



ENDELDARMOPERATIES

LAR SYNDROOM

Inhoud

LAR Syndroom.....	2
Wat is het LAR Syndroom?	2
Klachten door het LAR-syndroom	3
Inzicht klachten	3
Adviezen.....	4
Gezonde vezelrijke voeding	5
Toiletgedrag	6
Behandeloptyes	6
Vragen	9
LARS score	10
Bristol ontlastingsschaal	11
Lijst van vezelrijke voedingsmiddelen.....	11

LAR Syndroom

Na een operatie aan de endeldarm (waaraan soms ook bestraling en/of chemotherapie vooraf is gegaan) kunt u last hebben van klachten die te maken hebben met het LAR Syndroom. LAR staat voor Low Anterior Resectie. In deze folder leest u meer over deze klachten en wat de behandelopties zijn. Ook krijgt u tips en adviezen die u zelf al kan toepassen om de klachten te verminderen.

Wat is het LAR Syndroom?

In de endeldarm wordt ontlasting tijdelijk opgeslagen voordat deze het lichaam verlaat. Wanneer de endeldarm vol is, gaat er een seintje naar onze hersenen. We krijgen dan 'aandrang' om naar het toilet te gaan. Het verwijderen van de hele of een gedeelte van de endeldarm verstoort die signaalfunctie, waardoor het gevoel van aandrang verandert of verdwijnt. Ook bevindt zich een netwerk van zenuwen rondom de endeldarm die zorgt dat de signaalfunctie in stand blijft. Door een operatie en/of bestraling kan dit netwerk van hele fijne zenuwen beschadigd raken en hierdoor kan ook de signaalfunctie veranderen of zelfs verdwijnen.

Daarnaast kan het zo zijn dat de kringspier minder goed werkt door de operatie of bestraling. Vooral bij vrouwen geeft dit sneller problemen, omdat als gevolg van een bevalling de kringspier al minder goed kan werken. Wanneer er dan ook nog een operatie of bestraling volgt, kan het zijn dat deze functie niet meer voldoende is en er dus klachten ontstaan. Wat verder meespeelt in de ernst van de klachten is de ruimte tussen kringspier en nieuwe aansluiting van de darm. Dat wil zeggen: hoe dichter de nieuwe aansluiting bij de kringspier is, hoe vervelender de klachten nadien zijn. Het gevolg van deze veranderingen kan ernstige klachten veroorzaken, waaronder ongewild verlies van ontlasting of het laten van windjes.

Klachten door het LAR-syndroom

- Vaker naar het toilet voor ontlasting, soms wel 10-15 keer per dag, ook gedurende de nacht;
- In een korte tijd (1,5 tot 2 uur) meerdere keren achter elkaar naar het toilet. Dit wordt ook wel clustering van ontlasting genoemd.
- Dunnere ontlasting (soms waterdun) dan voor de operatie;
- Een sterke aandrang van ontlasting die moeilijk uit te stellen is, waardoor er altijd een toilet in de buurt moet zijn;
- Ongewild verlies van ontlasting;
- Ongewild verlies van windjes.

Ongeveer 3 tot 6 maanden na de operatie worden de klachten langzaam minder. Het herstel duurt maximaal 2 jaar, dan is er een soort 'eindstadium' bereikt en is er geen spontane verbetering meer te verwachten. Het ontlastingspatroon wordt meestal nooit meer zoals het voor de operatie was. Na een endeldarmoperatie is het normaal als u 3 tot 7 keer per 24 uur ontlasting heeft. Ongeveer een 3de van de mensen heeft in meerdere mate last van bovenstaande klachten na een endeldarmoperatie. Naast de gestoorde ontlasting, kan er na endeldarmoperatie een stoornis ontstaan van zowel de blaaslediging als van de seksuele functies (zowel bij de man als bij de vrouw).

Inzicht klachten

Door het bijhouden van een dagboek of scorelijsten krijgen we goed inzicht in de mate van klachten. Ook kunnen we later bekijken of u minder klachten heeft als we de behandeling aanpassen. Om inzicht te krijgen in de klachten kunt u gebruik maken van de LARS- score. Op deze manier krijgt u zelf goed inzicht in de klachten en de eventuele verbetering van het ontlastingspatroon. Daarnaast kan u de problemen met de stoelgang scoren middels de 'Bristol ontlastingsschaal'. Deze schaal geeft aan welke vorm de ontlasting heeft (te dik, te dun

of normaal) en welke score hierbij hoort. De ideale score hierbij is tussen de 3 en 4. Het advies ten opzichte van de scorelijsten is deze de eerste 6 maanden elke maand bij te houden. De benoemde scorelijsten kunt u aan het einde deze folder vinden.

Adviezen

- Beperk de hoeveelheid vocht per dag tot 1,5 tot 2 liter (12 tot 16 kopjes of glazen) met aandacht voor het soort vocht: Gebruik 1 liter isotone dranken. Dit zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in het lichaam. Dat bevordert de opname van suikers en zouten via de darm. Voorbeelden van isotone dranken: bouillon, melk, karnemelk, isotone sportdranken (met 6-8 g koolhydraten per 100 ml, bijvoorbeeld Aquarius, AA drink iso, AH sportdrink isotoon), groenten- en tomatensap. U kunt ook ORS gebruiken, een mengsel van zouten en druivensuiker, bedoeld om op te lossen in water;
- Gebruik maximaal 500 ml dranken zonder suikers of zouten zoals water, thee, koffie, light frisdranken;
- Gebruik maximaal 500 ml dranken met te veel suikers en/of zouten zoals vruchtensappen, frisdranken, energie sportdranken, medische drinkvoeding;
- Vermijd te veel cafeïne (in koffie, cola), dit versterkt het samentrekken van de darm;
- Beperk koolzuurhoudende dranken, die verhogen de winderigheid en veroorzaken een opgeblazen gevoel.
- Vermijd lichtproducten. De suiker vervangende zoetstoffen maken de ontlasting dunner;
- Sla uw ontbijt niet over. Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven. Het overslaan van maaltijden verergert de waterige ontlasting en de winderigheid;
- Eet vaker kleinere maaltijden, verspreid over de dag (5-6x);

- Kauw voedsel goed en eet rustig zonder veel te praten. Veel praten en snel eten verhogen de winderigheid en het opgeblazen gevoel;
- Eet voedsel dat rijk is aan vezels, zoals groenten en volkorenbrood. Dit dikt de ontlasting in en vertraagt de doorgang;
- Neem maximaal 3 stuks fruit per dag, te veel fruit kan laxerend werken;
- Zorg voor regelmatige beweging. Hierdoor wordt de darmwerking gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt dat de darm op gang blijft;
- Stop met roken, dit verhoogt het samentrekken van de darm en zorgt voor winderigheid;
- Gebruik na iedere ontlasting water en een zacht washandje om de anus schoon te maken. Door het veelvuldig bezoeken van toilet kunnen klachten ontstaan zoals een branderig gevoel en jeuk. Gebruik geen zeep of hard toiletpapier;
- Ter bescherming of bij een kapotte huid kunt u sudocrème, Bepanthen of zinkoxidezalf proberen. Deze middelen zijn verkrijgbaar bij de drogist. Als dit niet voldoende werkt, kan de continëntie-/stomaverpleegkundige u een andere crème voorschrijven.

Gezonde vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn ruwe plantenvezels, die voorkomen in de celwand van plantaardige producten. Deze stof is voor ons lichaam onverteerbaar, maar zeer belangrijk voor een goede werking van de

dikke darm. Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden, waardoor de ontlasting wat vaster wordt en meer volume krijgt. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit en groente, rauwkost, aardappelen en (zilvervlies)rijst. Een lijst van vezelrijke voedingsmiddelen vindt u aan het einde van deze folder.

Toiletgedrag

Wanneer u aandrang voelt, gaat u naar het toilet. Op dat moment komt de ontlasting het makkelijkst. Vaak voelt u aandrang na de maaltijd. Bij een langere periode van obstipatie is het lastiger om aandrang te voelen. Wie de aandrang vaak onderdrukt, voelt het na verloop van tijd niet meer. Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan. Blijf echter niet te lang zitten. Dit kan weer andere klachten veroorzaken zoals aambeien. Let bij toiletgang op uw houding. Ga met een iets gebogen rug op het toilet zitten. Zet de voeten plat op de grond en houdt de knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust. De knieën moeten iets omhoog komen. Het kan noodzakelijk zijn om een krukje onder de voeten te plaatsen, vooral bij een verhoogd toilet of bij mensen die wat kleiner zijn of kortere benen hebben.

Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen. Dit kunt u ondersteunen door uw bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen ademt u uit. Komt de ontlasting nu nog niet, dan kunt u beter van het toilet af gaan en enkele minuten intensief bewegen, bijvoorbeeld springen, traplopen of wandelen. De aandrang kan hierdoor toenemen waardoor u mogelijk wel kan ontlasten. Probeer deze adviezen altijd te volgen, ook wanneer het erg moeilijk gaat.

Behandelopties

Naast leefstijladviezen zijn er verschillende behandelopties die de arts of physician assistant met u kunt bespreken:

- Om u een inzicht te geven in de klachten is het belangrijk om voor uw afspraak bij de arts of physician assistant de LARS-

score en Bristol ontlastingsschaal in te vullen. Eventuele problemen kunt u met hen bespreken;

- Met name wanneer incontinentie, hoge frequentie van ontlasting en vermoeden van een verkeerde houding met veel persen op de voorgrond staan, kan een verwijzing naar de bekkenbodem fysiotherapeut een optie zijn. Een bekkenbodem fysiotherapeut is specifiek getraind in problemen van de bekkenbodem en kan u ondersteunen bij klachten van de blaas, darmen en bij seksuele problemen die na een endeldarm operatie kunnen optreden zowel bij mannen als bij vrouwen;
- Op recept kan 1-2 keer per dag psylliumzaad of metamucil worden ingenomen met weinig water. Dit dikt de ontlasting in en neemt ook eventuele branderigheid bij de anus weg;
- Clusteren (meerdere keren ontlasting binnen 1,5 - 2 uur) van ontlasting kan verbeteren als u psylliumzaad aan het einde van de maaltijd inneemt met weinig water;
- Loperamide kan in overleg met de arts worden ingenomen als de ontlasting erg dun is. Neem loperamide een half uur voor de maaltijd in en eventueel voor de nacht als u gedurende de nacht klachten heeft (maximaal 4 keer per dag). Loperamide dikt de ontlasting in en vermindert ook de aandrang en het aantal keren dat u ontlasting heeft. LET OP: Loperamide kan ook verstopping geven als er te veel wordt ingenomen. Bouw rustig op en houdt de klachten en de dikte van de ontlasting in de gaten;
- Als de ontlasting te dik is kan macrogol (movicolon) worden voorgeschreven. Deze dient u met voldoende water in te nemen. Het water wordt door de macrogolzouten vastgehouden waardoor de ontlasting dunner en soepeler van vorm wordt. Ook voor macrogol geldt dat u hierbij op zoek moet naar de juiste dosering;
- Darmspoelen kan worden ingezet bij ernstige klachten. Als de klachten na 3 tot 6 maanden niet zijn verminderd of wanneer de klachten u beperken in uw dagelijks functioneren

is darmspoelen een goede manier om de dikke darm te legen. Hierbij wordt via een spoelsysteem water via de anus ingebracht. De darm zal zich vullen. Door de vulling wordt een natuurlijke reactie opgewekt om de ontlasting te lozen. Het is bedoeld om ongewild verlies van ontlasting te voorkomen en veelvuldige aandrang te verminderen. Spoelen is een dagelijks terugkomende activiteit waar u gemiddeld 30-60 minuten mee bezig bent. Daarna heeft u als het goed gaat de hele dag geen ontlasting meer. De stoma/continentieverpleegkundige kan u hier meer uitleg over geven. U kunt dit thuis zelf doen na een instructie van een gespecialiseerd verpleegkundige.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de colonicare verpleegkundige, casemanagers of de polikliniek Chirurgie.

Franciscus Gasthuis (Rotterdam):

- Tijdens kantooruren met de colonicare verpleegkundige, via telefoonnummer 010 - 461 6329.
- De casemanagers, via telefoonnummer 010 - 8935384
- Buiten kantooruren, via telefoonnummer 010 - 461 6161
- Spoedeisende Hulp, via telefoonnummer 010 - 461 6720

Franciscus Vlietland (Schiedam):

- Tijdens kantooruren met de Polikliniek Chirurgie, via telefoonnummer 010 - 893 1820.
- Buiten kantooruren, via telefoonnummer 010 - 893 9393
- Spoedeisende Hulp, via telefoonnummer 010 - 893 9393

LARS score

Bent u wel eens in de situatie geweest dat u geen controle had over het laten van windjes?

- ☐ Nee, nooit 0pnt
- ☐ Ja, minder dan 1 keer per week 4pnt
- ☐ Ja, minstens 1 keer per week 7pnt

Bent u wel eens in de situatie geweest dat u dunne ontlasting niet kon ophouden?

- ☐ Nee, nooit 0pnt
- ☐ Ja, wel eens, dat wil zeggen minder dan eenmaal per week 3pnt
- ☐ Ja, vaak, dat wil zeggen minstens eenmaal per week 3pnt

Hoe vaak gaat u per dag naar het toilet voor ontlastig?

- ☐ Meer dan 7 keer per dag (24 uur) 4pnt
- ☐ 4-7 keer per dag (24 uur) 2pnt
- ☐ 1-3 keer per dag (24 uur) 0pnt
- ☐ Minder dan 1 keer per dag (24 uur) 5pnt

Moet u wel eens binnen het uur opnieuw naar het toilet voor ontlasting?

- ☐ Nee, nooit 0pnt
- ☐ Ja, minder dan 1 keer per week 9pnt
- ☐ Ja, minstens 1 keer per week 11pnt

Heeft u wel eens zo'n sterke aandrang voor ontlasting dat u zich naar het toilet moet haasten?

- ☐ Nee, nooit 0pnt
 - ☐ Ja, minder dan 1 keer per week 11pnt
 - ☐ Ja, minstens 1 keer per week 16pnt
-

Totaalscore: pnt

0-20: geen LARS
LARS)

21-29: lage LARS (minor LARS)

30-42: hoge LARS (major

Bristol ontlastingsschaal

	Type 1 Losse harde keutels
	Type 2 Worstvormig, klonterig
	Type 3 Worstvormig, barstje aan buitenkant
	Type 4 Worstvormig, glad, zacht
	Type 5 Zachte keutels met duidelijke randen
	Type 6 Zachte keutels, papperig
	Type 7 Waterig, geen vaststukken

FIGUUR 1 De Bristol-ontlastingsschaal, die wordt gebruikt bij de diagnostiek van obstipatie om de consistentie van ontlasting aan te geven.

Bron: Nederlands Tijdschrift voor geneeskunde, 14-02-2013

Lijst van vezelrijke voedingsmiddelen

De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels is ongeveer 30-40 gram per dag. Hieronder vindt u een lijst met vezelrijke voedingsmiddelen. Als u niet gewend bent om vezelrijk te eten, is het belangrijk dat u deze voedingsmiddelen geleidelijk invoert in uw voedingsgewoonte. Uw darmen moeten wennen aan deze voedingsmiddelen. In het begin kan er meer gasvorming optreden. Kijk op www.vezeltest.info om te kijken of u dagelijks voldoende vezels eet. Eet u te weinig vezels? Probeer meer vezelrijke voedingsmiddelen te gebruiken. Meer informatie over vezelrijke voeding kunt u vinden op www.spijsvertering.info

Voeding	Vezelgehalte (gram)
1 snee wit brood	1 gram
1 snee bruin brood	2 gram
1 snee volkoren brood	2,5 gram
1 snee licht roggebrood	2 gram
1 snee donker roggebrood	4,5 gram
1 volkoren beschuit	1 gram

1 plak ontbijtkoek	0,5 gram
1 knäckebröd	1 gram
1 vezelrijke knäckebröd	1,5 gram
1 appel met of zonder schil	3 gram
1 portie fruit, geen citrus	Gemiddeld 4 gram
1 portie fruit citrus	Gemiddeld 2 gram
1 schaalje gedroogde geweekte zuidvruchten	12,5 gram
1 kleine aardappel	1,5 gram
1 groentelepel groente	1,5 gram
1 groentelepel rauwkost	0,5 gram
1 groentelepel rijst	1 gram
1 gram zilvervliesrijst	1 gram
1 eetlepel brinta	2,5 gram
1 eetlepel muesli	1,5 gram

Bron: voedingscentrum