

LAR Syndroom

Low Anterior Resectie Syndroom



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Wat is een LAR Syndroom?

Het LAR-syndroom is een verzamelnaam voor klachten die kunnen ontstaan na een endeldarmoperatie. Soms is hier ook bestraling en/of chemotherapie aan voorafgegaan.

De endeldarm is een soort reservoir dat signalen afgeeft als de darm vol is. Het verwijderen van (een stuk van) de endeldarm verstoort die signaalfunctie, waardoor het gevoel van aandrang verandert of verdwijnt. Ook kan de endeldarm na de operatie minder of geen ontlasting meer opslaan. Daarnaast kan de functie van de kringspier verminderd zijn door de operatie, bestraling en/of chemotherapie.

Dit maakt het probleem driedig: er is geen signaalfunctie, geen reservoirfunctie en verminderde continentie.

Dit kan leiden tot problemen met de aandrang, incontinentie van ontlasting, pijnklachten, een hoge toiletfrequentie en schade aan de huid door verlies van ontlasting. De klachten zijn het grootst, wanneer de aansluiting die is gemaakt om de darm weer aan elkaar te zetten dicht bij de kringspier ligt.

Welke klachten kunt u bij het LAR Syndroom verwachten?

- Vaker naar het toilet voor ontlasting, soms wel 10-15 keer per dag, ook gedurende de nacht.
- In een korte tijd (anderhalf tot twee uur) meerdere keren achter elkaar naar het toilet.
- Dunnere ontlasting (soms waterdun) dan voor de operatie.
- Een sterke aandrang van ontlasting die moeilijk uit te stellen is, waardoor er altijd een toilet in de buurt moet zijn.
- Ongewild verlies van ontlasting.
- Ongewild verlies van windjes.

Hoe lang houden deze klachten aan?

Deze klachten verbeteren sterk, ongeveer 3-6 maanden na de operatie.

Het herstel duurt ongeveer 3 tot 24 maanden.

Het kan voorkomen dat de klachten nooit volledig verdwijnen.

Het ontlastingspatroon wordt meestal nooit meer zoals het voor de operatie was.

Na een endeldarmoperatie is het normaal wanneer u 3 tot 7 keer per 24 uur ontlasting heeft.

Suggesties/adviezen

Met onderstaande suggesties/adviezen kunt u mogelijk de klachten verminderen:

- Drink niet meer dan 1,5 liter tot 2 liter vocht per dag. Hiervan drinkt u ongeveer een halve liter watergerelateerde dranken (koffie, thee, bouillon), een halve liter verzuurde melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark etc.) en een halve liter andere dranken.
- Het gebruik van kefir/probiotica kan darmklachten verminderen; Probiotica zijn levende bacteriën die in yoghurt drankjes, zoals Activia, Actimel en Yakult voorkomen.
- Als de klachten ernstig zijn kunt u de laatste halve liter ook vervangen door isotone dranken, zoals sportdranken, ORS en kokoswater. Isotone drank wordt eerder in het bloed opgenomen dan water of andere dranken.
- Cafeïne kan de peristaltiek (= samentrekken van de spieren) bevorderen.
- Koolzuurhoudende dranken verhogen de kans op winderigheid en een opgeblazen gevoel.
- De suikervervangende zoetstoffen in lightproducten kunnen de ontlasting dunner maken.
- Eet vaker kleine maaltijden, verspreid over de dag (5-6 keer).
- Sla geen maaltijden over, dit kan de waterige ontlasting en winderigheid verergeren.
- Kauw voedsel goed en eet rustig zonder veel te praten.
- Veel praten en snel eten verhogen de kans op winderigheid en een opgeblazen gevoel.
- Het gebruik van kauwgom kan ook winderigheid geven (door inslikken van lucht).
- Ook roken kan winderigheid bevorderen door het inslikken van lucht.
- Eet vezelrijk voedsel, dit dikt de ontlasting in en vertraagt de passage in de darm.
- Neem maximaal drie stuks fruit goed verdeeld over de dag: teveel fruit kan de passage in de darm versnellen.
- Voor het slapen gaan niet teveel eten.
- Voldoende bewegen.
- Gebruik na iedere keer dat u ontlasting heeft gehad, water en een zacht washandje om de anus schoon te maken, indien door de ontlasting klachten ontstaan zoals een branderig gevoel en jeuk. Gebruik dan geen zeep of hard toiletpapier
- Ter bescherming of bij een kapotte huid kunt u sudocreme, Bepanthen of zinkoxidezalf proberen. Deze middelen zijn verkrijgbaar bij de drogist. Indien dit niet voldoende werkt, kan de colonicareverpleegkundige u een andere crème voorschrijven.

Behandelopties

Naast leefstijladviezen zijn er verschillende behandelopties die de arts of verpleegkundige met u kan bespreken:

- Om inzicht te krijgen in de klachten kunt u voor de afspraak met de arts of colonicare-verpleegkundige de LARS-score invullen. Deze staat op de laatste pagina van deze folder. Eventuele problemen kunt u met de arts bespreken. Daarnaast is het goed om het eerste half jaar maandelijks de lijst in te vullen en de score bij te houden. Op deze manier krijgt u zelf goed inzicht in de klachten en de eventuele verbetering van het ontlastingspatroon.
- Problemen met de stoelgang worden groter als de ontlasting te dun of te dik is. Op pagina 6 staat de Bristol ontlastingsschaal. Deze schaal geeft aan welke vorm de ontlasting heeft en welke score daar bij hoort. De ideale score op de Bristol Schaal voor ontlasting is tussen 3 en 4.
- Spierversterkende oefeningen bij een bekkenfysiotherapeut in combinatie met dieetadviezen kan de sterke aandrang en ongewild verlies van ontlasting verminderen. Vraag naar een lijst met gespecialiseerde fysiotherapeuten bij u in de buurt.
- Op recept kan 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.
- Clusteren (meerdere keren ontlasting binnen 1,5-2 uur) van ontlasting kan verbeteren als u psylliumzaad aan het einde van de maaltijd inneemt.
- Loperamide kan in overleg met de arts worden ingenomen als de ontlasting erg dun is. Neem loperamide een half uur voor de maaltijd in en eventueel voor de nacht als u gedurende de nacht klachten heeft (max. 4x per dag). 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.
- Als de ontlasting te dik is kan macrogol (movicolon) worden voorgeschreven. Deze dient u met voldoende water in te nemen. Het water wordt door de macrogolzouten vastgehouden waardoor de ontlasting dunner en soepeler van vorm wordt. Ook voor macrogol geldt dat u hierbij op zoek moet naar de juiste dosering.
- Darmspoelen kan worden ingezet bij ernstige klachten. Als de klachten na 3 - 6 maanden niet zijn verminderd, of wanneer de klachten u beperken in uw dagelijks functioneren is darmspoelen 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 natuurlijke reactie opgewekt om de ontlasting te lozen. Het is bedoeld om ongewild verlies van ontlasting te voorkomen en veelvuldige aandrang te verminderen. Spoelen is een dagelijks terugkomende

activiteit waar u gemiddeld 30-60 minuten mee bezig bent. Daarna hebt u als het goed gaat de hele dag geen ontlasting meer. De arts of verpleegkundige kan u hier meer uitleg over geven. U kunt dit thuis zelf doen na een instructie van een gespecialiseerd verpleegkundige.

Contact

Heeft u vragen of opmerkingen, neem dan contact op met de coloncare-verpleegkundige van de polikliniek chirurgie via telefoonnummer 088 – 066 1000.

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
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 (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

LARS-score

Bent u wel eens in de situatie geweest dat u geen controle had over het laten van windjes?

- Nee, nooit 0
- Ja, minder dan 1 keer per week 4
- Ja, tenminste 1 keer per week 7

Bent u wel eens in de situatie geweest, dat u dunne ontlasting niet kon ophouden?

- Nee, nooit 0
- Ja, minder dan 1 keer per week 3
- Ja, tenminste 1 keer per week 3

Hoe vaak gaat u naar het toilet voor ontlasting?

- Meer dan 7 keer per dag (24 uur) 5
- 4-7 keer per dag (24 uur) 4
- 1-3 keer per dag (24 uur) 2
- Minder dan 1 keer per dag (24 uur) 0

Moet u wel eens binnen het uur opnieuw naar het toilet voor ontlasting?

- Nee, nooit 0
- Ja, dit gebeurt minder dan 1 keer per week 9
- 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?

- Nee, nooit 0
- Ja, dit gebeurt minder dan 1 keer per week 11
- Ja, dit gebeurt tenminste 1 keer per week 16

Totaalscore;

Interpretatie score:

- 0-20: geen LARS
- 21-29: lage LARS
- 30-42: hoge LARS



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 495