwand is hierdoor verzwakt. Als er druk op de buik komt te staan, door bijvoorbeeld hoesten, persen of tillen, kan er een breuk ontstaan.

Klachten

U kunt een stomabreuk herkennen aan een bolling naast uw stoma. De bolling is vooral goed te zien als u zit of staat. Als u ligt, verdwijnt de bolling. Dit komt doordat er dan geen druk op de buikwand staat.

Verder kunt u bij een stomabreuk last hebben van:

- Een pijnlijk of zwaar gevoel van uw buik, vooral 's middags en 's avonds.
- Een verminderde werking van de stoma: ontlasting en/of urine komen niet meer zo goed naar buiten;
- Lekkages doordat het stomamateriaal minder goed aansluit en hecht op uw huid.

Voorkomen

Het is erg belangrijk om druk in de buik zoveel mogelijk te voorkomen.

- Als u moet hoesten of niezen:
 - Ondersteun de buik zo goed mogelijk met uw handen of een kussen.
 - Draai het bovenlichaam en het hoofd opzij. De dwarse buikspieren vangen de druk dan op.
- Blaas uit tijdens een krachtsinspanning.
- Opstaan uit bed: ga op uw zij liggen en duw uzelf op totdat u zit.
- Gebruik geen papegaai om uzelf te verplaatsen in bed.
- Opstaan uit een stoel: gebruik de armleuningen om uzelf omhoog te duwen.
- Wees voorzichtig bij bukken en uitrekken.
- Houd de ontlasting soepel door vezelrijke voeding te eten en voldoende te drinken (minimaal 1500 ml per 24u).

Tillen

- Til de eerste 8 weken na de operatie helemaal niet en daarna niet meer dan 10 kilogram.
- Ga door uw knieën als u tilt en blaas uit tijdens de krachtsinspanning.

Voorkom overgewicht

- Houd uw gewicht in de gaten, word niet te zwaar en voorkom schommelingen van uw gewicht.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en een goede algemene conditie.

Extra steun

Een steunband of -broek geeft steun als de buikspieren veel of intensief worden gebruikt, bijvoorbeeld bij zware lichamelijke inspanning of chronisch hoesten. Ook kan hiermee worden voorkomen dat een eventuele breuk groter wordt. De stomaconsulent en een medische specialzaak kunnen u hierover informeren.

Oefenprogramma buikspieren

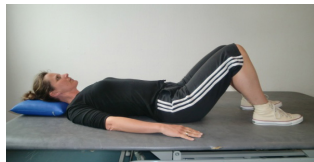
Met dit oefenprogramma traint u de spieren van de romp na de operatie. Dit verkleint de kans op een parastomale hernia.

- Doe de oefeningen 3 keer per dag, als dat mogelijk is.
- Bij oefeningen 1 t/m 6 gaat u op uw rug liggen en met de armen langs het lichaam.
- Bij oefening 1 t/m 3 en 6 buigt u uw knieën en zet u uw voeten een stukje uit elkaar.
- Bij oefening 5 buigt u uw knieën en zet u uw voeten tegen elkaar aan.
- Oefening 4 begint u met gestrekte benen.
- Bij oefening 7 en 8 zit u op de voorste helft van de stoelzitting.

Oefening 1

- Span de buikspieren aan en druk de rug in de onderlaag waar u op ligt.
- Laat de rug daarna terugkomen in de beginpositie.
- Span dan uw rugspieren aan en zorg ervoor dat er een holling ontstaat tussen de rug en de onderlaag waar u op ligt.

Herhaal **10 keer** in een rustig tempo.



Oefening 2a

Span de buikspieren aan en houd deze 10 seconden aangespannen. Zorg ervoor dat er geen beweging ontstaat in de rug.

Bouw op naar **10 herhalingen**.

Oefening 2b

Als oefening 2a en de herhalingen goed lukken, doe dan daarna ook oefening 2b. Til u uw hoofd op en houdt met de schouders contact met de onderlaag waar u op ligt. Houd het hoofd 10 seconden in deze positie.

Bouw op naar **10 herhalingen**.



Oefening 3

- Zet de handen in de zij, boven de heupen en onder de ribben.
- Duw de rechterhand 10 seconden in de rechterzijde en de linkerhand 10 seconden in de linkerzijde, door vanuit de schouder druk te geven.

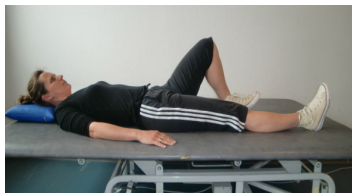
Herhaal **10 keer rechts** en **10 keer links**.



Oefening 4

Span de buikspieren aan en buig de knieën om en om. Zorg ervoor dat de hiel contact houdt met de onderlaag waar u op ligt.

Bouw op naar **10 herhalingen** in een rustig tempo.



Oefening 5

Span de buikspieren aan en draai de knieën langzaam van links naar rechts.

Herhaal **10 keer naar rechts** en **10 keer naar links**.



Oefening 6

- Span de buikspieren aan en til de billen rustig op van de onderlaag waar u op ligt.
 - Houd deze positie 10 seconden vast en laat de billen weer rustig zakken.
- Bouw op naar **10 herhalingen**.



Oefening 7

- Zet uw voeten iets uit elkaar. Span de buikspieren aan en leun een stukje achterover in de stoel zonder de rugleuning te raken. Leun ver genoeg achterover om spanning in de buikspieren te voelen zonder dat u pijn voelt.
 - Houd de positie 10 seconden vast.
- Bouw op naar **10 herhalingen**.



Oefening 8

- Doe oefening 7.
 - Kom terug en ga met 2 handen naar de linker knie.
 - Herhaal de oefening en ga nu met 2 handen naar de rechter knie.
- Bouw op naar **10 herhalingen linker knie** en **10 herhalingen rechter knie**.



Contact

Hebt u nog vragen? Neem dan gerust contact op met de stomaconsulenten.

- **T:** 0515 - 48 89 45.
Sneek: maandag tot en met vrijdag van 8:00 tot 16:30 uur.
Emmeloord: woensdag van 8:00 tot 15:00 uur.
- **E:** stomaconsulent@antonius-sneek.nl

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl