Obstipatie

Normaal komt de ontlasting één keer per dag, maar 3 keer per dag of 3 keer per week is ook normaal. Als de ontlasting minder vaak komt dan spreken we van obstipatie. Eén op de drie Nederlanders heeft wel eens last van obstipatie (ook wel constipatie of verstopping genoemd). Er kan harde, keutelige ontlasting ontstaan, wat tot pijn kan leiden bij het poepen. Er kunnen scheurtjes of aambeien bij de anus ontstaan. Er kunnen ook plasproblemen ontstaan of pijn bij het vrijen.

Oorzaken
Problemen met de ontlasting kunnen verschillende oorzaken hebben. Voor een goede werking van de darm is het belangrijk dat de voeding voldoende voedingsvezels bevat. Vezels zitten onder andere in bruinbrood, groenten en fruit. Bepaalde medicijnen kunnen tot obstipatie leiden, bijvoorbeeld medicijnen die bij aandrangincontinentie worden gegeven. Maar ook antidepressiva, slaapmedicatie, morfine- en ijzertabletten kunnen een vertragende werking op de darmen hebben. In de zwangerschap kunnen de darmen trager werken en ook bij een niet goed werkende schildklier ontstaan vaak problemen met de ontlasting.

Ledigingsstoornis
Sommige mensen hebben veel moeite om hun ontlasting kwijt te raken. Het bereikt dan wel het laatste deel van de endeldarm, maar het goed ledigen lukt niet (ledigingstoornis). De ontlasting kan dan de hele dag door in beetjes komen bij elk bezoek aan het toilet. Het gevoel kan zijn steeds te moeten poepen.



De bekkenbodemspieren moeten ontspannen om makkelijk ontlasting te krijgen. Als deze spieren niet ontspannen, komt de ontlasting er niet of moeilijk uit. Het blijkt dat veel mensen met deze klachten ongemerkt persen in plaats van ontspannen om hun ontlasting kwijt te raken. Obstipatie kan ook ontstaan door het te lang ophouden van ontlasting, waardoor de ontlasting ingedikt en hard wordt. De aandrangreflex kan verloren gaan. Bij een verzakking van de achterwand kan de ontlasting in het laatste deel van de endeldarm blijven hangen.

Behandeling
De behandeling voor obstipatie en/of een ledigingsstoornis bestaat uit voedingsadviezen en toiletadviezen van de bekkenfysiotherapeut, zo nodig met medicatie.

Contact
Heeft u vragen? Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685245.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans
Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER
Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.