

## **Een colostoma of dikke darmstoma**

Dit is een kunstmatige uitgang van de dikke darm (het colon). Een gedeelte van de dikke darm is weggenomen. Vaak is dit het gevolg van een ontsteking van de darm of darmkanker. De zieke en zwakke plekken van de dikke darm worden operatief verwijderd en een stuk van het gezonde deel wordt door de buikwand naar buiten gebracht.

Wanneer echter een groter deel van de dikke darm is weggenomen is de darm minder tot indikken in staat en verlaat de ontlasting het stoma in tamelijk vloeibare vorm. Na de operatie zal de ontlasting nog dun zijn. Dit zal na verloop van tijd steeds meer indikken en komt er een vergelijkbaar patroon als voor de operatie. De ontlasting moet uiteraard worden opgevangen. Hiervoor zijn speciale opvangzakjes in de handel. Soms wordt een tijdelijk colostoma aangelegd om na een operatie het onderste deel van de dikke darm en de endeldarm rust te geven en te laten genezen. Bij een tijdelijk stoma is het mogelijk om na verloop van tijd (enkele maanden tot jaren) de normale doorloop van de darmen weer te herstellen.

Verdeel de maaltijden over de dag, 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden. Gebruik deze tussenmaaltijden alleen indien u last heeft van dunne ontlasting. Drink voldoende, dus drinken als je eet en eten als je iets drinkt. Voedsel goed kauwen of klein snijden om verstopping te voorkomen.

Bij een tijdelijk colostoma is het van groot belang dat de sluitspier van de anus in goede conditie is. Dit om bij terugleggen van de stoma mogelijke incontinentieproblemen te voorkomen. Het is mogelijk om deze spier te trainen. Oefeningen hiervoor vindt u ook in deze map. Mocht u hiermee moeite hebben dan kan de fysiotherapeut in het ziekenhuis u de nodige adviezen geven.

### **Slijmverlies**

Bij een tijdelijk colostoma kan slijmverlies in de anus optreden. Doordat een deel intact is gebleven blijft dat gedeelte nog slijm produceren. Dit kan per persoon specifieke klachten geven: van dagelijks veelvuldig slijmverlies tot 1x per week of per maand een kleine hoeveelheid. Het is altijd verstandig om bij overmatig slijmverlies uw behandelend specialist te informeren. Het slijm moet geur- en kleurloos zijn. Indien dit niet het geval is, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

### **Voorkomen van een breuk**

Door de plaatsing van het stoma is er een zwakke plek in de buikwand ontstaan. Door overmatig aanspannen van de buikspieren of druk van binnen uit bijvoorbeeld hoesten kan deze opening groter worden waardoor er een bobbel (hernia) naast de stoma ontstaat. Bij zwaardere werkzaamheden is het raadzaam om een steunband te dragen. En bij hoesten de buik ondersteunen.