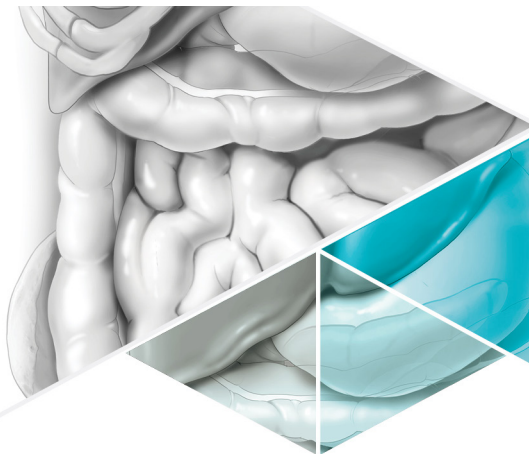


ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Obstipatie

ZOL Maas en Kempen

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over obstipatie en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende geneesheer en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Wat is obstipatie?
2. Wat zijn de oorzaken van obstipatie?
3. Welke zijn de klachten bij obstipatie?
4. Hoe obstipatie voorkomen?
5. Tot slot

1. Wat is obstipatie?

Men spreekt van obstipatie wanneer iemand minder dan drie keer per week stoelgang heeft.

Obstipatie ontstaat doordat de stoelgang langdurig in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de stoelgang. Hoe langer de stoelgang in de dikke darm zit, des te harder en droger deze wordt.

2. Wat zijn de oorzaken van obstipatie?

Obstipatie wordt in veel gevallen veroorzaakt door een ongezond en vezelarm voedingspatroon. Ook weinig lichaamsbeweging, een onregelmatige levenswijze, onvoldoende drinken, ziekte, stress, psychische factoren en bepaalde medicatie kunnen een rol spelen. In een aantal gevallen is de oorzaak van obstipatie onbekend.

3. Welke zijn de klachten bij obstipatie?

Obstipatie wordt gekenmerkt door harde en droge ontlasting. Vaak kost het veel moeite om de ontlasting kwijt te raken en lukt het alleen door hard te persen.

Hierdoor kunnen klachten zoals aambeien, kloofjes en scheurtjes in de anus ontstaan.

Soms kan de darm ook volledig gevuld zijn met stoelgang waarbij er dunne ontlasting langs de harde brokken kan lekken. Dit wordt overloopdiarree genoemd. Dit moet steeds aan een dokter gemeld worden.

Ouderen hebben vaker klachten van obstipatie. Buikpijn, misselijkheid en een harde opgezette buik zijn klachten die regelmatig voorkomen.

4. Hoe obstipatie voorkomen?

Obstipatie kan in veel gevallen verholpen worden door de eet- en leefgewoonten te veranderen.

Enkele tips:

Voldoende drinken

Minstens 1,5 liter vocht per dag zoals water, lichte soepen, kruidenthee, verdunde sappen. Beperk het gebruik van koffie, koolzuurhoudende dranken, cafeïne en alcohol.

Vezelrijke voeding

Voorbeelden: granen, vers ongeschild fruit, groenten en verse bladgroenten.

Lichaamsbeweging:

Elke dag twee wandelingen van vijftien tot twintig minuten.

Personen met beperkte mobiliteit: tweemaal per dag minimaal vijftien meter wandelen.

Oefeningen in de stoel of in bed uit te voeren: het bekken oplichten, draaien van het onderlichaam en de benen optillen. Deze oefeningen moeten minstens tweemaal per dag vijftien tot twintig minuten uitgevoerd worden.

5. Tot slot

Soms zijn deze tips onvoldoende om obstipatie te voorkomen of te verhelpen en is een (tijdelijke) medicamenteuze therapie aangewezen. Een voorbeeld van medicatie is Movicol®. Movicol brengt meer vocht in de stoelgang waardoor de obstipatie in veel gevallen opgelost is. Indien dit geen oplossing is, kan een lavement worden gegeven. Dit gebeurt steeds op voorschrift van een arts.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be