

# Low Anterior Resectie-Syndroom

## LAR-Syndroom

Na een endeldarmoperatie kunnen verschillende klachten ontstaan. Deze klachten samen worden het LAR-Syndroom genoemd. In deze folder leest u wat het LAR-Syndroom is en wat u zelf kunt doen om minder klachten te hebben. Het LAR-Syndroom is de afkorting voor low anterior resectie-syndroom.

In de endeldarm wordt ontlasting opgevangen. Het is dus een soort reservoir. Als de endeldarm vol zit, gaat er een seintje naar de hersenen waardoor u voelt dat u naar het toilet moet. Als (een deel van) uw endeldarm is weggehaald, kan de endeldarm minder of geen ontlasting meer opvangen. Ook zijn de seintjes naar de hersenen mogelijk verminderd. Daardoor verandert of verdwijnt het gevoel dat u moet poepen. Daarnaast kan het zijn dat uw kringspier minder goed werkt, doordat u voor de operatie chemotherapie of bestraling hebt gehad.

### Welke klachten horen er bij het LAR-Syndroom?

U kunt last hebben van:

- 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, waardoor de huid rondom de anus geïrriteerd kan raken;
- ongewilde winden laten.

### Hoe lang blijven de klachten?

Tot twee jaar na de operatie kunnen de klachten nog minder worden. De klachten die u na twee jaar nog heeft, zijn helaas vaak blijvend.

U zult bijvoorbeeld veel vaker naar het toilet moeten dan voor uw operatie. Na een endeldarmoperatie is het uiteindelijk normaal als u drie tot zeven keer per 24 uur ontlasting heeft.

### Wat kunt u zelf doen?

Om inzicht te krijgen in hoe vaak u naar het toilet moet (uw ontlastingspatroon) kunt u een ontlasting dagboek bijhouden. Ook kunt u de LARS-score invullen om inzicht te krijgen. Zorgt u er ook voor dat u goed op het toilet zit tijdens het ontlasten.

### Juiste houding

Door een goede houding aan te nemen op het toilet bij het ontlasten, kan de darm zich makkelijker legen en kunnen de klachten verminderen. U kunt het beste als volgt op het toilet gaan zitten:

- Ga goed op het midden van de bril zitten. Ga niet op het voorste puntje van de bril zitten of boven de bril hangen, dat maakt het ontlasten alleen maar moeilijker. De kans is dan groot dat u uw darmen niet goed leegt.
- Houd uw rug bol. Het rectum en de anus bevinden zich dan in een verticale positie. Op deze manier leegt u uw darmen het beste.
- Zet uw voeten plat op de grond neer.
- Uw knieën en heupen maken een hoek van 90 graden. Kinderen of volwassenen die dit niet lukt, kunnen het beste een voetenbankje gebruiken.
- Laat uw kleding tot op de enkels zakken en plaats uw voeten en knieën iets uit elkaar.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

## Voedingstips

Anders eten en drinken kan ook helpen om klachten te verminderen. Hieronder vindt u tips bij de verschillende klachten.

## Klachten en tips

Hieronder staan de meest voorkomende klachten en wat u er zelf aan kan doen om de klachten te verminderen

*Vaak naar het toilet, wel 10 tot 15 keer per dag, ook 's nachts. Dunnere ontlasting (soms waterdun)*

- Gebruik niet te veel cafeïne (koffie, zwarte thee, cola), deze stof versterkt de werking van de darm.
- Drink niet meer dan 1,5 liter op een dag. Hiervan drinkt u ongeveer een halve liter water-gerelateerde dranken (zoals koffie, thee, bouillon), een halve liter verzuurde melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt) en een halve liter andere dranken.
- Vervang bij ernstige klachten de laatste halve liter door isotone-dranken, zoals sportdrank, ORS en kokoswater. Isotone-dranken worden sneller door het bloed opgenomen.
- Eet vaker kleinere maaltijden (5 tot 6 keer per dag).
- Sla geen maaltijden over, dit verergert de waterige ontlasting en de winderigheid.
- Eet vezelrijke producten. De richtlijn is 30 tot 40 gram vezels per dag. Eet dus voldoende volkoren brood, fruit (maximaal 3 stuks) en groente. Vezels maken de ontlasting dikker. Eet eventueel vezelrijke producten bij uw drinken, bijvoorbeeld een volkoren biscuit, beschuitje of sneetje brood.
- Eet zetmeelrijke producten, zoals aardappelen, peulvruchten en bananen. Zetmeel maakt de ontlasting dikker.
- Stop met roken. Roken verhoogt de werking van de darm en zorgt voor winderigheid.

*In korte tijd (1,5 tot 2 uur) vaak achter elkaar naar het toilet moeten (clustering van ontlasting). Een sterke aandrang van ontlasting die moeilijk uit te stellen is*

- Volg de voedingstips die hierboven bij 'Vaak naar het toilet moeten' en 'Dunnere ontlasting' staan.
- Vraag advies bij een arts of verpleegkundige als de klachten blijven.

*Ongewild verlies van ontlasting, waardoor de huid rondom de anus geïrriteerd kan raken*

- Maak na elke ontlasting de huid rond de anus schoon met water en een zacht washandje. Gebruik geen zeep of hard toiletpapier.
- Bescherm de (geïrriteerde) huid rond de anus met sudocrème, bepanthen of zinkoxidezalf. Deze producten koopt u bij de drogist.

*Ongewilde winden laten, door minder controle over de sluitspier*

- Drink geen koolzuurhoudende dranken (fris met prik), die zorgen juist voor meer winderigheid en een opgeblazen gevoel.
- Eet vaker kleinere maaltijden (5 tot 6 keer per dag).
- Sla geen maaltijden over, dit verergert de waterige ontlasting en de winderigheid.
- Kauw uw eten goed.
- Eet rustig zonder veel te praten.
- Stop met roken. Roken verhoogt de werking van de darm en zorgt voor winderigheid.
- Algemene voedingsadviezen bij winderigheid te vinden op de site van het [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

## Contact

Heeft u nog vragen over het LAR-Syndroom of klachten die u ervaart, dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de stomaverpleegkundige, telefoonnummer 088 708 36 74 of oncologieverpleegkundige GE, telefoonnummer 088 708 42 08.