



LAR-syndroom

na een operatie aan de endeldarm

Na een operatie aan de endeldarm kunnen klachten ontstaan. Deze klachten worden het LAR-syndroom genoemd. In deze folder leest u wat het LAR-syndroom is en wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen.

LAR is de afkorting voor low anterior resectie en dit betekent dat er een (stuk van de) endeldarm is verwijderd. Syndroom betekent ziektebeeld.

Waarom klachten na een operatie aan de endeldarm

De endeldarm functioneert als een soort bergruimte (reservoir) voor de ontlasting. De endeldarm geeft signalen af als deze vol is. Wanneer de endeldarm ontbreekt, werkt ook het signaal niet meer waarmee het gevoel van aandrang voor ontlasting niet werkt.

Bij ziekte of behandeling van de endeldarm kan ook de functie van de kringspier verminderd zijn door de operatie, bestraling en/of chemotherapie. En dit kan weer problemen geven op het gebied van aandrang, incontinentie van ontlasting, pijn, vaak naar het toilet gaan en irritatie van de huid door verlies van ontlasting.

Welke klachten horen bij het LAR-syndroom?

- Vaker naar het toilet moeten, tot wel 10 tot 15 keer per dag, ook 's nachts.
- Dunnere ontlasting (soms waterdun).
- In korte tijd (binnen 1,5 tot 2 uur) meerdere keren achter elkaar naar het toilet moeten. Dit wordt ook wel clustering van ontlasting genoemd.
- Een sterke aandrang van ontlasting die moeilijk uit te stellen is.
- Ongewild verlies van ontlasting en/ of slijm, waardoor irritatie van de huid rondom de anus ontstaat.
- Ongewild winden laten.

Hoelang blijven deze klachten?

De klachten nemen in 3 tot 6 maanden na de operatie af. Het herstel duurt maximaal 2 jaar. Maar het komt voor dat de klachten nooit volledig verdwijnen. Het ontlastingspatroon wordt meestal nooit meer zoals het voor de operatie was. Na een operatie aan de endeldarm is het normaal als u 3 tot 5 x per 24 uur ontlasting heeft.

Wat kunt u zelf doen?

Om te weten hoe vaak u naar het toilet gaat, kunt u een:

- Ontlastingsdagboek bijhouden.
- De LAR-syndroom-score invullen, zie verderop in deze folder.
- De Bristol ontlastingsschaal invullen, zie ook verderop in de deze folder.
- Een vezeltest doen zodat u weet of u voldoende vezels gebruikt. Er zijn diverse testen op internet te vinden bijvoorbeeld: <https://www.samengezond.nl/eet-jij-genoeg-vezels-doe-de-test/>.
Gebruikt u te weinig vezels pas dan uw dagelijkse voeding aan.
- Bespreek de uitkomsten van de bovenstaande testen tijdens een afspraak met de gespecialiseerd verpleegkundige. Zij kan u ook advies geven.

Voeding- en verzorgingstips

Met de tips over voeding en verzorging kunt u de klachten ook verminderen.

Tips voor de voeding

- Gebruik niet meer dan 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Ook het soort vocht is belangrijk.
- Gebruik per dag 1 liter isotone dranken. Dit zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in het lichaam. Isotone dranken worden makkelijker door de darm opgenomen. Voorbeelden van isotone dranken zijn: bouillon, karnemelk, isotone sportdranken (met 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml, bijvoorbeeld Aquarius, AA drink iso, AH sportdrink isotoon), groenten- en tomatensap.
- Gebruik maximaal 500 ml dranken zonder suikers of zouten zoals water, thee, koffie, light frisdranken.
- Gebruik maximaal 500 ml dranken waar suikers en/of zouten in zitten. Denk hierbij aan vruchtensappen, frisdranken, energie sportdranken, medische drinkvoeding.
- Beperk het gebruik van cafeïne. Cafeïne zorgt voor krampen in de darm.
- Beperk koolzuurhoudende dranken. Koolzuurhoudende dranken zorgen voor windjes en een opgeblazen gevoel.
- Beperk lichtproducten. De suiker vervangende zoetstoffen maken de ontlasting dunner.
- Eet meerdere kleine maaltijden over de dag verdeeld (5 tot 6 maaltijden per dag)
- Sla geen maaltijden over, dit verergert de waterige ontlasting en het laten van winden.
- Kauw voedsel goed en eet rustig zonder veel te praten. Veel praten en snel eten zorgen voor meer windjes en een opgeblazen gevoel.
- Eet voedsel dat rijk is aan vezels, zoals groenten en volkorenbrood. Vezels maken de ontlasting dikker en vertraagt het passeren van de voeding door de darm. Zie ook de vezelstest.info/ vezelmeter.
- Neem maximaal 3 stuks fruit per dag. Meer fruit prikkelt de darm en daardoor meer ontlasting.
- Stop met roken, dit verhoogt het samentrekken van de darm en zorgt voor winden.

Tips voor de verzorging

- Heeft u nadat u ontlasting heeft gehad, last van een branderig gevoel en/of jeuk? Maak de anus dan schoon met water en een zacht washandje. Gebruik geen zeep of hard toilet papier. Of gebruik een vochtig toiletdoekje zonder alcohol.
- Is uw huid kapot of geïrriteerd? Gebruik dan een barrière crème, of Sudocrème of Bepanthen. Deze middelen zijn te koop bij de drogist. Helpt dit niet voldoende, dan kan de gespecialiseerd verpleegkundige u een andere crème voorschrijven.
- Gebruikt u incontinentiemateriaal, wissel deze dan regelmatig.

Wat kan er verder nog gedaan worden aan uw klachten?

Naast de bovengenoemde adviezen, zijn er verschillende behandelingen die de gespecialiseerd verpleegkundige met u kunt bespreken.

Invullen van de lijsten

Om inzicht te krijgen in uw klachten vult u vóór de afspraak met de gespecialiseerd verpleegkundige de LAR-syndroom-score en Bristol ontlastingsschaal in. Deze vindt u verderop in deze folder.

Daarnaast is het goed om in de eerste 6 maanden elke maand deze lijsten in te vullen en de uitslag bij te houden. Op deze manier krijgt u zelf goed inzicht in de klachten en de eventuele verbetering van het ontlastingspatroon.

De Bristol ontlastingsschaal geeft aan welke vorm de ontlasting heeft en welke score daarbij hoort. De ideale score op de Bristol ontlastingsschaal is tussen 3 en 4.

Spieroefeningen

Een bekkenfysiotherapeut kan u oefeningen geven om de spieren van de bekkenbodem sterker te maken. In combinatie met adviezen over voeding kan dit de sterke aandrang en ongewild verlies van ontlasting verminderen. Vraag naar een lijst met gespecialiseerde fysiotherapeuten bij u in de buurt.

Medicijnen

- Op recept kan 1 tot 2 keer per dag psylliumzaad of metamucil worden ingenomen met weinig water. Dit dikt de ontlasting in en neemt ook eventuele branderigheid bij de anus weg.
- Bij klachten van 'clusteren' (meerdere keren ontlasting binnen 1,5 tot 2 uur) kan psylliumzaad helpen. U neemt het psylliumzaad aan het einde van de maaltijd met weinig water in.
- Loperamide kan in overleg met de arts worden ingenomen als de ontlasting erg dun is. Neem loperamide een ½ uur voor de maaltijd in en eventueel voor de nacht als u ook tijdens de nacht klachten heeft. Loperamide mag u maximaal 4 x per dag gebruiken. Loperamide dikt de ontlasting in en vermindert ook de aandrang en het aantal keren dat u ontlasting heeft.
LET OP: Loperamide kan ook verstopping geven als er te veel wordt ingenomen. Bouw rustig op en houd de klachten en de dikte van de ontlasting in de gaten.
- Is de ontlasting te dik, dan kan macrogol (movicolon) worden voorgeschreven. Macrogol lost u op in een glas water voordat u het opdrinkt. Het water wordt door de macrogolzouten vastgehouden waardoor de ontlasting dunner en soepel van vorm wordt. Ook voor macrogol geldt dat u hierbij op zoek moet naar de juiste hoeveelheid.

Darmspoeling

Een darmspoeling kan worden ingezet bij ernstige klachten. Als de klachten na 3 tot 6 maanden niet minder zijn, of wanneer de klachten u beperken in uw dagelijks leven is het

spoelen van de darm een goede manier om de dikke darm te legen. Hierbij wordt via een spoelsysteem water via de anus ingebracht. De darm zal zich vullen. Door de vulling wordt een reactie opgewekt om de ontlasting te lozen. Het spoelen van de darm is bedoeld om ongewild verlies van ontlasting te voorkomen en veelvuldige aandrang te verminderen. Spoelen is een dagelijks terugkomende activiteit waar u gemiddeld 30 tot 60 minuten mee bezig bent. Daarna hebt u als het goed gaat de hele dag geen ontlasting meer. De gespecialiseerd verpleegkundige geeft uitleg zodat u dit thuis zelf kunt doen.

Vragen en telefoonnummers








Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen, stel deze dan aan uw behandelend arts of aan de gespecialiseerd verpleegkundige.

Ongeveer 10 dagen na de operatie wordt u door de gespecialiseerd verpleegkundige gebeld hoe het met de ontlasting gaat. Zij kan u eventueel advies geven of een vervolgspraak maken. U mag bij vragen of problemen ook zelf contact opnemen met de gespecialiseerd verpleegkundige. Zie hieronder de contactgegevens:

Gespecialiseerd verpleegkundigen stoma-, colon- en fecale continenzorg

- Telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.30 (023)224 0956
- Of via email: stomapoli@spaarnegasthuis.nl

Bristol ontlastingschaal

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijke stoelgang)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijke stoelgang)
Type 6		Zachte en papperige delen met niet-definieerbare randen
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes, helemaal vloeibaar

LAR-syndroom-score

Bent u wel eens in de situatie geweest dat u geen controle had over het laten van windjes?	
<input type="checkbox"/> Nee nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, minder dan 1 keer per week	4
<input type="checkbox"/> Ja, tenminste 1 keer per week	7
Bent u wel eens in de situatie geweest, dat u dunne ontlasting niet kon ophouden?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, minder dan 1 keer per week	3
<input type="checkbox"/> Ja, tenminste 1 keer per week	7
Hoe vaak gaat u naar het toilet voor ontlasting?	
<input type="checkbox"/> Meer dan 7 keer per 24 uur	5
<input type="checkbox"/> 4 tot 7 keer per 24 uur	4
<input type="checkbox"/> 1 tot 3 keer per 24 uur	2
<input type="checkbox"/> Minder dan 1 keer per 24 uur	0
Moet u wel eens binnen het uur opnieuw naar het toilet voor ontlasting?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt minder dan 1 keer per week	9
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt tenminste 1 keer per week	11
Heeft u wel eens zo'n aandrang van ontlasting, dat u zich naar het toilet moet haasten?	
<input type="checkbox"/> Nee, nooit	0
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt minder dan 1 keer per week	11
<input type="checkbox"/> Ja, dit gebeurt tenminste 1 keer per week	16
Totaalscore	

Uitleg score:

0 tot 20: geen LAR-syndroom
 21 tot 29: laag LAR-syndroom
 30 tot 42: hoog LAR-syndroom

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid
 Boerhaavelaan 22
 2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord
 Vondelweg 999
 2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp
 Spaarnepoort 1
 2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl