een santeon ziekenhuis

Advies bij LAR-syndroom

Na een operatie aan het laatste stuk van de dikke darm, de endeldarm, treden soms klachten op. Deze klachten noemen we ook wel het Low Anterior Resectie syndroom (LAR-syndroom). Het LAR-syndroom is een verzamelnaam voor klachten die kunnen ontstaan na een operatie aan de endeldarm. Hieronder leest u meer over het LAR-syndroom en hoe u met deze klachten kunt omgaan.

De endeldarm is het laatste stuk van de dikke darm en heeft als belangrijkste functie dat het de ontlasting opslaat als een soort reservoir. Wanneer de endeldarm gevuld wordt met ontlasting, dan geeft deze een signaal door aan de hersenen; u krijgt aandrang om naar het toilet te gaan. Een operatie aan de endeldarm kan die signaalfunctie verstoren, waardoor het gevoel van aandrang verandert of soms zelfs verdwijnt.

Ook kan de endeldarm na de operatie minder of geen ontlasting meer opslaan. Daarnaast kan de functie van de kringspier (de anus) verminderd zijn door de behandeling. Het kan hierdoor voorkomen dat u windjes minder goed kunt tegenhouden of dat u te maken krijgt met ongewild verlies van ontlasting (soiling). Deze klachten kunnen vaker optreden naarmate de naad (de nieuwe verbinding tussen de dikke darm en het laatste stukje van de endeldarm) dichter bij de anus zit.

Welke klachten kunnen ontstaan?

- U moet vaker naar het toilet voor ontlasting. Dit kan 10 - 15 keer per dag zijn, ook ‘s nachts.
- U moet binnen korte tijd (binnen anderhalf tot twee uur) meerdere keren achter elkaar naar het toilet vanwege ontlasting.
- De ontlasting kan dunner zijn, van dun tot waterdun.
- U heeft sterke aandrang voor ontlasting. Hierbij moet u snel over een toilet kunnen beschikken.
- Ongewild verlies van windjes.
- Bij aandrang kunt u soms het verschil tussen een windje en ontlasting niet goed onderscheiden.
- U heeft moeite de ontlasting op te houden, u heeft ongewild verlies van ontlasting (soiling).

Hoelang kunt u last hebben van deze klachten?

Bovenstaande klachten komen meestal voor direct en in de eerste maanden na de operatie. De klachten kunnen in de eerste 3 tot 6 maanden sterk verbeteren. Het totale herstel kan wel tot twee jaar duren. Bij sommige patiënten herstellen deze klachten nooit. Het ontlastingspatroon zal nooit meer hetzelfde zijn als dat het was voor de operatie. 3 tot 7 keer ontlasting op een dag is heel gebruikelijk na een operatie.

Hoe kunt u de klachten verminderen?

Bovenstaande klachten kunnen erg vervelend zijn voor u. Met onderstaande tips en adviezen kunt u de klachten zelf verminderen.

- Drink niet te veel op een dag, niet meer dan 2 liter per dag.
- Gebruik niet te veel cafeïne. Dit kan er namelijk voor zorgen dat de darmen meer gaan samentrekken. Cafeïne zit onder meer in koffie en energiedrankjes.
- Gebruik niet te veel koolzuurhoudende drankjes, zoals cola, spa rood en fanta. Deze dranken vergroten de kans op winderigheid.
- Gebruik niet te veel lightproducten op basis van sorbitol of xylitol. Deze suikervervangende middelen kunnen de ontlasting dunner maken en winderigheid veroorzaken.
- Eet regelmatig kleinere maaltijden gedurende de dag, ongeveer 5 tot 6 per dag.
- Sla geen maaltijden over, dit kan er juist voor zorgen dat u dunnere ontlasting krijgt en dat u meer last heeft van winderigheid.
- Eet rustig zonder veel te praten en kauw het voedsel goed. Door snel te eten en veel te praten tijdens het eten verhoogt u de winderigheid en het opgeblazen gevoel.
- Eet voedsel dat rijk is aan vezels, zoals groenten, fruit en volkoren producten. Dit zorgt voor dikkere ontlasting en vertraagt de doorgang. Eet liever een stuk fruit dan dat u een glas fruitsap drinkt.
- Rookt u, dan is het beter te stoppen. Als u rookt heeft u meer kans op darmklachten. Roken zorgt er namelijk voor dat de darmen samentrekken en het verhoogt de winderigheid.
- Als u last heeft van jeuk of een branderig gevoel rondom de anus kan het helpen om de anus schoon te maken nadat u ontlasting heeft gehad. Dit kan met een zacht washandje en wat water of door gebruik te maken van ‘neutrale’ billendoekjes. Gebruik bij voorkeur geen zeep of hard toiletpapier. Als de huid rondom de anus wat kapot is, of om dit te voorkomen, kunt u de huid beschermen met bijvoorbeeld Sudocrem®, Bepanthem® of Zinkoxidezalf FNA. Deze middelen zijn te koop bij de drogist of apotheek.

Wat kunt u doen in overleg met de verpleegkundig specialist of arts?

- Spierversterkende oefeningen om de bekkenbodemspieren te versterken in combinatie met dieetadviezen kunnen de aandrang en het ongewild verliezen van ontlasting verminderen. Hiervoor kunt u een verwijzing krijgen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt.
- U kunt een recept krijgen voor medicijnen als Metamucil of Psyllium-zaadjes. Hierdoor wordt de ontlasting dikker. Ook kan dit helpen om de branderigheid bij de anus weg te nemen. Belangrijk is wel dat u dit medicijn niet met te veel water inneemt.
- Als de ontlasting te dik is, kunt u een recept krijgen voor bijvoorbeeld Movicolon. Dit medicijn zorgt ervoor dat de ontlasting dunner en soepeler wordt.
- U kunt een recept krijgen voor Loperamide. Dit is een medicijn om de ontlasting in te dikken. Het vermindert ook de aandrang. Let erop dat u bij gebruik van Loperamide geen verstopping (obstipatie) krijgt. Start Loperamide een half uur voor de maaltijd. De dosering wordt in overleg met uw arts of verpleegkundig specialist bepaald.
- Als u last heeft van ongewild verlies van ontlasting kunt u incontinentiemateriaal gebruiken. Hiervoor kunt u een afspraak maken met de continentieverpleegkundige via 088 320 28 00.
- Via darmspoelen kunt u een deel van de dikke darm legen. Hierbij wordt via een spoelsysteem water via de anus in de darm gebracht. De darm vult zich. Door de vulling wordt in de darm een natuurlijke reactie opgewekt om de ontlasting te lozen. Darmspoelen kan ingezet worden bij ernstige klachten. Het is bedoeld om het ongewild verlies van ontlasting te voorkomen en veelvuldige aandrang te verminderen. Na uitleg van de continentieverpleegkundige kunt u dit thuis zelf doen.

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundig specialist MDL-Oncologie via 088 320 60 22.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Chirurgie	T 088 320 19 00