Aandoening

LAR syndroom

Het LAR syndroom staat voor klachten die ontstaan na een operatie aan de endeldarm. Soms is hier ook bestraling en/of chemotherapie aan vooraf gegaan.

De endeldarm werkt als een reservoir en geeft signalen af als de darm vol is. Als er geen endeldarm meer is, wordt er soms geen signaal van aandrang meer gevoeld.

Daarnaast kan de werking van de kringspier verminderd zijn door de operatie of eventuele bestraling. Dit kan leiden tot problemen op het gebied van aandrang, ongewenst verlies van ontlasting, vaak naar toilet moeten of huidirritatie rondom de anus.

Welke mogelijke klachten kunnen er zijn bij het LAR syndroom?

- U moet vaker naar het toilet, tot wel 10 tot 15 keer per dag. Ook ’s nachts.
- In een korte periode (anderhalf tot 2 uur) moet u meerdere keren achter elkaar naar het toilet.
- U heeft dunnere ontlasting: van dun tot waterdun.
- U heeft een sterke aandrang van ontlasting die moeilijk is uit te stellen. Hierbij moet u op het toilet blijven of moet u snel over een toilet kunnen beschikken.
- U voelt niet het verschil tussen een 'windje’ en werkelijke ontlasting.
- U heeft ongewenst verlies van ontlasting in uw onderbroek.

Hoe lang houden deze klachten aan?

Deze klachten verbeteren meestal sterk ongeveer 3 tot 6 maanden na de operatie. Herstel van het LAR syndroom duurt ongeveer 3 tot 24 maanden. Soms herstelt het nooit. Na een endeldarmoperatie is het normaal als u 3 tot 7 keer per dag ontlasting heeft.

Bekijk ook het filmpje over het LAR-syndroom:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/lar-syndroom).

Behandelingen

Er zijn verschillende adviezen, oefeningen en behandelingen die kunnen helpen bij het LAR syndroom.

Wat kunt u zelf doen?

De volgende adviezen kunt u gebruiken bij LAR Syndroom:

- Drink niet meer dan 1½ liter vocht per dag. Als uw arts u eerder een ander advies met betrekking tot vochtinname heeft gegeven, dient u dit met uw arts te bespreken.
- Van deze 1½ liter drinkt u ½ liter water-gerelateerd (zoals koffie, thee, bouillon), ½ liter verzuurde melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt) en een ½ liter andere dranken.
- Eet kleine maaltijden gedurende de dag (5-6 per dag).
- Sla geen maaltijd over, dit verergert de waterige ontlasting en de winderigheid.
- Kauw het voedsel goed.
- Eet voedsel dat veel vezels bevat, zoals groenten en volkorenbrood. Dit dikt de ontlasting in en vertraagt de doorgang. Eet maximaal 3 stuks fruit per dag.
- Zorg voor een goede toilethouding bij het poepen:
  - Zet uw voeten plat op de grond of op een krukje, zodat de knieën iets omhoogkomen.
  - Houd uw knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust.
  - Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.
- Zorg voor regelmatige beweging. Beweging zorgt ervoor dat de darm op gang blijft.
- Stop met roken. Roken verhoogt het samentrekken van de darm en zorgt voor winderigheid.

Wat kunt u doen in overleg met uw arts/verpleegkundige?

- Spierversterkende oefeningen (bekkenbodemtrainingen) en dieetvoorschriften kunnen de sterke aandrang en ongewild ontlastingverlies verminderen.
- Incontinentiemateriaal gebruiken. Dit kunt u bespreken met onderstaande contactpersonen. Incontinentiemateriaal komt in aanmerking voor vergoeding door zorgverzekeraars. De contactpersonen kunnen deze materialen bestellen en de vergoeding regelen.
- Start Loperamide een ½ uur voor de maaltijd, 4 x daags 1 capsule. Het vermindert ook de aandrang.
- 2 x daags 1 eetlepel phyllium zaadjes of het vezelproduct Metamucil (op recept verkrijgbaar), innemen met een beetje water. Dit dikt de ontlasting in en voorkomt soms ook het branderig gevoel bij de anus.
- Heeft u langer dan 3 maanden ernstige klachten? Dan kan, naast loperamide en vezels, soms nog andere medicatie voorgeschreven worden.
- Darmspoelen is een manier om een deel van de dikke darm te legen. Hierbij wordt via een spoelsysteem water via de anus in de darm gebracht. De darm zal zich vullen. Door de vulling wordt in de darm een natuurlijke reactie opgewekt om de ontlasting te lozen. Darmspoelen kan ingezet worden bij ernstige klachten. Het is bedoeld om het ongewild verlies van ontlasting te voorkomen en regelmatige aandrang te verminderen. Na uitleg kunt u dit zelf thuis doen.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met:

Stomaverpleegkundige:

Telefonisch spreekuur: maandag t/m vrijdag van 08.15 - 09.15 uur, telefoonnummer (073) 553 22 19.

Verpleegkundig Specialisten GE Oncologie:

Telefonisch spreekuur: maandag t/m vrijdag van 09.00 – 10.30 uur, telefoonnummer (073) 553 82 25.

Poliklinieken en afdelingen

GE-chirurgie

Gastro-enterologische chirurgie richt zich op operaties in de buikholte, zoals operaties aan de dikke darm, alvleesklier, lever of galblaas.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie

Code CHI-075

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis