



## **OBSTIPATIE (moeizame stoelgang)**

### *Wanneer spreken we van obstipatie of moeizame stoelgang?*

De normale stoelgang varieert van persoon tot persoon. De een hoeft maar een keer in de drie dagen, de ander moet daarvoor drie keer per dag naar de wc voor ontlasting.

### *Wat zijn de verschijnselen en klachten?*

U hoeft veel minder vaak naar het toilet dan normaal. De ontlasting is hard, de stoelgang gaat moeilijk. Ook kunt u buikpijn en/of een opgeblazen gevoel of pijn aan de anus hebben.

### *Mogelijke gevolgen:*

Lediging van de darm bij een moeizame stoelgang gaat vaak gepaard met persen. Dit persen is een extra belasting voor de bekkenbodem met vermindering van het afsluitmechanisme en toename van urineverlies.

### *Mogelijke oorzaken:*

Door vezelarme voeding, weinig drinken of weinig lichaamsbeweging, maar ook door het lang ophouden van de ontlasting kan een moeizame stoelgang ontstaan. Sommige geneesmiddelen kunnen verstopping veroorzaken.

### *Raadpleeg uw huisarts de volgende verschijnselen:*

- bij slijm of bloed bij uw ontlasting;
- als de obstipatie erge klachten veroorzaakt;
- als u geneesmiddelen gebruikt worden die verstopping kunnen veroorzaken (o.a. anticholinergica);
- als de moeizame stoelgang gedurende enkele weken wordt afgewisseld met diarree;
- als u uw eet- en/of leefpatroon heeft aangepast en desondanks de obstipatie niet overgaat.

### *Wat kunt u er zelf aan doen?*

- Zorg voor een gezonde vezelrijke voeding, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst en peulvruchten.
- Eet veel vezelrijke groente en fruit, liefst rauw.
- Gebruik licht verteerbare vetten (niet gebruikte) zoals olie, boter of margarine.
- Drink genoeg (anderhalf tot twee liter per dag) en ook tijdens de maaltijden.
- Beweeg voldoende.
- Houd de ontlasting niet te lang op.
- Eventueel kunt u een kleine portie zemelen toevoegen aan uw voeding én ruim water drinken.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet deze met uw arts of continëntie-verpleegkundige van het KCIV te bespreken.

Meer informatie is te vinden op [www.uro.nl/kcivlimburg](http://www.uro.nl/kcivlimburg)