een santeon ziekenhuis

Adviezen bij obstipatie

Deze informatie is voor patiënten met (ernstige) obstipatieklachten. Obstipatie kan psychologische en lichamelijke oorzaken hebben, maar ook voeding, stress en onregelmatig leven spelen hierin mogelijk een rol. Tot slot kan obstipatie voorkomen als gevolg van een ziekte en/of door medicijngebruik.

Men spreekt van obstipatie als de patiënt minstens twee van de volgende symptomen langer dan drie maanden heeft:

- Moeizame stoelgang (inspanningen bij het persen, pijn bij de anus, lang op het toilet zitten en gebruik van de vingers om de ontlasting te vergemakkelijken);
- Harde, droge poep (keutels);
- Een gevoel van onvolledig poepen;
- Minder dan 2 keer per week poepen;
- Buikpijn en buikkrampen.

Verstopping komt vaak door te weinig drinken, te weinig vezels eten, te weinig bewegen en het niet of te weinig reageren op aandrang. Wat helpt is:

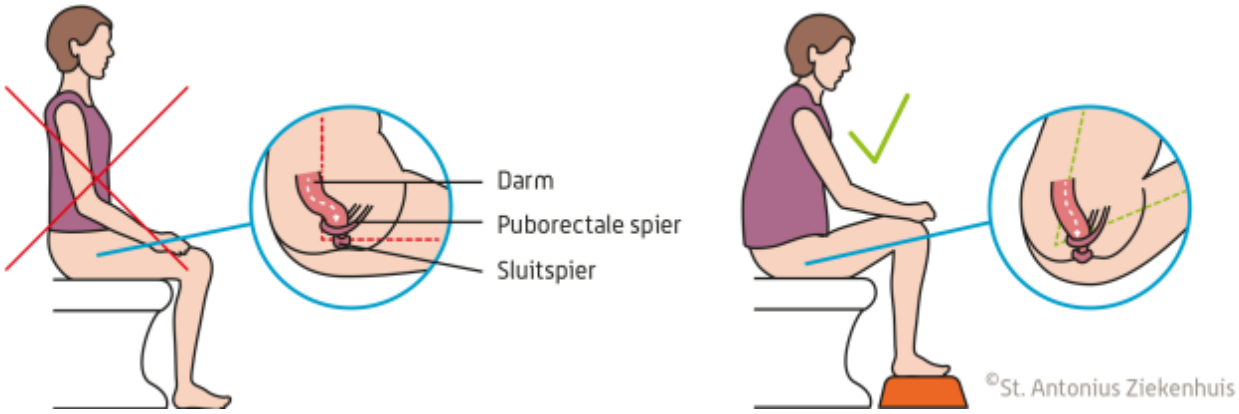
- bij aandrang naar het toilet gaan;
- 1,5 tot 2 liter per dag drinken;
- genoeg vezels eten (40 gram per dag);
- dagelijks voldoende bewegen, zoals stevig wandelen, fietsen, stofzuigen en tuinieren.

Aandrang

Hieronder leest u meer over wat u kunt doen als u de aandrang om naar het toilet te gaan niet meer goed voelt.

Als u al langer last heeft van verstopping en de aandrang vaak onderdrukt, voelt u na verloop van tijd de aandrang niet meer goed. Het beste is dan om een kwartier na de maaltijd naar het toilet te gaan. De darmen zijn dan namelijk het meest actief.

Neem genoeg tijd en rust om naar het toilet te gaan. Probeer hierbij te ontspannen door laag naar de buik te ademen. Soms helpt het als u met de knieën iets hoger zit dan de heupen. U kunt daarvoor een voetenbankje gebruiken, waarbij u de knieën uit elkaar houdt.



Meer informatie over toilethoudingen. (https://www.antoniusziekenhuis.nl/toiletadviezen)

Bekkenfysiotherapie

Hieronder leest u meer over wat u een bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen.

Normaal gesproken gaat u naar het toilet als u aandrang voelt. Eenmaal op het toilet ontspant u dan uw bekkenbodem. Is er geen mogelijkheid om naar het toilet te gaan wanneer u aandrang voelt? Dan spant u de bekkenbodem aan.

Soms ontstaat er verstopping, omdat de bekkenbodem te gespannen is. Door deze hoge spierspanning is er minder controle over de bekkenbodem. Dit gaat vaak samen met pijn in de onderbuik. Een bekkenfysiotherapeut kan de bekkenbodem onderzoeken en helpen de controle over de bekkenbodem terug te krijgen.

Het is aan te bevelen om een afspraak bij een bekkenfysiotherapeut te maken. Deze kunt u maken met de bekkenfysiotherapeut van het St. Antonius Ziekenhuis, maar u kunt ook op zoek naar een bekkenfysiotherapeut in uw regio (http://www.defysiotherapeut.com).

Wilt u voor vergoeding van bekkenfysiotherapie in aanmerking komen? Dan heeft u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie nodig.

Meer informatie over een gespannen bekkenbodem.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/overactieve-bekkenbodem)

Diëtetiek

Hieronder leest u meer over wat u met uw voedingspatroon kunt doen om de verstopping te verhelpen.

1,5 tot 2 liter per dag drinken

Elke dag 1,5 tot 2 liter drinken, helpt om verstopping tegen te gaan. Goede keuzes hierbij zijn: water, koffie en thee. Genoeg drinken zorgt er namelijk voor dat vezels zich kunnen binden. Deze binding is belangrijk, want anders kunt u last krijgen van harde en droge ontlasting.

Voldoende vezels eten

Vezels nemen als een spons vocht op. Dit zorgt voor volume en een soepele ontlasting. Door de vezels worden de darmen aangezet om te bewegen en om ontlasting te maken. Het is dus belangrijk dat u voldoende vezels eet.

Bovendien verminderen vezels het risico op hart- en vaatziekten en en de kans op diabetes type II. Daarnaast komt darmkanker minder vaak voor bij mensen die vezelrijke producten eten.



Productgroepen die veel vezels bevatten, zijn:

- volkoren producten (brood, pasta en rijst);
- fruit;
- groente;
- peulvruchten (bonen en erwten); en
- noten.

Bent u benieuwd of u de aanbevolen 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag haalt? Dan zijn er 3 tips:

- Gebruik de eetmeter (https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/) van het voedingscentrum om uw vezelinname bij te houden;

- Kijk eens in de supermarkt of de producten die u gebruikelijk koopt, de meeste vezels bevatten. Dit kunt u doen door naar de productinformatie te kijken en deze te vergelijken met een soortgelijk product. Misschien zijn er wel crackers, muesli, pasta of een broodsoort met meer vezels te koop;
- Eet 2 stuks fruit en minimaal 250 gram groente per dag.

Eten op regelmatige tijden

Regelmatig eten stimuleert het regelmatig in beweging komen van de darmen. Onder regelmatig eten, verstaan we: elke dag ontbijten, lunchen en avondeten. Daarbij is het belangrijk dat u geen van deze maaltijden overslaat en om goed te ontbijten. Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt.

Meer tips voor een gezond ontbijt en het eten van vezels. (https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verstopping.aspx#:~:text=Volkorenbrood%2C%20groente%2C%20fruit%2C%20noten,de%20darmen%20in%20beweging%20blijven)

Meer informatie

- 'Ik heb last van verstopping' (https://www.thuisarts.nl/verstopping/ik-heb-last-van-verstopping)
- Beweegrichtlijnen (https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Overactieve bekkenbodem (https://www.antoniusziekenhuis.nl/overactieve-bekkenbodem)

Behandelingen & onderzoeken

- Toiletadviezen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/toiletadviezen)

Specialismen

- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**