



Prikkelbare Darm Syndroom

Behandeling met medicijnen en therapie

Deze folder is gemaakt door de Huisartsen Coöperatie Zuid Kennemerland, Huisartsenvereniging Haarlemmermeer en de MDL artsen van het Spaarne Gasthuis. De informatie is ook geschikt voor patiënten die voor PDS onder behandeling zijn van hun huisarts.

De behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) kan bestaan uit een behandeling:

- Zonder medicijnen.
- Met medicijnen.

Wanneer je kiest voor een behandeling met medicijnen is er nog een keuze mogelijk:

- Medicijnen voor je buik (medicijnen die werken op de darmen).
- Medicijnen voor je hoofd (medicijnen die werken op de hersenen).

Voor alle behandelingen geldt dat u een behandeling kiest waar u zich het prettigst bij voelt. Samen met uw arts besluit u om een medicijn te gaan proberen. Na een aantal weken bespreekt u samen met uw arts het effect van dit medicijn op uw klachten.

Lees ook de folder 'Prikkelbare Darm Syndroom; Algemene informatie'. Hierin staat duidelijk beschreven wat er allemaal een rol kan spelen bij PDS. U begrijpt dan beter waarom medicijnen goed zouden kunnen helpen.

Medicijnen die werken op de darmen

Medicijnen tegen diarree

Psylliumvezels

Diarree komt veel voor bij PDS. Dit kan goed behandeld worden met de bulkvormer psylliumvezels (metamucil, volcolon). De dosis varieert van 1 tot 3 zakjes per dag. U lost de vezels op in een klein glas water of u roert het bijvoorbeeld door de yoghurt.

Loperamide

Dit is een diarree-remmend middel. In overleg met uw arts kunt u dit gebruiken wanneer andere middelen onvoldoende helpen. De dosis varieert en is afhankelijk van het effect (overleg met uw arts).

Galzuurbinders

Soms kan ook op proef gestart worden met galzuurbinders. Dit kan met name nuttig zijn bij het ontstaan van diarree na het verwijderen van de galblaas. Het middel dat uw arts dan voorschrijft heet colestyramine (questran). De dosis varieert van 1 tot 4 zakjes per dag. De dosering wordt op geleide van het effect aangepast.

Ondansetron

Dit is een medicijn dat ontwikkeld is tegen misselijkheid en heeft als bijwerking verstopping. Bij patiënten met PDS met hardnekkige klachten van diarree kan ondansetron in sommige gevallen verbetering geven van symptomen.

Medicijnen tegen obstipatie

Bij harde trage ontlasting kunnen verschillende laxeermiddelen gebruikt worden.

Psylliumvezels

Het eerste is de 'bulkvormer' psylliumvezels ook wel metamucil of volcolon genoemd. Dit is specifiek onderzocht bij PDS patiënten en werkt goed. Bij harde ontlasting moet dit worden ingenomen met een groot glas water. Hierbij ligt de nadruk op inname met extra water (in tegenstelling tot gebruik bij diarree). U kunt wat last krijgen van een opgeblazen gevoel.

Macrogol

Macrogol heet ook wel movicolon of klean-prep. Deze laxeermiddelen zorgen ervoor dat de darmen extra vocht vasthouden waardoor de ontlasting dunner wordt. U kunt wat last krijgen van een opgeblazen gevoel.

Lactulose

Lactulose kan helpen maar geeft vaak veel gasvorming en soms meer krampen.

Magnesium hydroxide

Dit middel werkt ook door het vasthouden van meer vocht in de darm en kan ook zeer goed werken.

Medicijnen bij hardnekkige obstipatie

Bisacodyl

Bisacodyl is een krachtig middel dat slechts kortdurend mag worden gebruikt. Overleg hiervoor met uw arts.

Linacotide (Constella) en Prucalopride (Resolor)

Wanneer alle voorgenoemde middelen onvoldoende effect hebben kan via de MDL-arts soms gekozen worden voor linacotide (Constella) of het nieuwe Prucalopride (Resolor).

Prucalopride wordt helaas niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Behandeling zonder medicijnen - Bekkenbodetherapie

Voor sommige patiënten met obstipatie is bekkenbodetherapie een goede optie. Door oefeningen vermindert de spanning in de bekkenbodem waardoor ontlasten gemakkelijker gaat.

Middelen tegen darmkrampen (spasmolytica)

De bekendste middelen Mebeverine (Duspatal®) en Buscopan kunnen helpen bij PDS klachten. Mebeverine heeft weinig bijwerkingen, echter er is geen wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid. Voor Buscopan is er beperkt bewijs dat het werkt, maar het heeft meer bijwerkingen. Deze middelen worden op geleide van de klachten gegeven.

Kruidenmiddelen

Pepermuntolie

Oftewel tempocol (capsules): Hiervan is in wetenschappelijk onderzoek bewezen dat het een goed effect heeft bij PDS. Pijn en ernst van de klachten neemt bij een groot deel van de PDS patiënten af.

Iberogast

Iberogast is een middel dat ook vaak gebruikt wordt bij maag-darmklachten en bij sommige mensen helpt.

Probiotica

Probiotica worden uitgebreid besproken in de aparte folder "Prikkelbare Darm Syndroom, de rol van voeding en dieet".

Medicijnen en therapie die werken op de hersenen

Bij PDS kunnen de klachten variëren van mild tot ernstig. Wanneer de klachten dagelijks veel negatieve invloed hebben op uw kwaliteit van leven en andere behandelopties weinig verlichting bieden, zijn medicijnen die werken op de hersenen (antidepressiva) een mogelijkheid. Ook kan een vorm van psychotherapie een heel goede behandeloptie zijn.

Antidepressiva

Medicijnen die werken op het niveau van de hersenen zijn antidepressiva. Deze medicijnen kunnen de verstoorde hersen-darm-as positief beïnvloeden (zie voor uitleg over de hersen-darm-as de Algemene PDS folder). Deze medicijnen worden dus niet voorgeschreven omdat er sprake is van een depressie. In een lage dosering kunnen antidepressiva op deze manier klachten zoals pijn gunstig beïnvloeden. Bijwerkingen komen bij deze lage doseringen weinig voor. Wordt de antidepressiva voor het slapen gaan ingenomen? Dan slaapt u beter. Na 6 tot 8 weken wordt in veel gevallen een duidelijke verbetering van de klachten gevoeld. Er zijn verschillende soorten antidepressiva die gebruikt worden bij PDS: amitriptyline (TCA) en citalopram (SSRI).

Therapie

De verschillende vormen van therapie zijn gebaseerd op het uitoefenen van invloed op de verstoorde hersen-darm-as. Specifiek voor PDS worden hypnotherapie en cognitieve gedragstherapie gegeven. Een goede klik met de therapeut is belangrijk voor het slagen van de therapie.

Hypnotherapie

Hypnotherapie brengt veranderingen teweeg in het bewustzijn. Het gaat hierbij om korte momenten van afleiding tot een diepere toestand van ontspanning. Het principe is dat de beleving van de pijn veranderd wordt. De pijn is er nog wel, maar het voelt niet meer zo vervelend. Voorwaarde voor de behandeling is dat u zich ervoor openstelt. In de meeste gevallen wordt in 80% van de behandelde personen langdurige verbetering van de klachten bereikt. De werking van hypnotherapie is bewezen in wetenschappelijk onderzoek. Op www.pds-therapeuten.nl kunt u meer informatie vinden en kunt u een hypnotherapeut vinden in uw regio.

Cognitieve gedragstherapie / mindfulness

Bij PDS is bekend dat stress een belangrijke uitlokkende factor kan zijn. Het doel van cognitieve gedragstherapie is om de negatieve gevolgen samen met een therapeut te onderzoeken en deze te verminderen. Zo kunt u meer controle krijgen. Mindfulness richt zich op verbetering van het moment-tot-moment bewustzijn waardoor stressvermindering optreedt.

Bronvermelding en verantwoording

Deze folder is zorgvuldig samengesteld uit verschillende bronnen waarbij deels bestaande informatie is overgenomen. Gebruikte bronnen: Nederlandse richtlijnen PDS, Reduce PDS patiënten folders, Rome IV criteria, Keuzehulp PDS (PatiëntPlus). Deze folder is opgesteld in samenwerking met MDL-artsen van het Spaarne Gasthuis en Huisartsen Coöperatie Zuid Kennemerland en Huisartsenvereniging Haarlemmermeer.

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