

## **Incontinentie van ontlasting bij de ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa (IBD)**

In deze folder informeren we u over incontinentie van ontlasting. We vertellen over de verschillende oorzaken van de incontinentie. Ook leest u meer over welke klachten kunnen optreden, welke behandelingen er zijn en wat u er zelf aan kunt doen.

### **Wat is incontinentie van ontlasting?**

Incontinentie van ontlasting is het ongewild verlies van ontlasting, of het niet kunnen ophouden van ontlasting (poep). De medische term is fecale incontinentie. Incontinentie van ontlasting komt vrij veel voor. Naar schatting zijn er in Nederland ongeveer 100.000 mensen met ontlastingsincontinentie.

### **Taboe en cijfers**

Meer dan de helft van de mensen met inflammatoire darm ziekten (IBD) heeft 1x per maand last van onvrijwillig verlies van ontlasting, bij 30 tot 40 procent ook als de ziekte rustig is.

- 57 procent heeft Crohn en 58 procent van hen heeft last van fecale incontinentie.
- 31 procent heeft colitis en 52 procent van hen heeft last van fecale incontinentie.
- 12 procent is ongediagnosticeerd en 63 procent van hen heeft last van fecale incontinentie

Veel mensen schamen zich, dat is jammer want uw arts kan er misschien iets aan doen.

### **Hoe werkt een 'gezonde' controle over de ontlasting?**

In het laatste deel van de dikke darm, de endeldarm, wordt ontlasting tijdelijk opgeslagen.

Wanneer de endeldarm vol is, wordt een signaal gegeven om naar het toilet te gaan. Dit signaal wordt aandrang genoemd. Op dat moment komt er druk op de anus te staan. De anus bestaat uit een kringspier die de endeldarm afsluit. Deze kringspier is opgebouwd uit een inwendige en een uitwendige kringspier. Een kringspier wordt ook wel een sluitspier genoemd.

- *De inwendige kringspier*

Een van de kringspiere is de inwendige kringspier. Deze is bijna voortdurend aangespannen. De inwendige sluitspier zal zich pas ontspannen als de endeldarm zich vult met ontlasting. U kunt zelf geen invloed uitoefenen op de inwendige sluitspier. U kunt deze dus niet bewust aanspannen of ontspannen.

- *De uitwendige kringspier*

De uitwendige kringspier is normaal gesproken ontspannen. Als de endeldarm vol raakt met ontlasting en de inwendige sluitspier ontspant, spant de uitwendige sluitspier zich juist. U houdt uw ontlasting dan op. Als u naar het toilet gaat, ontspant u de uitwendige sluitspier, zodat de ontlasting naar buiten komt. U hebt dus zelf wel invloed op de uitwendige sluitspier. U kunt deze bewust aanspannen (om ontlasting op te houden) of ontspannen (als u op het toilet zit). De uitwendige kringspier zorgt ervoor dat we de ontlasting op kunnen houden, totdat er een toilet in de buurt is.

### **Wat zijn de klachten?**

Bij ontlastingsincontinentie kunnen zich verschillende klachten voordoen. De meest voorkomende klachten zijn:

- niet kunnen ophouden van de ontlasting,
- ongewild verlies van de ontlasting,
- geen aandranggevoel voor ontlasting hebben en het verlies van kleine beetjes slijm uit de anus,
- pijn en jeuk bij de anus,
- een geïrriteerde huid bij de anus
- weinig tot geen controle over winden laten.

Door het ongewild verlies van ontlasting kan het ondergoed bevuild raken, dit kan leiden tot vervelende luchtjes. Dit kan onzekerheid en soms zelfs psychische klachten als gevolg hebben. Veel mensen durven niet goed meer de deur uit, uit angst voor ongelukjes. Hierdoor kan het sociale leven worden beperkt.

Bij het ophouden van de ontlasting spelen de bekkenbodemspieren ook een belangrijke rol. De bekkenbodem is de spierplaat onder in de buikholte. De bekkenbodem speelt niet alleen een rol bij de stoelgang, maar ook bij het ophouden van urine. De spieren van de bekkenbodem zorgen samen met de anus voor het kunnen ophouden van ontlasting.

## **Wat zijn de oorzaken?**

Incontinentie van ontlasting wordt meestal veroorzaakt door een verminderde werking van de kringspier in de anus. Dit kan het gevolg zijn van een verslapping of beschadiging van deze kringspier. Soms is incontinentie het gevolg van een ziekte of aandoening zoals bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

### **• Chronische darmontstekingen**

Bij een chronische darmontsteking, zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of proctitis kan het slijmvlies van de endeldarm ontstoken raken. Dit kan een versterkt aandranggevoel veroorzaken. Hierdoor is het moeilijker om ontlasting op te houden. Specifieke oorzaken zijn:

1. klachten die door IBD veroorzaakt worden, zoals diarree
2. ziekteactiviteit rondom de anus, zoals abcessen, fistels, scheurtjes in de anus
3. darmchirurgie

Hieronder staan de overige meest voorkomende oorzaken van ontlastingsincontinentie.

### **• Beschadiging van de kringspier in de anus**

Beschadiging van de kringspier in de anus komt vooral voor bij vrouwen die een zware bevalling hebben gehad. Het kan ook voorkomen als complicatie na een operatie, als gevolg van een ongeluk of na seksueel misbruik. Als de kringspier in de anus is beschadigd, dan voelt u wel aandrang, maar kunt u de ontlasting niet ophouden. Vaak hebt u in het begin nog geen problemen, maar na verloop van jaren wel. De kringspier verslapt namelijk bij het ouder worden.

### **• Beschadiging van de kringspier in de anus**

Beschadiging van de kringspier in de anus komt vooral voor bij vrouwen die een zware bevalling hebben gehad. Het kan ook voorkomen als complicatie na een operatie, als gevolg van een ongeluk of na seksueel misbruik. Als de kringspier in de anus is beschadigd, dan voelt u wel aandrang, maar kunt u de ontlasting niet ophouden. Vaak hebt u in het begin nog geen problemen, maar na verloop van jaren wel. De kringspier verslapt namelijk bij het ouder worden.

- *Beschadiging van zenuwen die de kringspier en bekkenbodemspieren aansturen*

De kringspier en de bekkenbodemspieren worden aangestuurd door zenuwen. Deze kunnen beschadigd raken tijdens een bevalling. Ook kunnen beschadigingen ontstaan door langdurige verstopping (obstipatie), een operatie of ouderdom. Ook bij bepaalde ziekten kunnen de zenuwen beschadigd raken die de bekkenbodemspieren en/of kringspier aansturen.

- *Verzakking van de endeldarm (anale prolaps)*

Bij een anale prolaps is een deel van de endeldarm door de anus naar buiten gezakt. Op den duur leidt dit tot incontinentie.

- *Aanhoudende dunne ontlasting of diarree*

Sommige mensen die langdurig last hebben van diarree, hebben moeite met het ophouden van de ontlasting.

- *Overloopdiarree (paradoxale diarree)*

Bij langdurige verstopping kan dunne ontlasting langs de harde ontlasting in de endeldarm weglekken. Dit heet ook wel overloopdiarree of paradoxale diarree. Vooral bij ouderen en kinderen is dit vaak de oorzaak van ongewild ontlasting verlies.

- *Spastisch bekkenbodem syndroom*

Het spastisch bekkenbodem syndroom ontstaat wanneer de bekkenbodemspieren en de inwendige sluitspier van de anus vrijwel altijd aangespannen zijn. Mensen die last hebben van het spastisch bekkenbodem syndroom, hebben daardoor veel moeite met het kwijtraken van ontlasting. Zij hebben vaak last van chronische (langdurige) verstopping. Hierdoor kan uiteindelijk overloopdiarree ontstaan.

## **Wat kan de arts doen?**

Als u last hebt van ongewild verlies van ontlasting is het verstandig om uw klachten met de arts te bespreken. Aan de hand van uw klachten kan de arts u onderzoeken. Er zijn verschillende onderzoeken om de oorzaak vast te stellen, uw behandelend arts zal deze indien nodig bespreken en aanvragen.

## **Hulpmiddelen**

Hulpmiddelen zoals incontinentiemateriaal kunnen voor sommige patiënten een (tijdelijke) oplossing zijn. Deze hulpmiddelen zijn in het algemeen verkrijgbaar bij de apotheek of uw gespecialiseerd verpleegkundige. Deze kunnen advies geven over het gebruik.

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

Wat u zelf kunt doen, hangt voor een groot deel af van de oorzaak van uw klachten. Belangrijke punten waar u op kunt letten bij verstopping en diarree zijn voeding en leefstijl. Onderstaande tips en adviezen helpen u hierbij.

- *Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk*

Gebruik vezelrijke voeding. Vezels zorgen voor een soepele ontlasting, doordat veel vezels net als een spons vocht opnemen. Ook bij diarree is het belangrijk dat u vezels blijft eten. Deze zorgen er namelijk voor dat de ontlasting de juiste dikte krijgt. Daarnaast werken vezels stimulerend voor de darmbeweging. Vezels zitten voornamelijk in volkerenproducten, groenten en fruit. Een gezonde en gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt. De 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum vormt de basis voor het samenstellen van een gezonde maaltijd. Neem dagelijks voedingsmiddelen uit alle vijf de groepen van de 'Schijf van Vijf'. Dan weet u zeker dat u alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Op **www.vezeltest.info** kunt u testen of u dagelijks voldoende vezels eet.

- *Drink voldoende*

Als u vezelrijke voeding gebruikt, is het verstandig om voldoende te drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken. Drink daarom dagelijks minstens 1,5 tot 2 liter vocht.

- *Zorg voor voldoende beweging*

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen.

### **Extra informatie of vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met:

- De MDL-verpleegkundige is rechtstreeks telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.45-9.30 op telefoonnummer 0413-402316.
- Buiten dit tijdstip kunt u tijdens kantoortijden, voor dringende zaken contact opnemen met de polikliniek Maag-Darm-Leverziekten 0413-401932

Wilt u meer lezen over de diverse onderwerpen die in deze folder ter sprake zijn gekomen?

U kunt meer informatie vinden op de website: [www.maagleverdarmstichting.nl](http://www.maagleverdarmstichting.nl)

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)