

Stomabreuk

(parastomale hernia)

www.nwz.nl

U krijgt deze folder van de stomaverpleegkundige, omdat u een stomabreuk heeft. Dit wordt ook wel een parastomale hernia genoemd. In deze folder leest u wat een stomabreuk is, hoe u een stomabreuk herkent en wat u zelf kunt doen om hiermee om te gaan.

■ **Wat is een stomabreuk**

Een stomabreuk is een breuk in de buikwand naast de stoma. Bij een stomabreuk kan een deel van de 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.

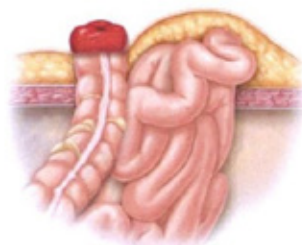
■ **Hoe herkent u een stomabreuk**

U kunt een stomabreuk herkennen aan een bolling naast uw stoma (zie afbeelding 1). 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.

Afbeelding 1



Afbeelding 2



■ Hoe ontstaat een stomabreuk

Een breuk bij een stoma ontstaat wanneer de buikwand rondom de stoma is verzwakt. De buikwand is omgeven door een sterke spierlaag en bekleed met buikvlies dat alles goed op zijn plaats houdt. Door de aanleg van een stoma ontstaat er een zwakke plek in de buikwand, (zie afbeelding 2).

■ Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van een stomabreuk

- hogere leeftijd
- overgewicht
- veel hoesten, persen
- zwaar tillen (boven ongeveer 10 kg)
- gebruik van Corticosteroïde
- aanvullende therapie als chemo en bestraling
- diabetes
- roken
- slappe buikspieren
- sporten en hobby waarbij de buikspieren te zwaar belast worden zoals roeien, gewichtheffen en het bespelen van een blaasinstrument

■ Waar kunt u last van hebben bij een stomabreuk?

- zwelling rondom de stoma, waarvan de omvang afneemt in liggende houding en toeneemt in zittende of staande houding. Deze zwelling is meestal asymmetrisch (ongelijkmatig) en geeft een zeurend zwaar gevoel, dat iets verergert in de loop van de dag. Door zwelling van de stoma door de stomabreuk, kan de stoma groter worden
- pijn. Bij extra druk op de buik, zoals hoesten, overgeven of zwaar tillen, kan een snerpende pijn ontstaan in de liezen, onderbuik, rug of rondom de stoma. Dit komt waarschijnlijk doordat op zo'n moment de opening uitrekt. Verder kan de stomabreuk vooral 's middags of 's avonds een pijnlijk of zwaar gevoel van uw buik geven
- vanwege de zwelling van de stomabreuk is het stomamateriaal moeilijker aan te brengen
- lekkages, doordat het stomamateriaal minder goed aansluit en hecht op uw huid

- veranderde productie van ontlasting of urine. Door afklemming van de darm in de breukzak, kan het voorkomen dat de stoma weinig of geen ontlasting/urine meer produceert. Dit kan gepaard gaan met pijn, misselijkheid en braken.

■ **Leefregels: wat kunt u zelf doen?**

Afhankelijk van de ernst van uw klachten, krijgt u adviezen hoe u kunt voorkomen dat een (eventuele) breuk groter wordt en hoe u er het beste mee om kunt gaan:

- zorg voor een gezond gewicht. Wordt niet te zwaar en voorkom schommelingen in uw gewicht
- stop met roken
- 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
- zwaar tillen en buikspieroefening pas starten 2-3 maanden na de operatie
- til verstandig: zorg voor zo min mogelijk druk op de buikwand. Ga door de knieën en adem uit tijdens de krachtinspanning.
- een goede algemene conditie is belangrijk. Houd ook uw buikspieren in conditie: start eventueel met speciale buikspieroefeningen (link folder van de fysiotherapeut, folder is in de maak)
- draag bij lichamelijk zwaar werk een speciale ondersteunende breukband of broek

Breukband

Wanneer dit nodig is, wordt u geadviseerd een ondersteunende breukband te dragen waarbij de stomabreuk ondersteund wordt. Een breukband is een brede elastische band die voor stevigheid zorgt en kan deels voorkomen dat de stomabreuk groter wordt.

Er bestaan verschillende soorten breukbanden. Tijdens het dragen van de band blijft de stoma produceren. Het aanmeten wordt gedaan door uw stomaverpleegkundige of de verpleegkundige van uw medische specialzaak. De verzekeraar stelt specifieke eisen aan de vergoeding van een breukband. De

stomaverpleegkundige kan u hier meer uitleg over geven.

Operatie

In uitzonderlijke gevallen wordt er operatief een mat geplaatst in overleg met uw behandelend arts.

■ Wanneer contact opnemen?

Neem direct contact op met de stomaverpleegkundige of behandelend arts bij de volgende verschijnselen bij een stomabreuk:

- buikpijn die steeds heviger wordt
- geen productie meer van de stoma
- de zwelling rondom de stoma is rood, warm en pijnlijk
- een blauw/zwarte verkleuring van de stoma

■ Uw vragen

Neemt u voor vragen en bij problemen contact op met uw stomaverpleegkundige.

Tijdens kantooruren

Polikliniek stomazorg, maandag t/m vrijdag van 08:00 - 16:30 uur

- locatie Alkmaar, telefoon 072 - 548 2690, mail: stomapol@nwz.nl
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6901, mail: swd-zorg@nwz.nl

Buiten kantooruren

Bij eventuele problemen buiten kantooruren en in het weekend, kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp van het ziekenhuis. De centrale verbindt u door.

- locatie Alkmaar, telefoon 072 - 548 4444
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 696969

■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bronvermelding:

Evidence based richtlijn stomazorg Nederland
Bijlage XVII Complicaties en overige problemen

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501
1800 AM Alkmaar
www.nwz.nl
tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie chirurgie-stoma
 communicatie
Druk Ricoh
Bestelnummer 313829

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl