

HINTS & TIPS
HERNIA

INTRODUCTIE

Deze informatiebrochure geeft u uitleg over wat een parastomale hernia is, hoe deze ontstaat, hoe u een parastomale hernia kunt voorkomen en wat u kunt doen als u een parastomale hernia heeft.

Een parastomale hernia, is een veel voorkomende complicatie die kan ontstaan na de stoma operatie. Niet iedere stomadrager ontwikkelt een parastomale hernia. De mate waarin een parastomale hernia zich kan ontwikkelen varieert. De ernst van de hernia en de invloed daarvan op de verzorging van uw stoma verschilt van persoon tot persoon. Heeft u vragen over een parastomale hernia of stomazorg in het algemeen, ga dan voor advies naar uw stomaverpleegkundige in het ziekenhuis.

INHOUD

Wat is een parastomale hernia?	3
Hoe kan ik een parastomale hernia voorkomen?	4
Adviezen bij een parastomale hernia	5
Oefeningen	7



*Pia,
ileostomy sinds 1993*

WAT IS EEN PARASTOMALE HERNIA?

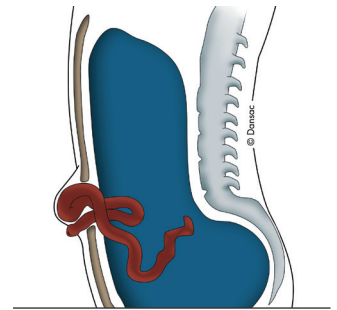
Een parastomale hernia (ook wel peristomale hernia of breuk genoemd) ontstaat ten gevolge van een zwakke plek in de buikwand. Een deel van de darm, kan door deze zwakke plek onderhuids uitsteken en vormt een zwelling/bobbel rond de stoma. Deze zwelling kan onregelmatigheden in de huid en/of druk rondom de stoma veroorzaken, afhankelijk van de grootte en de vorm van de parastomale hernia.

Een parastomale hernia is te herkennen door een zwelling welke duidelijk zichtbaar wordt bij verhoogde druk in de buik, bijvoorbeeld door op uw hand te blazen. De grootte en vorm van de hernia kunnen behoorlijk variëren van nauwelijks zichtbaar tot zichtbaar door uw kleding heen. Als u van positie verandert kan ook de grootte van de hernia veranderen. De hernia is bijvoorbeeld minder duidelijk zichtbaar als u op uw rug ligt in vergelijking met een staande houding. Naast de zwelling kan er een zwaar of pijnlijk gevoel in de buik ontstaan. Soms komt ook de ontlasting minder goed naar buiten.

Een parastomale hernia ontwikkelt zich normaal gesproken langzaam en veel mensen realiseren zich niet dat er al een hernia is ontstaan, tenzij hierop gewezen wordt door een stomaverpleegkundige of chirurg. Voor sommige mensen kan het ontstaan van een hernia verontrustend/beangstigend zijn. Om die reden is het belangrijk dat u weet waarom een hernia ontstaat en hoe u dit kunt voorkomen.

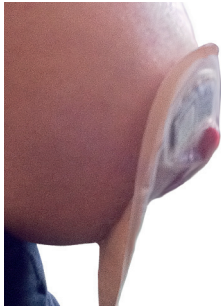


Hernia



Hernia, zijaanblik van een hernia door de buikwand heen.

HOE KAN IK EEN PARASTOMALE HERNIA VOORKOMEN?



Hernia

Een parastomale hernia is een veel voorkomende complicatie bij stoma-dragers, die kan ontstaan wanneer de buikwand is verzwakt. Een hernia kan weken, maanden of jaren na de ingreep nog ontstaan. Het risico op het ontwikkelen van een parastomale hernia neemt toe naarmate de leeftijd vordert. Daarnaast spelen factoren zoals de chirurgische techniek, zwakke buikspieren, meerdere buikoperaties in het verleden, overgewicht en een verhoogde druk op de buikwand (bijvoorbeeld door veel hoesten) een belangrijke rol bij het ontstaan van een hernia.

Het risico op het ontstaan van een parastomale hernia is hoger dan op het ontstaan van een hernia in de lies. Dit wordt veroorzaakt doordat er een opening in de spieren in de buikwand is gemaakt om de stoma te kunnen inhechten. Deze spieren zijn na de operatie niet zo sterk meer als daarvoor.

Wat u kunt doen:

- Doe lichte oefeningen voor uw buikspieren en bekkenbodemp, wandel veel. Sit-ups en andere oefeningen die direct de buikspieren belasten moeten voorzichtig en gecontroleerd uitgevoerd worden.
- Voorkom een verhoogde druk op de buikwand door zwaar tillen/persen te vermijden. Gebruik een trolley om zware items te vervoeren en/of vraag hulp. Verdeel bijvoorbeeld boodschappen over kleinere tassen. Als u moet tillen, til dan vanuit uw knieën en houd uw rug zoveel mogelijk recht.
- Houd uw gewicht in de gaten, probeer zoveel mogelijk op een gezond gewicht te blijven.
- Draag steunbroeken om uw buikspieren te ondersteunen en verklein daarmee het risico op een hernia tijdens activiteiten waarbij het risico op het ontstaan van een hernia hoger is.
- Voorkom tillen in de eerste 12 weken na uw stoma-operatie.

ADVIEZEN BIJ EEN PARASTOMALE HERNIA

Als u denkt dat u een hernia heeft, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige of chirurg. De stomaverpleegkundige of chirurg kan onderzoeken of er sprake is van een hernia of dat er iets anders aan de hand is. Bij een hernia zal de grootte bepaald worden en wordt gekeken of deze gemakkelijk te reduceren is (terug duwen als u plat ligt). De stomaverpleegkundige geeft advies over hoe de stoma in deze situatie te verzorgen en of u ondersteunende middelen nodig heeft.

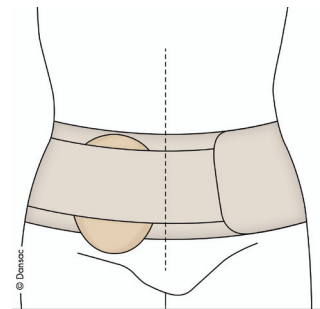
Steunbandage (breukbanden) en steunbroeken

Om de buikwand met de hernia te ondersteunen kan er gebruik worden gemaakt van een steunbandage of steunbroek. Dit zal in de regel de eerste keus zijn. De keuze voor één van deze hulpmiddelen hangt af van de grootte van de hernia en uw voorkeur voor stoma-opvangmateriaal. De stomaverpleegkundige zal samen met u besluiten welk type ondersteunend materiaal voor u het best van toepassing is.

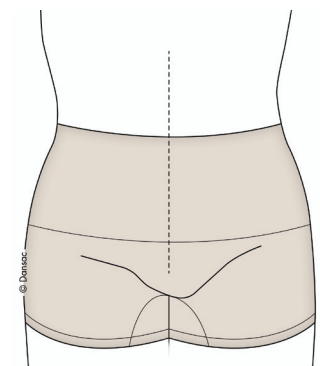
Steunbandages en steunbroeken zijn er in verschillende maten en vormen. De breedte hangt af van de vorm van uw buik.

Steunbandages en steunbroeken zullen uw stomamateriaal bedekken. Veel mensen denken dat dit een beperking oplevert voor het ontlasten via de stoma. Zo lang de steunbandage of steunbroek niet over de stoma schuurt en geen beschadigingen van de stoma veroorzaakt, kunnen deze gewoon gedragen worden. Dit heeft normaal gesproken weinig tot geen invloed op de productie van ontlasting. In een steunbandage kan eventueel een opening gemaakt worden waar het opvangmateriaal doorheen gehaald wordt.

Koop niet zomaar een steunbandage of steunbroek omdat het er goed uit ziet. Laat u adviseren door uw stomaverpleegkundige over het voor u meest geschikte materiaal.



steunbandage



steunbroek

Stomazorg

De stomaverpleegkundige zal zorgen voor goed passend en betrouwbaar opvangmateriaal. Om dit te bepalen zal zij uw stoma beoordelen wanneer u staat, zit en/of ligt.

Over het algemeen zal de stomaverpleegkundige terughoudend zijn met het inzetten van convex materiaal bij een parastomale hernia in verband met een verhoogde kans op huidproblemen.

Als convexmateriaal wel de beste oplossing is, wees dan alert op het ontstaan van een huidprobleem. Raadpleeg uw stomaverpleegkundige wanneer uw huid gaat glimmen, rood wordt of beschadigd raakt.

Sommige mensen met een colostoma (dikke darmstoma) en een parastomale hernia ervaren een meer onregelmatige stoelgang als daarvoor.

Voeding

Het kan nodig zijn om de effecten van uw voedingsgewoonten en eventueel dieet in de gaten te houden. Sommige voedingsmiddelen kunnen diarree, winderigheid of verminderd functioneren van de stoma veroorzaken. Sommige voedingsmiddelen hebben invloed op de vorm (consistentie) van de ontlasting. In combinatie met een hernia, kan dit invloed hebben op de productie van ontlasting.

Irrigatie

Over het algemeen wordt geadviseerd om niet te irrigeren/spoelen wanneer u een parastomale hernia heeft. Bespreek dit met uw stomaverpleegkundige. U kunt bij haar/hem adviezen krijgen over de verzorging van uw stoma.

Chirurgie

Wanneer de parastomale hernia groter wordt, kan het nodig zijn om opnieuw te opereren. De keuze om opnieuw te opereren hangt samen met de mate waarin de hernia:

- a) de verzorging van de stoma bemoeilijkt
- b) huidproblemen veroorzaakt
- c) verhindert dat de ontlasting goed naar buiten komt
- d) de kwaliteit van uw leven nadelig beïnvloedt.

Bespreek met uw chirurg en stomaverpleegkundige of en welke mogelijkheden er in uw specifieke situatie zijn. Het opereren van een hernia is in de regel niet de eerste keus. Zolang de hernia in liggende houding zacht is en kleiner wordt zal de chirurg er niet voor kiezen om u opnieuw te opereren.

In enkele gevallen is er een operatie nodig waarbij de stoma naar de andere kant van de buik wordt geplaatst.

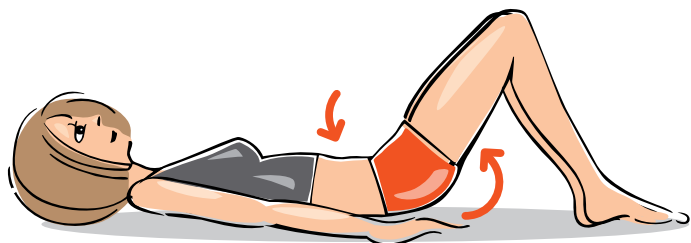


ONTHOUD

Doe de oefeningen langzaam en gecontroleerd. Overdrijf het niet. Zorg ervoor dat u zich tijdens alle oefeningen comfortabel blijft voelen.

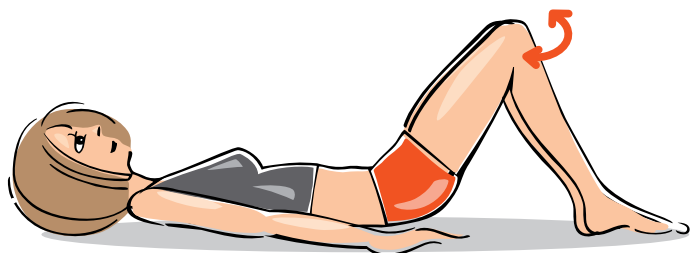
DAGELIJKSE OEFENINGEN

1. BEKKEN KANTELEN



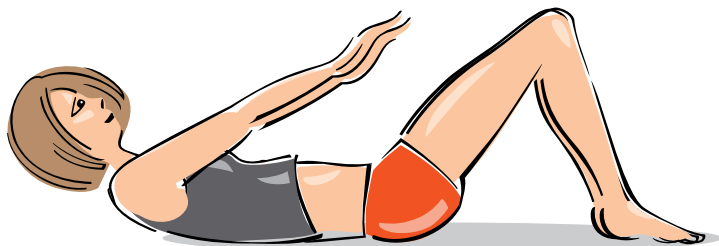
- Ga op uw rug liggen op een stevige ondergrond. Buig uw knieën en houdt uw voeten plat op de vloer
- Trek uw buik in, kantel uw bekken enigszins naar boven en duw het midden van uw rug in de vloer. Houd dit 2 seconden vast
- Ontspan uw bekken weer langzaam
- Herhaal dit 10 x

2. KNIEËN BEWEGEN



- Ga op uw rug liggen op een stevige ondergrond. Buig uw knieën en houd uw voeten plat op de vloer
- Trek uw buik in en houd uw knieën bij elkaar, beweeg uw knieën langzaam van links naar rechts
- Herhaal dit 10 x

3. BUIKSPIER TRAINING



- Ga op uw rug liggen op een stevige ondergrond. Buig uw knieën en houd uw voeten plat op de vloer
- Plaats uw handen op uw dijbenen en trek uw buik in
- Til uw hoofd op van de vloer en blijf naar boven kijken
- Houd dit 3 seconden vast en ga langzaam terug naar uw uitgangspositie
- Herhaal dit 10x. Neem echter wel de nodige voorzichtigheid in acht bij deze oefening. Ga niet door bij pijnklachten of wanneer u vermoeid raakt

Meer informatie:

www.dansac.nl

www.levenmeteenstoma.nl

www.stomavereniging.nl