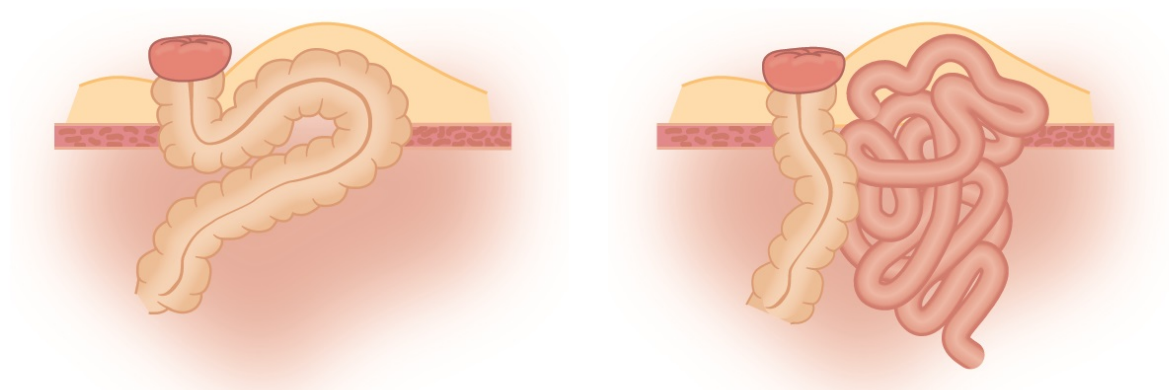


Preventie stomabreuk

Wat is een stomabreuk?

Een stomabreuk (parastomale hernia) is een breuk in de buikwand naast de stoma. Bij een stomabreuk kan een stuk darm in de zogenoemde breukzak terecht komen. Hierdoor kan een kleine of grotere bolling van de buikwand ontstaan. Denkt u aan de grootte van een tennisbal of groter.



Een stomabreuk is een van de meest voorkomende complicaties die kunnen ontstaan bij stomadragers:

Het is daarom belangrijk de kans te verkleinen dat u een stomabreuk ontwikkelt.

Mogelijke oorzaken

Bij een verzwakte buikwand komt er door hoesten, niezen, persen of tillen veel druk op de buikwand te staan. Daardoor kan een breuk ontstaan. De kans op een stomabreuk is groter bij:

- Hogere leeftijd
- Overgewicht en gewichtsschommelingen
- COPD (door veel hoesten)
- Slappere buikspieren
- Gebruik van specifieke medicijnen zoals corticosteroïden
- Chemotherapie en/of bestraling
- Spoedoperatie waarbij de stoma is aangelegd
- Andere aandoeningen zoals diabetes mellitus (suikerziekte)

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Hoe herkent u een stomabreuk?

U kunt een stomabreuk herkennen aan een bolling naast uw stoma. U ziet de bolling vooral goed als u zit of staat. Als u ligt verdwijnt de bolling. Dit komt doordat er dan geen druk op de buikwand staat. Verder kunt u bij een stomabreuk last hebben van:

- Een pijnlijk of zwaar gevoel in de buik, vooral 's middags en 's avonds.
- Ontlasting en/of urine komen niet meer zo goed naar buiten.
- Door verminderde bloedtoevoer kan het slijmvlies van uw stoma paars of nog donkerder van kleur worden.
- Vanwege de bolling is het stomamateriaal moeilijker aan te brengen.
- Lekkages, doordat het stomamateriaal minder goed aansluit en hecht op uw huid.

Niet elke bolling naast of rond de stoma hoeft te betekenen dat u een stomabreuk heeft. Twijfelt u? Neem dan contact op met uw arts of de stomaverpleegkundige.

Wat kunt u zelf doen om de kans op een stomabreuk te verkleinen?

We weten welke factoren de kans op een stomabreuk verhogen. Daarom zijn er adviezen opgesteld (leefregels) om de kans op het krijgen van een stomabreuk te verminderen:

- Zorg voor een gezond gewicht.
- Eet voldoende vezels en drink 2 liter vocht per dag: dit is belangrijk voor zachte ontlasting.
- Zorg ervoor dat u bij hoesten en niezen met uw hand tegendruk geeft op de stoma.
- Tevens is het bij het hoesten of niezen belangrijk om uw bovenlichaam een kwartslag te draaien, waardoor er geen druk komt op de rechte buikspieren.
- Let erop dat u bij het ontlasten en urineren niet hard mee perst.
- Er wordt afgeraden om de eerste zes tot acht weken na de operatie te tillen. Daarna moeten de activiteiten geleidelijk opgebouwd worden. Een piekbelasting mag maar belangrijk is om tilwerk op een juiste manier te verrichten, waarbij zo weinig mogelijk druk op de buik en met name de buikspieren ontstaat. Voorkom langdurig zwaar tillen, hiermee vergroot je het risico op een stomabreuk.
- Til verstandig: voor zo min mogelijk druk op de buikwand kunt u het beste door de knieën zakken en tijdens het uitademen tillen.
- Zorg voor een goede algemene conditie en houd ook uw buikspieren in conditie: start in overleg met uw stomaverpleegkundige eventueel met speciale buikspieroefeningen.
- Draag bij lichamelijk zwaar werk een speciale ondersteunende breukband of broek. Deze worden bij preventieve maatregelen niet vergoed.

Vragen?

Bij vragen kunt u op werkdagen tussen 08.00 en 16.00 uur contact opnemen met de polikliniek chirurgie, via telefoonnummer: 040 - 888 85 50 of mailen naar stomazorg@mmc.nl.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.