

LAR-syndroom

klachten na operatie endeldarm

Het LAR-syndroom (Low Anterior Resectie-syndroom) is een verzamelnaam voor klachten die kunnen ontstaan na een endeldarmoperatie. Soms is hier ook bestraling en / of chemotherapie aan voorafgegaan.

Verandering van de endeldarm

De endeldarm is een soort verzamelplaats of reservoir dat signalen afgeeft als de darm vol is. Het verwijderen van (een stuk van) de endeldarm verstoort die signaalfunctie. Dit geeft vaak vervelende klachten.

Klachten door het LAR-syndroom

De klachten hebben te maken met de aansluiting die is gemaakt om de darm weer aan elkaar te zetten. Hoe dichter deze aansluiting bij de kringspier zit, des te groter de klachten kunnen zijn. De klachten kunnen zijn:

- het gevoel van aandrang verandert of verdwijnt
- de endeldarm na de operatie minder of geen ontlasting meer kan opslaan
- de functie van de kringspier verminderen. Dit kan leiden tot problemen met aandrang en ongewild verlies van ontlasting of windjes.
- 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 (clustering van ontlasting)
- 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.

Deze klachten worden 3 tot 6 maanden na de operatie steeds minder. Het herstel duurt maximaal 2 jaar. Soms verdwijnen de klachten nooit volledig. Na een endeldarmoperatie is 3 tot 7 keer per 24 uur ontlasting normaal.

Het ontlastingspatroon wordt meestal nooit meer zoals het voor de operatie was.

Adviezen

Met deze adviezen kunt u de klachten zelf verminderen:

- Drink niet meer dan 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Hiervan drinkt u ongeveer een halve liter watergerelateerde dranken (koffie, thee, bouillon), een halve liter verzuurde melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark etc.) en een halve liter andere dranken.
- Als de klachten ernstig zijn kunt u de laatste halve liter ook vervangen door isotone dranken, zoals sportdranken, ORS en kokoswater. Isotone drank wordt eerder in het bloed opgenomen dan water of andere drank.
- Vermijd veel cafeïne, dit versterkt het samentrekken van de darm.
- Vermijd veel koolzuurhoudende dranken, die verhogen de winderigheid en een opgeblazen gevoel.
- Vermijd lightproducten. De suikervervangende zoetstoffen maken de ontlasting dunner.
- Eet vaker kleine maaltijden, verspreid over de dag (5-6 keer).
- Sla geen maaltijden over, dit verergert de waterige ontlasting en de winderigheid.
- Kauw voedsel goed en eet rustig zonder veel te praten. Veel praten en snel eten verhogen de winderigheid en het opgeblazen gevoel.
- Eet vezelrijk voedsel, dit dikt de ontlasting in en vertraagt de doorgang. Eet zetmeelrijke producten, zoals aardappelen, peulvruchten en banaan. Zetmeel bindt vocht.
- Neem maximaal drie stuks fruit per dag, te veel fruit versnelt de doorgang.
- 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, indien door de ontlasting 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.
- Gebruik van Probiotica. Probiotica zijn levende bacteriën die bijvoorbeeld in yoghurt drankjes voorkomen. Bijvoorbeeld; Bio-flora probiotica, Activia, Hema probiotica tabletten/ druppels, Dr. Vogel Aciforce probiotica. Probiotica is echter duur en moet langere tijd gebruikt worden voor zichtbaar resultaat en wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.
- Aandacht voor goed en passend incontinentiemateriaal. U kunt via uw casemanager of de stomaverpleegkundige een machtiging krijgen voor de zorgverzekeraar.

Behandeling

Naast leefstijladviezen zijn er verschillende behandelingen mogelijk. De arts of verpleegkundig bespreekt dit met u. Voor het gesprek met de arts of casemanager vragen wij u de LARS-score in te vullen (achterin de folder). U heeft dan een overzicht van uw klachten. Eventuele problemen kunt u met de arts bespreken.

Wij adviseren u om de eerste 6 maanden na de operatie de iedere maand deze lijst in te vullen en de score bij te houden. U krijgt dan goed inzicht in de klachten en de eventuele verbetering van het ontlastingspatroon.

Problemen met de stoelgang worden erger als de ontlasting te dun of te dik is. Via de Bristol Schaal (achterin de folder) ziet u de score die bij de vorm de ontlasting hoort. De ideale score voor ontlasting is tussen 3 en 4.

Bekkenfysiotherapeut

Spierversterkende oefeningen bij een bekkenfysiotherapeut in combinatie met dieetadviezen

kan de sterke aandrang en ongewild verlies van ontlasting verminderen. Vraag bij uw verpleegkundige naar een lijst met gespecialiseerde fysiotherapeuten bij u in de buurt.

Medicijnen

- *psylliumzaad of metamucil (2x per dag met weinig water)*
De ontlasting dikt 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.
- *Loperamide (max 4x per dag)*
Als de ontlasting erg dun is, neemt u loperamide een ½ uur voor de maaltijd. Eventueel gebruikt u loperamide ook voordat u gaat slapen als u 's nachts klachten heeft. Loperamide dikt de ontlasting in, vermindert de aandrang en het aantal keren dat u ontlasting heeft.
- *macrogol (movicolon)*
Als de ontlasting te dik is, neemt u macrogol (movicolon) met voldoende water. 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.

Voorkom verstopping en bouw de medicijnen rustig op. Houd de klachten en de dikte van de ontlasting in de gaten.

Darmspoelen

Bij ernstige klachten is darmspoelen een goede manier om de dikke darm te legen. Als de klachten na 3 - 6 maanden niet minder zijn, of als de klachten u beperken in uw dagelijks functioneren kan darmspoelen mogelijk helpen. Darmspoelen kan ongewild verlies van ontlasting voorkomen en de veelvuldige aandrang verminderen. De arts of stoma-verpleegkundige kan u hier meer uitleg over geven.

Na instructie kunt u voortaan thuis zelf uw darm spoelen. U doet dit dagelijks gedurende 30 – 60 minuten. Als het goed gaat, heeft u de hele dag geen ontlasting meer:

- Via een spoelsysteem wordt water via de anus ingebracht.
- De darm zal zich vullen.
- Door het vullen wordt een natuurlijke reactie opgewekt om de ontlasting te lozen.

Bristol ontlastingschaal



LAR-score

.....

	punten
1. Bent u wel eens in de situatie geweest dat u geen controle had over het laten van windjes?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, minder dan 1 keer per week	4
<input type="checkbox"/> Ja, tenminste 1 keer per week	7
2. Bent u wel eens in de situatie geweest, dat u dunne ontlasting niet kon ophouden?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, minder dan 1 keer per week	3
<input type="checkbox"/> Ja, tenminste 1 keer per week	3
3. Hoe vaak gaat u naar het toilet voor ontlasting?	
<input type="checkbox"/> Meer dan 7 keer per dag (24 uur)	5
<input type="checkbox"/> 4-7 keer per dag (24 uur)	4
<input type="checkbox"/> 1-3 keer per dag (24 uur)	2
<input type="checkbox"/> Minder dan 1 keer per dag (24 uur)	0
4. Moet u wel eens binnen het uur opnieuw naar het toilet voor ontlasting?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt minder dan 1 keer per week	9
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt tenminste 1 keer per week	11
5. Heeft u wel eens zo'n aandrang van ontlasting, dat u zich naar het toilet moet haasten?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt minder dan 1 keer per week	11
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt tenminste 1 keer per week	16
TOTAAL	

Interpretatie score

- 0-20: geen LARS
- 21-29: lage LARS
- 39-42: hoge LARS

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/chirurgie

Contact

casemanager OLVG, locatie Oost

T 020 599 22 61 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

casemanager, OLVG locatie West

T 020-4807099 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

casemanager BovenIJ ziekenhuis

T 020 634 68 85

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 15 november 2019, foldernr.3447