Stoma
Skin
Soul

Hernie

Ratschläge & Tipps

Nils,
Morbus-Crohn-Rebell

dansac

Einführung
Ratschläge & Tipps zur Hernie

Diese Broschüre soll als Leitfaden für Menschen dienen, die sich einer Operation unterziehen, bei der ein Stoma angelegt wird, oder bei denen nach der Operation ein Risiko für eine parastomale Hernie besteht oder die vielleicht eine solche bereits entwickelt haben.

Besprechen Sie den Inhalt bitte mit Ihrer Stomatherapeutin, wenn Sie weiteren Rat oder zusätzliche Unterstützung benötigen.

Dansac möchte den folgenden Personen für ihren Beitrag zu dieser Broschüre danken:

Sharon Colman RGN BSc (Hons) Gemeinde-Fachkrankenschwester für Stomaversorgung, Norfolk, GB.

Debbie Johnson, RGN, Stoma-Spezialistin, Dansac UK, London Community.

Jacqui North, RGN BSc(Hons), leitende klinische Fachkrankenschwester, Stomaversorgung.

Claire Ryan, Pflegeleitung/klinische Fachkrankenschwester – Stomaversorgung RN, Diplom Krankenpflege für Erwachsene, BSc (Hon).

Jo Sica, klinische Fachkrankenschwester, Stomaversorgung, Kingston CCG.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen dienen nur der allgemeinen Information und sind nicht als medizinische Beratung gedacht.
Da sich die Leitlinien gelegentlich ändern, sollten Sie auch unsere Website besuchen, wo Sie die neuesten Informationen finden. Beachten Sie bitte stets die Gebrauchsanweisung des Produkts und fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Informationen.

Die in diesem Ratgeber gewählte Form bezieht sich immer auf alle Geschlechter. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Inhalt

Was ist eine parastomale Hernie?	4
Besteht bei mir ein Risiko?	6
Was ist mein Idealgewicht?	7
Wie kann ich das Risiko verringern?	8
Ich glaube, ich habe eine Hernie	9
Behandlung einer parastomalen Hernie	10
Bewegung – Ratschläge & Tipps	11
Körperliche Aktivitäten	12
Beispiele für körperliche Aktivitäten	13
Weitere hilfreiche Ratschläge und Links	14

Was ist eine parastomale Hernie?

Eine parastomale Hernie, d. h. ein Bauchwandbruch im Stomabereich, ist eine häufige Komplikation, von der Menschen nach der Anlage eines Stomas betroffen sein können.

Die Forschung hat gezeigt, dass 10-50 % der Patienten eine Hernie entwickeln können.[1]

Bei der Stoma-Operation wird ein Schnitt durch die Bauchdecke und die Muskulatur vorgenommen. Dies kann zu einer Schwächung der Muskulatur führen, die Ihr Stoma umgibt, was wiederum zu einer auffälligen Wölbung hinter dem Stoma oder um dieses herum führen kann.

Eine parastomale Hernie ist nicht immer schmerzhaft, kann aber oft unangenehm und unbequem sein. Manche Patienten beschreiben dies als ein schweres, ziehendes Gefühl im und um das Stoma.

Das Risiko, eine parastomale Hernie zu entwickeln, ist im ersten Jahr nach der Stoma-Operation größer. Jedoch kann sich eine Hernie auch erst viele Jahre nach der Operation entwickeln.[2]

Siehe Abschnitt „Besteht bei mir ein Risiko?“

Beispiel einer parastomalen Hernie

Seitliche Darstellung einer Hernie

„Ich habe mich viel lebendiger gefühlt als vor der Operation. Ich habe vieles gemacht, was ich vor der Operation nicht konnte, wie Fallschirmspringen, Sport, Aktivitäten und alle möglichen anderen Dinge, die ich wegen der Krankheit vorher nicht machen konnte.“

Sich in der eigenen Haut wohlfühlen

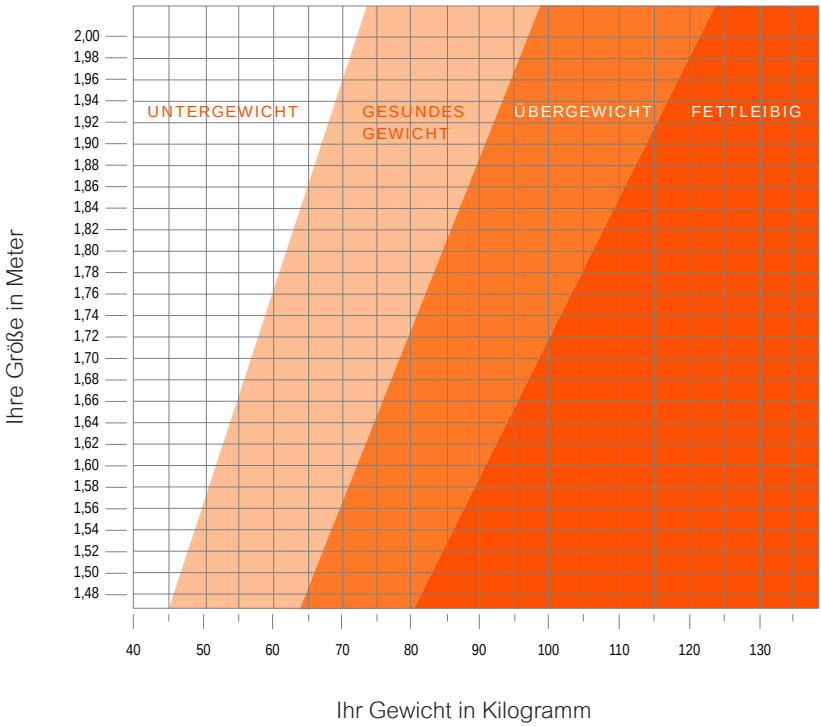
Nils, Morbus-Crohn-Rebell

Besteht bei mir ein Risiko?

- Rauchen erhöht das Risiko für eine Hernie deutlich.[3]
- Chronischer oder übermäßiger Husten.[1]
- Operative Behebung einer Hernie in der Vorgeschichte.[1,4]
- Übergewicht / Fettleibigkeit.[1,4]
- Zunehmendes Alter, da die Muskulatur schwächer wird.[1]
- Lage des Stomas.[4]
- Wundinfektion.[1]

Was ist mein Idealgewicht?

Tabelle zu Größe und Gewicht[7]



Wie kann ich das Risiko verringern?

- Es ist wichtig, dass Sie nach der Operation mindestens 8 Wochen lang nichts heben, das schwerer als eine volle Kaffeekanne ist.[5]
- Achten Sie auf Ihr Gewicht – siehe Tabelle zum Idealgewicht.[6]
- Versuchen Sie, stets eine gute Körperhaltung einzunehmen, da dies zur Stärkung der Rumpfmuskulatur beitragen kann.
- Husten und Niesen kann zu einer erhöhten Belastung der Bauchmuskulatur führen. Bei Bedarf legen Sie die Hände auf den Bauch und üben Sie zur Unterstützung leichten Druck aus.
- Rauchen führt zu einer verminderten Rate der Kollagenbildung. Die Wirkung von Nikotin schwächt die Bauchdecke.[3]
- Die Forschung hat gezeigt, dass sich das Risiko einer Hernie verringern lässt, wenn ein täglicher Übungsplan eingehalten wird.
- Nach der Operation kann bequeme, leichte Stützkleidung getragen werden.[5] Diese ist in gutsortierten Kaufhäusern erhältlich. Wenn Sie glauben, einem erhöhten Risiko ausgesetzt zu sein, sprechen Sie bitte mit Ihrer Stomatherapeutin bezüglich weiterer Stützkleidung.
- Wenn bei Ihnen eine Kolostomie angelegt wurde, ist es ratsam, für weichen Stuhl zu sorgen, um Verstopfung zu vermeiden.[5]

Ich glaube, ich habe eine Hernie

- Lassen Sie sich von Ihrer Stomatherapeutin beraten und untersuchen.
- Es ist eine Überprüfung Ihres Stomas, der Haut und der Stomaversorgung erforderlich, da eine parastomale Hernie den Sitz und die Sicherheit Ihres Stomaprodukts verändern kann.
- Nach der Untersuchung empfiehlt Ihre Stomatherapeutin Ihnen möglicherweise eine andere Stützkleidung, die Ihren Bedürfnissen eher entspricht.
- Beim Spülen Ihres Stomas (Kolostomie) kann es zu gewissen Schwierigkeiten kommen. Auch hierbei wird Ihre Stomatherapeutin Sie entsprechend beraten.
- Bei Bauchschmerzen oder anderen Beschwerden wenden Sie sich an Ihre Stomatherapeutin und Ihren Arzt und besprechen Sie, welche Schmerzmittel Linderung verschaffen können.

Simon

Behandlung einer parastomalen Hernie

Konservative Behandlung mit Stützkleidung

Das Tragen von Stützkleidung stellt oft die primäre Behandlung einer parastomalen Hernie dar.[8]

Es gibt eine große Auswahl an Kleidungsmöglichkeiten, die sowohl im Kaufhaus als auch auf Rezept erhältlich sind. Was die geeignete Wahl ist, hängt von der Größe der Hernie und Ihren individuellen Vorlieben und Bedürfnissen ab. Es ist wichtig, dass Sie zusammen mit Ihrer Stomatherapeutin ein bequemes Kleidungsstück finden, das Sie gerne tagtäglich tragen und das gleichzeitig für die nötige Stützung im Bauchbereich sorgt.[8]

Zwei Arten von Stützkleidung werden häufig verwendet:

- Hernien-Stützgürtel. Es gibt sie in verschiedenen Breiten und Ausführungen. Dies hängt von der Größe und Form Ihres Bauches ab.
- Stützunterwäsche. Es gibt viele Varianten, darunter Slips, Boxershorts und Westen.

All diese Kleidungsstücke müssen fachmännisch von Ihrer Stomatherapeutin oder einer entsprechenden Fachkraft angepasst werden.

Stützkleidung beeinträchtigt nur selten die Stomafunktion, gelegentlich ist jedoch ein Loch zur Aufnahme der Stomaversorgung erforderlich. Auch hierbei wird Ihre Stomatherapeutin Sie beraten.

Operation

- Bei den meisten parastomalen Hernien ist keine Operation erforderlich. Sollte die Hernie jedoch Schmerzen bereiten und/oder nicht handhabbar sein, kann eine Operation in Betracht gezogen werden. Wie bei allen Operationen mit Narkose sind damit Risiken verbunden.
- Die operative Behandlung einer Hernie garantiert nicht, dass sie nicht wieder auftritt.
- Besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihrer Stomatherapeutin und dem Chirurgen.

Frauen | Männer

Stützgürtel

Bewegung
Hinweise & Tipps

- Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper vor der Operation vorbereiten, um das Risiko der Entstehung einer parastomalen Hernie zu verringern.
- Bauen Sie Ihr Aktivitätsniveau langsam auf, wenn Sie sich fit fühlen.
  Dabei ist das Ziel, zu dem aktiven Leben zurückzukehren, das Sie vor der Operation genossen haben.
- Gehen ist eine gute Möglichkeit, um sich fit zu halten. Übertreiben Sie es nicht und hören Sie auf Ihren Körper.
- Wenn Sie bei der Arbeit oder bei Freizeitaktivitäten schwer heben oder anstrengende Tätigkeiten ausführen müssen, sollten Sie sich unbedingt von Ihrer Stomatherapeutin beraten lassen.
- Das Wichtigste ist, immer nur einen Tag nach dem anderen anzugehen und sich für jeden Erfolg selbst zu loben – auch wenn er gering erscheinen mag!
- Setzen Sie sich jede Woche ein Ziel und erhöhen Sie allmählich die Anzahl der Übungen.

Körperliche Aktivitäten

Ein Stoma sollte Sie nicht daran hindern, sich Bewegung zu verschaffen oder körperlich so aktiv zu sein wie vor der Operation. Sprechen Sie mit Ihrer Stomatherapeutin und/oder Arzt über Kontaktsportarten oder sehr schweres Heben. Ansonsten sollten Sie die gleichen körperlichen Aktivitäten ausüben können wie vor der Operation.

Denken Sie daran, dass selbst leichte körperliche Betätigung gut für Sie ist – für Herz, Gelenke, Muskeln, Lunge und für Ihr allgemeines Wohlbefinden. Sie müssen eine gewisse Zeit für die Genesung einplanen – und Gehen ist ein guter Anfang. In der Zeit nach der Operation reicht es, einfach nur ums Haus oder einmal durch den Garten zu gehen. Setzen Sie sich jede Woche kleine Übungsziele, um Ihre Kraft und Ausdauer allmählich zu verbessern,
z. B. zehn Minuten gehen und dann fünfzehn Minuten, oder nehmen Sie sich eine bestimmte Entfernung vor. Man muss sich vor Augen führen, dass man auch andere Dinge tun, um wieder in Form zu kommen, als einen Kilometer zu laufen oder Tennis zu spielen. Auch eine halbe Stunde täglich zu gehen, ist sehr gut für Sie.

Pia

Wenn Sie an anstrengenderen Aktivitäten teilnehmen möchten, ist es wichtig, Ihre Kraft und Fähigkeiten allmählich aufzubauen.

Beispiele für körperliche Aktivitäten

- Golf
- Gartenarbeit
- Angelsport
- Fußball
- Tennis
- Bergsteigen
- Fitness und Gymnastik
- Skifahren
- Sporttauchen

Wenn Sie nicht genau wissen, welche Übung oder Aktivität Sie ausüben können oder nicht, steht Ihnen Ihre Stomatherapeutin mit Rat und Tat zur Seite.

Weitere hilfreiche Links

Detailliertere Informationen
finden Sie unter:

www.dansac.at

www.dansac.ch

www.dansac.de

Besuchen Sie auch unsere Seiten für Betroffene
für aktuelle Artikel und Tipps zum Leben mit dem Stoma:

https://www.dansac.at/de-at/livingwithstoma/lifewithastoma

https://www.dansac.ch/de-ch/livingwithstoma/lifewithastoma

https://www.dansac.de/de-de/livingwithastoma/lifewithyourstoma

Ratschläge und Tipps zur Hernie

Literatur:

1. Jo Thompson, M. (2008). Parastomal hernia: incidence, prevention and treatment strategies. British Journal of Nursing, 17(Sup1), pp.S16-S20.
2. Burch, J. (2018). Nursing strategies for the prevention and management of parastomal hernias. Gastrointestinal Nursing, 16(2), pp.38-42.
3. Hernia Center of Southern California. (2020). Does Smoking Affect Hernias?. [Online] Verfügbar unter: https://herniaonline.com/hernia-health/smoking-affect-hernias/ [Zugriff am 6. März 2020].
4. McGrath, A., Porrett, T. and Heyman, B. (2006). Parastomal hernia: an exploration of the risk factors and the implications. British Journal of Nursing, 15(6), pp.317-321.
5. Surgery, W. (2020). What To Expect After Stoma Surgery – Bladder & Bowel Community. [Online] Bladder & Bowel Community. Verfügbar unter: https://www.bladderandbowel.org/bowel/stoma/expect-after-stoma-surgery/ [Zugriff am 6. März 2020].
6. Russell, S. (2017). Physical activity and exercise after stoma surgery: overcoming the barriers. British Journal of Nursing, 26(5), pp.S20-S26.
7. https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/height-weight-chart/ [Zugriff am 23. April 2020]
8. Williams, J. (2011). Management of parastomal hernias. Gastrointestinal Nursing, 9(5), pp.15-16.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Dansac eine entsprechende Vergütung.

Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einemmedizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anlei-tungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Sich in der eigenen Haut wohlfühlen

Deutschland

Dansac GmbH
Riesstraße 25
80992 München

Beratung
0800 / 888 33 88 - gebührenfrei
beratungsteam@dansac.com

www.dansac.de

Österreich

Dansac
Bergmillergasse 5/1/1
1140 Wien

Tel.: 01 / 877 94 95
Fax: 01 / 877 94 95 13
office@dansac.com

www.dansac.at

Schweiz

Liberty Medical Switzerland AG
Dansac Schweiz
Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Tel: +41 44 730 50 10
Fax: +41 44 730 63 36
info@dansac.ch

www.dansac.ch • www.estoma.ch

Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt die Gebrauchsanweisung mit Informationen zu Verwendungszweck, Gegenanzeigen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen.

Das Dansac Logo ist eine Marke von Dansac A/S.
©2020 Dansac A/S

E16-110-300 09/2020

dansac
Dedicated to Stoma Care