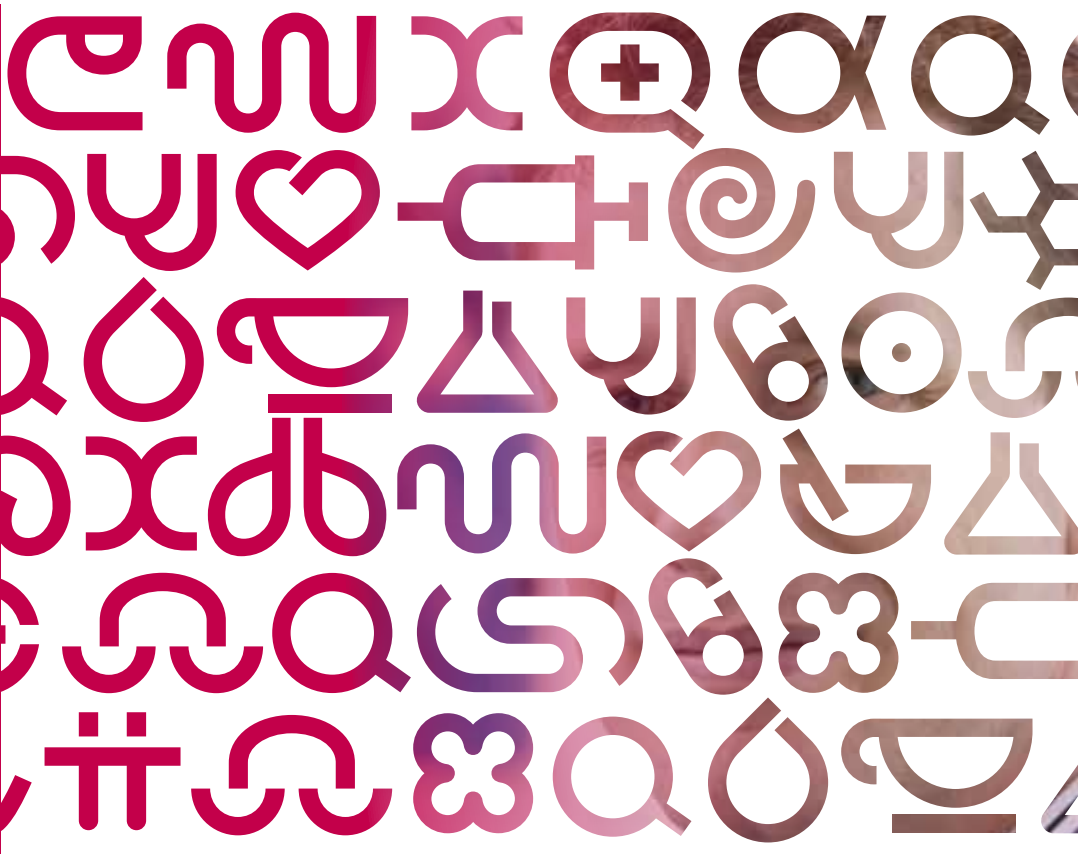
FYSIOTHERAPIE

Incontinentie voor ontlasting

ADVIES



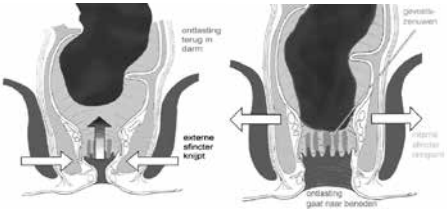
ZIEKENHUIS
ST ANTONIUS

Incontinentie voor ontlasting

Incontinentie voor ontlasting (fecale incontinentie) houdt in dat iemand ongewild ontlasting verliest. We zeggen ook wel dat iemand de controle over de stoelgang verliest.
Het komt doordat iemand de buitenste anale sluitspier niet voldoende aan kan spannen bij een 'volle' endeldarm. Er kan dan lucht ontsnappen en er kan vloeibare en/of vaste ontlasting naar buiten lekken. Incontinentie voor ontlasting kan zowel bij mannen als vrouwen voorkomen.
In deze folder leest u meer over Incontinentie voor ontlasting. Eerst bespreken we de normale stoelgang. Daarna komen andere onderwerpen aan de orde: oorzaken en behandeling van incontinentie voor ontlasting, adviezen en oefeningen, en ten slotte een voedingsvezeltest.

Normale stoelgang

De endeldarm kan uitzetten. Daardoor kan hij een bepaalde hoeveelheid ontlasting vasthouden (opslagcapaciteit). Als zich ontlasting in de endeldarm heeft opgehoopt, voelt u aandrang. De anale sluitspier (de externe anale sfincter, zie plaatje) trekt zich samen om te voorkomen dat de ontlasting ongewild de endeldarm verlaat. De kracht van de anale sluitspier, de opslagcapaciteit en de aandrang zijn bepalend voor de stoelgang. Verlies van controle over de anale sluitspier kan tot fecale incontinentie leiden.



Mogelijke oorzaken van fecale incontinentie

Fecale incontinentie kan (mede) veroorzaakt worden door:

- Verlies aan elasticiteit van de endeldarm. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van littekenweefsel dat ontstaat na een operatie of bestraling.
  Als de endeldarm minder rekbaar is, is

er minder tijd tussen het moment dat u de aanwezigheid van ontlasting voelt en het ogenblik waarop de aandrang ontstaat.
- Aandoeningen die tot ontsteking van de endeldarm leiden, zoals colitis (ontsteking van de dikke darm) kunnen het vasthouden van ontlasting bemoeilijken.
- Beschadiging van spieren of zenuwen tijdens een bevalling of door een operatie aan de anus. Door de verminderde controle over de spieren kan het moeilijk zijn om de ontlasting op te houden.
- Fecale incontinentie kan ook ontstaan door obstipatie (verstopping). Er lekt dan (dunne) ontlasting weg waardoor het lijkt alsof iemand de ontlasting niet op kan houden, terwijl er juist gelaxeerd moet worden.

Behandeling door de bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeut:
- adviseert over voeding (en eventueel 'bulkvormers') en vochtinname om diarree en obstipatie te voorkomen en een regelmatige stoelgang te bevorderen.
- geeft oefeningen om de anale sluitspier en de bekkenbodemspieren te versterken. Myofeedback of electrostimulatie kunnen hierbij helpen.
- past eventueel rectale ballontraining toe, waardoor u beter leert voelen of de endeldarm vol is en welke spieractiviteit nodig is (aanspannen of juist ontspannen).

Opvangmateriaal (inlegverband)

Er bestaan hulpmiddelen om ontlasting op een veilige en discrete manier op te vangen. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek of medische speciaalzaak. U kunt desgewenst een afspraak maken met een incontinentieverpleegkundige die u hier verder over kan informeren.

Oefeningen

Het versterken van de spieren

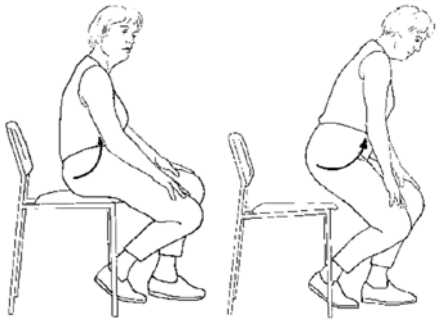
De volgende oefeningen dienen om de bekkenbodemspieren en de anale kringspier te versterken.
- Span de bekkenbodem aan door te doen alsof u een windje ophoudt of de plas ophoudt.
- Span de anale kringspier aan door te knijpen met de anus, alsof u een 'knipoog' geeft met de anus.

Het verminderen van de aandrang voor ontlasting

Als u de aandrang voor ontlasting niet kunt ophouden, kunt u de volgende technieken toepassen om de aandrang te verminderen.
- Probeer aan iets anders te denken dan aan de aandrang en adem richting de bekkenbodem.
- Span langzaam de bekkenbodem aan met ongeveer 70% van uw kracht. Leg daarbij het accent op de anus. Houd dit 10 tot 20 seconden vast en laat langzaam weer los. Herhaal dit tot de aandrang is verdwenen.

Verdwijnt de aandrang niet, dan kunt u het volgende doen.

- Terwijl u de bekkenbodem aanspant, spant u ook uw bilspieren aan. Hierdoor treedt er een vermindering van de aandrang op.
- Nadat de aandrang is afgenomen, kunt u opstaan met licht aangespannen bekkenbodem en rustig naar het toilet lopen.



Voedingsvezeltest

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor onverteerbare bestanddelen die van nature in plantaardige voedingsmiddelen (zoals brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit) voorkomen. Vezel is nodig voor een goede darmwerking, doordat vezel vocht vasthoudt. Hierdoor wordt de ontlasting groter van volume en soepeler. Ook geven vezels in de dikke darm stoffen af die de darm prikkelen om te bewegen. Hierdoor wordt een goede stoelgang bevorderd.

U hebt dagelijks ongeveer 30 gram voedingsvezel nodig.

Met behulp van onderstaande test kunt u berekenen hoeveel voedingsvezel uw dagmenu bevat. Zoek de voedingsmiddelen die u gebruikt op in de lijst en schrijf erachter hoeveel u daarvan gemiddeld per dag eet. Vervolgens vermenigvuldigt u dit getal met het aantal grammen dat erachter staat. Daarna telt u alle uitkomsten bij elkaar op en weet u hoeveel voedingsvezel u gebruikt.

BROOD EN BROODVERVANGERS

1 snee volkorenbrood	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 snee bruinbrood	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 snee tarvobrood	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 snee witbrood	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 snee licht roggebrood	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 snee donker roggebrood	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 beschuit	_____	x 0 gram	=	0	gram
1 volkorenbeschuit	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 snee knäckebröd	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 snee vezelrijk knäckebröd	_____	x 3 gram	=	_____	gram

GRAANPRODUCTEN

1 eetlepel zemelen	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 eetlepel tarwekiemen	_____	x 2 gram	=	_____	gram
3 eetlepels Brinta	_____	x 2 gram	=	_____	gram
3 eetlepels Bambix	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 eetlepel muesli	_____	x 1 gram	=	_____	gram
3 eetlepels cornflakes	_____	x 1 gram	=	_____	gram
4 eetlepels havermout	_____	x 1 gram	=	_____	gram
2 eetlepels griesmeel	_____	x 0 gram	=	0	gram

AARDAPPELEN/DEEGWAREN/RIJST

1 kleine aardappel	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 aardappellepel rijst	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 aardappellepel zilvervliesrijst	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 aardappellepel macaroni	_____	x 0 gram	=	0	gram
1 aardappellepel volkoren macaroni	_____	x 2 gram	=	_____	gram

GROENTE

1 groentelepel gekookte groente	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 schaaltje rauwkost	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 tomaat	_____	x 1 gram	=	_____	gram

PEULVRUCHTEN

1 groentelepel bruine/witte bonen	_____	x 4 gram	=	_____	gram
1 groentelepel kapucijners	_____	x 4 gram	=	_____	gram

FRUIT

1 appel met schil	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 banaan	_____	x 4 gram	=	_____	gram
1 grote mandarijn	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 peer	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 sinaasappel	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 schaaltje bessen (rode-, bos-)	_____	x 8 gram	=	_____	gram
fruit, gemiddeld	_____	x 3 gram	=	_____	gram

GEDROOGD FRUIT

50 gram appeltjes, abrikozen e.d.	_____	x 7 gram	=	_____	gram
100 gram pruimen (geweld)	_____	x 8 gram	=	_____	gram
1 vijg	_____	x 4 gram	=	_____	gram
4 dadels (zonder pit)	_____	x 3 gram	=	_____	gram
1 handje krenten/rozijnen	_____	x 2 gram	=	_____	gram

NOTEN

1 eetlepel noten (gemengd)	_____	x 2 gram	=	_____	gram

BROODBELEG

1 plak kokosbrood	_____	x 2 gram	=	_____	gram
1 broodbeleg pindakaas	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 broodbeleg appelstroop	_____	x 1 gram	=	_____	gram

KOEK

1 kokosmakroon	_____	x 5 gram	=	_____	gram
1 volkorenbiscuit	_____	x 1 gram	=	_____	gram
1 mueslikoek	_____	x 2 gram	=	_____	gram

Alle grammen voedingsvezel bij elkaar opgeteld = _____ gram

Komt u aan de 30 gram?

Vragen?

Hebt u vragen? Stel ze gerust aan onze afdeling Fysiotherapie. Het telefoonnummer vindt u in het grijze kader achterin deze folder.

St. Antonius Ziekenhuis
T 088 - 320 30 00
E voorlichting@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp
088 - 320 33 00

Fysiotherapie
088 - 320 77 50

Belangrijk: *In 2013 verhuist een aantal locaties. Hieronder vindt u de huidige en nieuwe adressen met verhuisdata.*

Nieuwe locaties

St. Antonius Ziekenhuis Utrecht
Soestwetering 1
(Opent 16 september 2013)

St. Antonius Polikliniek Utrecht Overvecht
Neckardreef 6
(Opent 1 juli 2013)

Huidige locaties die blijven

St. Antonius Ziekenhuis Nieuwegein
Koekoekslaan 1

St. Antonius Polikliniek Houten
Hollandspoor 5
(Vanaf begin 2014 in nieuw pand aan Hofspoor 2, Houten)

St. Antonius Kaakchirurgie* Utrecht-De Meern
Van Lawick van Pabstlaan 12, De Meern

Huidige locaties die gaan sluiten

St. Antonius Ziekenhuis Locatie Utrecht Overvecht
Paranadreef 2
(Sluit 11 september 2013)

St. Antonius Ziekenhuis Locatie Utrecht Oudenrijn
Van Heuven Goedhartlaan 1
(Sluit 13 sep. 2013)

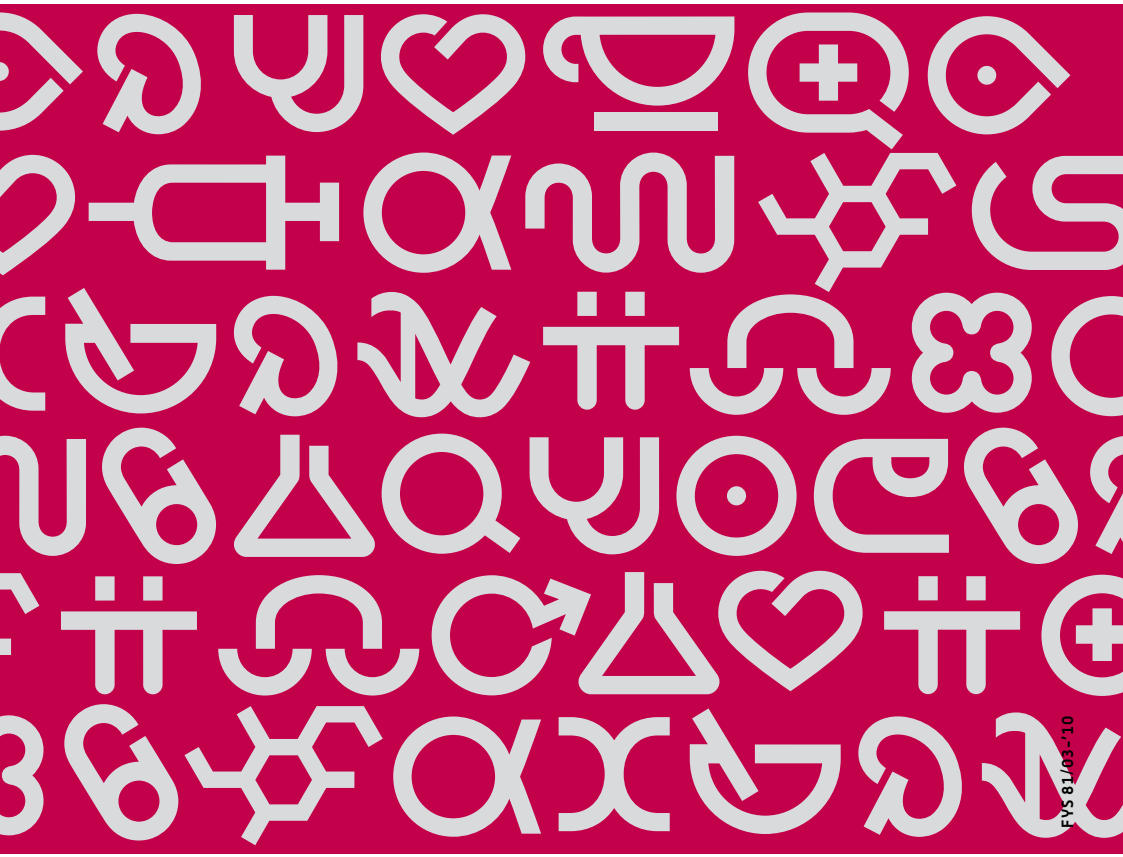
St. Antonius Polikliniek Vleuterweide
Utrechtse Heuvelrug 130-132, Vleuten
(Sluit 27 juni 2013)

** St. Antonius Kaakchirurgie verhuist op 16 september naar St. Antonius Ziekenhuis Utrecht. Vanaf 21 oktober kunt u in Utrecht-De Meern terecht voor de behandeling van uw spataderen.*

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



FVS 81/03-'10

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

een santeon ziekenhuis