Incontinentie van ontlasting

Bij incontinentie van ontlasting (fecale incontinentie) verliest iemand ongewild ontlasting. We zeggen ook wel dat iemand de controle over de stoelgang verliest. Incontinentie van ontlasting komt voor bij zowel mannen als vrouwen.

Bij incontinentie van ontlasting kan iemand de buitenste anale sluitspier niet voldoende aanspannen bij een ‘volle’ endeldarm. Er kan dan lucht ontsnappen en vloeibare en/of vaste ontlasting naar buiten lekken.

Meer over incontinentie van ontlasting

Normale stoelgang

Omdat de endeldarm kan uitzetten kan deze een bepaalde hoeveelheid ontlasting vasthouden (opslagcapaciteit). Wanneer zich ontlasting in de endeldarm heeft opgehoopt, voelt u aandrang. De anale sluitspier (de externe anale sfincter, zie plaatje) trekt dan samen om te voorkomen dat de ontlasting ongewild de endeldarm verlaat.

De kracht van de anale sluitspier, de opslagcapaciteit en de aandrang bepalen de stoelgang. Controleverlies over de anale sluitspier kan tot incontinentie van ontlasting leiden.

Mogelijke oorzaken van fecale incontinentie

- 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 een 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 de ontlasting op te houden.
- Obstipatie (verstopping). Er lekt dan (dunne) ontlasting weg, waardoor het lijkt alsof iemand de ontlasting niet kan ophouden, terwijl er juist gelaxeerd moet worden.

Behandelingen

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;
- De bekkenfysiotherapeut geeft oefeningen om de anale sluitspier en de bekkenbodemspieren te versterken. Myofeedback of electrostimulatie kunnen hierbij helpen;

- De bekkenfysiotherapeut past eventueel rectale ballontraining toe, waardoor u beter leert voelen of de endeldarm vol is en welke spieractiviteit nodig is (aanspannen of juist ontspannen).

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 zitten, zoals brood, peulvruchten, groente, aardappelen en fruit. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking, omdat ze vocht vasthouden. 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. Dit bevordert goede stoelgang.

U heeft dagelijks ongeveer 30 gram voedingsvezel nodig!

Met de Voedingsvezeltest kunt u berekenen uit hoeveel voedingsvezel uw dagmenu bestaat. Zoek de voedingsmiddelen die u gebruikt op in de lijst en schrijf erachter hoeveel u er gemiddeld per dag van 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 3 gram .....x 3 gram .....x 3 gram ....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 kokosmakroon1 kokosmakroon	....x 5 gram	=.....gram
1 volkorenbiscuit	....x 1 gram	=.....gram
1 mueslikoek	....x 2 gram	=.....gram
Alle voedingsvezels bij elkaar opgeteld		**=.....gram**

Komt u aan de 30 gram?

Meer informatie

Heeft u vragen? Stel ze dan gerust aan de poli Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**