



Stoma
Skin
Soul

Hernia Hints & Tips

Nils, laat zich door
Crohn niet beperken

Inleiding

Hints & Tips Hernia

In deze brochure staat informatie voor mensen die na aanleg van een stoma risico lopen op het ontstaan van een parastomale hernia, of bij wie dit reeds is opgetreden.

Heeft u na het lezen van de brochure meer hulp of advies nodig bespreek dit dan met uw stomaverpleegkundige.

Dansac wil de volgende mensen bedanken voor hun bijdrage aan deze brochure:

Sharon Colman, BSc (Hons) HBO verpleegkundige, stomaverpleegkundige, Norfolk.

Debbie Johnson, HBO verpleegkundige, stomaverpleegkundige, Dansac VK, Londen.

Jacqui North, BSc (Hons) HBO senior klinisch verpleegkundige, stomazorg.

Claire Ryan, senior hoofdverpleegkundige/klinisch verpleegkundige - stomaverpleegkundige, MBO verpleegkundige, BSc (Hon).

Jo Sica, klinisch verpleegkundige, stomazorg, Kingston CCG.

De informatie in deze brochure is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en kan niet worden beschouwd als medisch advies. Raadpleeg onze website voor de meest actuele informatie, omdat richtlijnen soms kunnen en moeten veranderen. Volg altijd de gebruiksaanwijzing en vraag uw medische zorgverlener om meer informatie.

Inhoud

Wat is een parastomale hernia?	4
Loop ik risico?	6
Wat is mijn ideale gewicht?	7
Wat kan ik doen om het risico te verkleinen?	8
Ik denk dat ik een hernia heb	9
Een parastomale hernia behandelen	10
Hints & tips voor beweging	11
Sport en beweging	12
Voorbeelden van levensstijlen	13
Andere nuttige adviezen & links	14

Wat is een parastomale hernia?

Een parastomale hernia is een buikwandbreuk naast de stoma, waardoor de buikinhoud uitpuilt. Dit is een veelvoorkomende complicatie bij mensen met een stoma.

Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 10-50% van de patiënten een hernia zou kunnen ontwikkelen.¹

Tijdens uw operatie wordt er een opening gemaakt door de wand en spieren van uw buik. Dit kan tot gevolg hebben dat de spieren rondom uw stoma slapper worden en dan zou u kunnen merken dat er een bult achter of rond de stoma ontstaat.

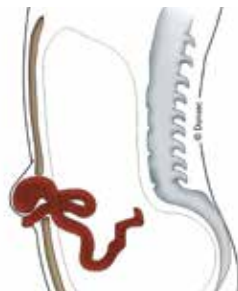
Een parastomale hernia hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar kan vaak wel lastig en ongemakkelijk zijn. Sommige patiënten beschrijven het als een zwaar, zeurend gevoel in en rond hun stoma.

De kans dat zich een parastomale hernia ontwikkelt is behoorlijk groot in het eerste jaar na de aanleg van de stoma. Parastomale hernia's kunnen echter ook jaren na de operatie ontstaan.²

Raadpleeg de rubriek "Loop ik risico?".



Voorbeeld van een parastomale hernia



Zijaanzicht van een hernia



"Ik voelde me veel vitaler dan voor de operatie. Ik heb heel veel dingen gedaan die ik voor de operatie niet kon, zoals skydiven, sporten, activiteiten en allemaal dingen die ik niet kon doen toen ik ziek was."

Gezonde huid -
Lekker in je vel

Nils, laat zich door
Crohn niet beperken

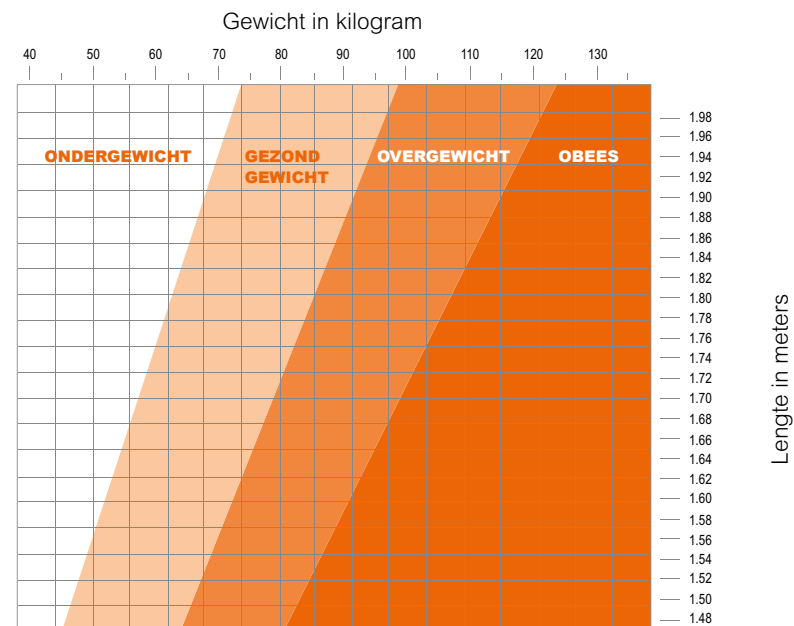
Loop ik risico?



- Roken verhoogt de kans op hernia aanmerkelijk.³
- Chronisch of overmatig hoesten.¹
- Operatie van bijvoorbeeld een littekenbreuk in de buikwand in de voorgeschiedenis.^{1,4}
- Obesitas.^{1,4}
- Met de leeftijd zwakker wordende spieren.¹
- Locatie van de stoma.⁴
- Wondinfectie.¹

Wat is mijn ideale gewicht?

Tabel lengte en gewicht⁷



Wat kan ik doen om het risico te verkleinen?



- Het is belangrijk dat u tot minimaal 8 weken na de operatie geen dingen tilt die zwaarder zijn dan een volle waterkoker⁵.
- Let op uw gewicht - Zie de gewichtstabel⁶.
- Probeer steeds op een goede rechte houding te letten, want dit is goed voor sterkere rompspieren.
- Hoesten en niezen kan de druk op uw buikspieren verhogen. Leg uw handen op uw buik, druk licht en ondersteun uw buik wanneer dat nodig is.
- Door roken wordt er minder collageen gevormd. Dit is het gevolg van nicotine, wat de buikwand slapper maakt.³
- Uit onderzoek is gebleken dat de kans op een hernia kan afnemen als er dagelijks oefeningen worden gedaan.
- U kunt na de operatie comfortabel lichtgewicht ondersteunende kleding dragen.⁵ Dit is te koop in de bekende warenhuizen. Vraag uw stomaverpleegkundige om advies over ander ondersteunende kledingstukken als u denkt dat u een verhoogd risico heeft.
- Als bij u een colostoma is aangelegd, is het raadzaam om uw ontlasting zacht te houden om verstopping te voorkomen.⁵
- Laat uw stomaverpleegkundige en/of chirurg uw buik onderzoeken en advies geven.

Ik denk dat ik een hernia heb

- Laat uw stomaverpleegkundige en/of chirurg uw buik onderzoeken en advies geven.
- Uw stoma, huid en stomamateriaal moeten opnieuw bekeken worden aangezien een parastomale hernia de pasvorm en veiligheid van uw stomaproduct kan veranderen.
- Na de beoordeling kan uw stomaverpleegkundige andere ondersteunende kledingstukken adviseren die meer bij uw behoeften aansluiten.
- Het kan lastiger zijn om uw stoma (colostoma) te irrigeren. Uw stomaverpleegkundige zal u hierover adviseren.
- Vraag uw medische zorgverlener om advies als u buikpijn of andere buikklachten heeft, en bespreek welke pijnstillers u het best kunt gebruiken ter verlichting.



Simon



Een parastomale hernia behandelen

Conservatieve behandeling met ondersteunende kleding

Dit is vaak de eerste stap bij de behandeling van een parastomale hernia⁸.

Er zijn veel verschillende mogelijkheden, zowel in de winkel als speciaal op maat. Uw keuze zal afhangen van de grootte van uw hernia en uw eigen voorkeuren en behoeften. Het is belangrijk dat u samen met uw stomaverpleegkundige een comfortabel kledingstuk vindt dat u probleemloos de hele dag kunt dragen en dat uw buik de nodige ondersteuning biedt.⁸

Enkele voorbeelden:

- Steunband voor een hernia. Deze is in verschillende maten en ontwerpen te koop. Wat u nodig heeft hangt af van de grootte en vorm van uw buik.
- Corrigerende kleding. Er zijn veel soorten, waaronder traditionele onderbroeken, boxershorts en shirts.

Een stomasteunband wordt door uw stomaverpleegkundige of leverancier op maat aangemeten. Voor corrigerende kleding is dit niet altijd nodig. Dit is afhankelijk van de grootte van uw hernia en de gewenste ondersteuning.

Ondersteunende kledingstukken zitten zelden een stoma in de weg, maar soms moet er in een steunband een opening gemaakt worden voor het opvangzakje. Uw stomaverpleegkundige zal u hierover adviseren.

Operatie

- Voor de meeste parastomale hernia's is geen operatie nodig. Maar als de hernia pijn veroorzaakt en/of onbehandelbaar wordt, behoort een operatie tot de mogelijkheden. Zoals geldt voor alle operaties met verdoving, zijn hier risico's aan verbonden.
- Een herniaoperatie is geen waarborg dat u nooit meer een hernia zult hebben.
- Bespreek de mogelijkheden met uw stomaverpleegkundige en chirurg.



Vrouwen



Mannen



Steunband

Oefeningen



- Het is belangrijk dat u uw lichaam voorbereidt op de operatie om het risico op een parastomale hernia te verkleinen.
- Bouw uw mate van activiteit langzaam op naarmate u zich fitter voelt, met als uiteindelijke doel weer uw actieve leven van voor de operatie terug te krijgen.
- Wandelen is een fantastische manier om fit te blijven. Overdrijf het niet en blijf naar uw lichaam luisteren.
- Raadpleeg uw stomaverpleegkundige als u voor uw werk of vrije tijd zware dingen moet tillen of veel inspanning moet leveren.
- Het belangrijkste is dat u het dag voor dag bekijkt. Complimenteer uzelf voor elke prestatie, hoe klein deze ook mag lijken!
- Stel uzelf elke week een doel om zo uw mate van beweging langzaam uit te breiden.

Sport en beweging

Een stoma hoeft geen belemmering te zijn om te bewegen of sportief bezig te zijn. U kunt fysiek meestal net zo actief zijn als voor uw operatie. Overleg met uw arts/stomaverpleegkundige over contactsporten of intensieve krachtsport. Afgezien hiervan kunt u u dezelfde lichamelijke activiteiten beoefenen als u deed voor de operatie.

Onthoud dat zelfs lichte sportieve inspanning goed is – voor uw hart, uw gewrichten, uw spieren, uw longen en uw algemeen welbevinden. U zult zich wel enige tijd moeten gunnen om te herstellen - wandelen is ideaal om mee te beginnen. Na de operatie is het al goed om door het huis of de tuin te lopen. Stel uzelf elke week kleine bewegingsdoelen om geleidelijk weer uw kracht en conditie op te bouwen, zoals eerst tien minuten en dan vijftien minuten wandelen, of doe dit op basis van afstanden. Vergeet niet dat er meer tijd nodig is om te herstellen. Bouw uw lichamelijke activiteit langzaam weer op. Door regelmatig te bewegen, raakt u weer goed in vorm.



Pia

Voorbeelden van activiteiten



- Golf
- Tuinieren
- Vissen
- Voetbal
- Tennis
- Bergbeklimmen
- Fitness
- Skiën
- Duiken

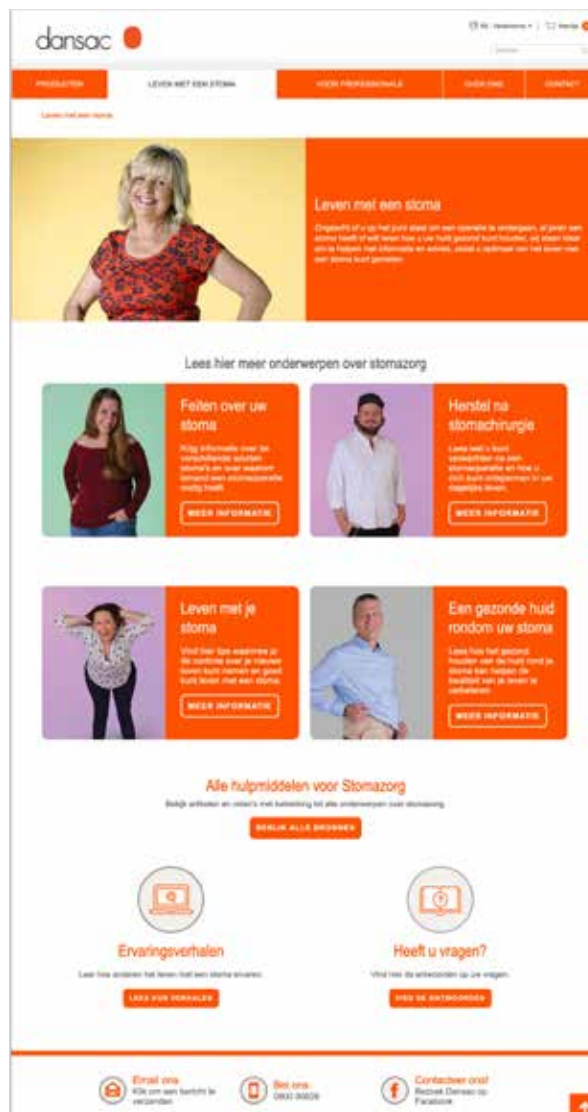
Deze activiteiten zijn langzaam op te bouwen. Vraag uw stomaverpleegkundige om advies.



Als u toewerkt naar meer inspannende activiteiten, is het belangrijk dat u uw kracht en conditie geleidelijk opbouwt.

Andere nuttige adviezen & links

Meer informatie is te vinden op www.dansac.nl:



Raadpleeg
onze
website!

Scan de
QR code



Hernia Hints & Tips

Referenties :

1. Jo Thompson, M. (2008). Parastomal hernia: incidence, prevention and treatment strategies. British Journal of Nursing, 17(Sup1), pp.S16-S20.
2. Burch, J. (2018). Nursing strategies for the prevention and management of parastomal hernias. Gastrointestinal Nursing, 16(2), pp.38-42.
3. Hernia Center of Southern California. (2020). Does Smoking Affect Hernias?. [Online] Disponible sur: <https://herniaonline.com/hernia-health/smoking-affect-hernias/> [Accès le 6 mars 2020].
4. McGrath, A., Porrett, T. and Heyman, B. (2006). Parastomal hernia: an exploration of the risk factors and the implications. British Journal of Nursing, 15(6), pp.317-321.
5. Surgery, W. (2020). What To Expect After Stoma Surgery – Bladder & Bowel Community. [Online] Bladder & Bowel Community. Disponible sur : <https://www.bladderandbowel.org/bowel/stoma/expect-after-stoma-surgery/> [Accès le 6 mars 2020].
6. Russell, S. (2017). Physical activity and exercise after stoma surgery: overcoming the barriers. British Journal of Nursing, 26(5), pp.S20-S26.
7. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/height-weight-chart/> [Accès le 23 avril 2020]
8. Williams, J. (2011). Management of parastomal hernias. Gastrointestinal Nursing, 9(5), pp.15-16.

Gezonde huid - Lekker in je vel

Dansac A/S

Databankweg 28D
3821 AL Amersfoort

0800-0230352
www.dansac.nl

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over de beoogde toepassing, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies.

Het Dansac-logo is een handelsmerk van Dansac A/S.
© 2023 Dansac A/S

