

Jeroen BOSCH ziekenhuis

Darmklachten bij MS

Mirte de Geest
Verpleegkundig specialist MDL



Welke vragen zou je vandaag
beantwoord willen hebben?

Menti.com

**Code:
44745815**



Darmklachten bij MS

- Hoe vaak komt het voor?
- Werking van het spijsverteringsstelsel
- Oorzaken van darmproblemen
- Mogelijke behandelopties
- Eventueel demonstratie materialen
- Ruimte voor vragen

Hoe vaak komt het voor?

- Veel mensen ervaren wisselende klachten
- 40 – 70% van de mensen met MS heeft last van verstopping
- 30-50% kan te maken krijgen met incontinentie van ontlasting
- De ernst van de klachten loopt uiteen van milde, incidentele klachten tot chronische problemen



De werking van het maagdarmstelsel

- <https://www.youtube.com/watch?v=64F4GtggFJs&t=92s>

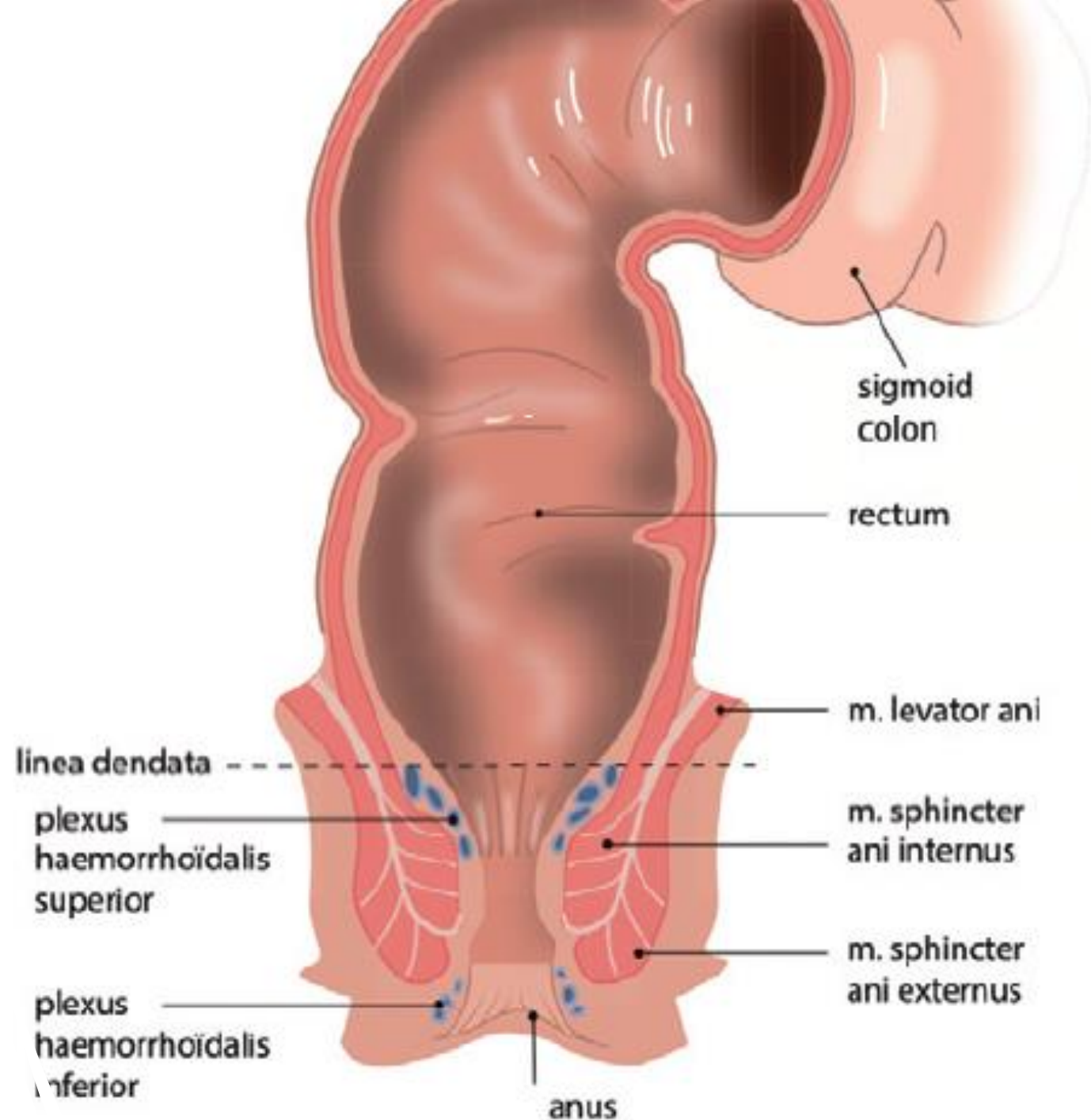
Oorzaken van darmklachten

- De darmen worden aangestuurd door een heel zenuwnetwerk
- Dit zenuwnetwerk zorgt voor de peristaltiek van de darm
- Door MS kan de peristaltiek verstoord zijn
- De bekkenbodembodem kan soms minder goed samenwerken
- Het gevoel in de endeldarm kan zijn verminderd
- Bijwerkingen van medicijnen
- Verminderde mobiliteit



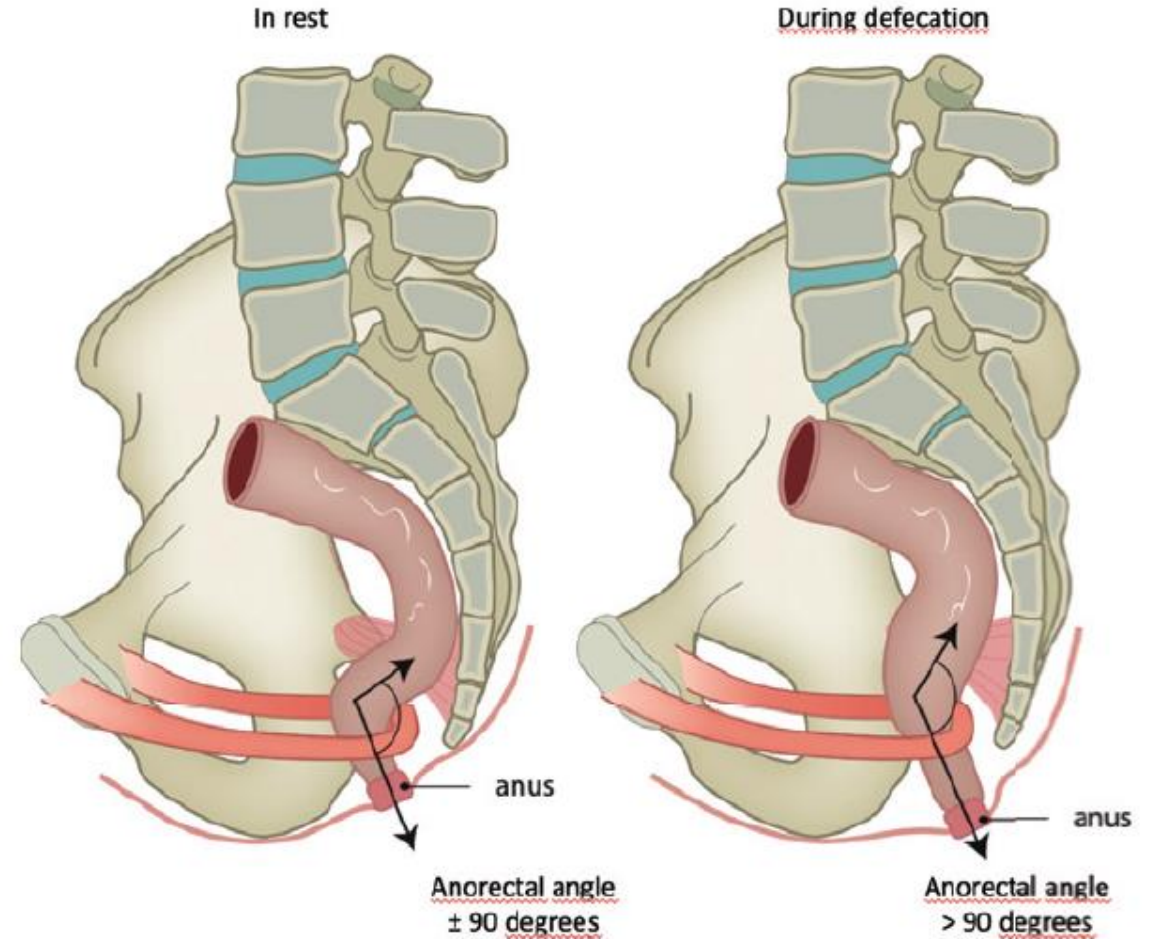
Anatomie van de endeldarm

- Interne kringpier
- Externe kringpier
- Hemorroïden (aambeien)
- Zenuwen die kunnen aanvoelen of iets vloeibaar, vast of gas is

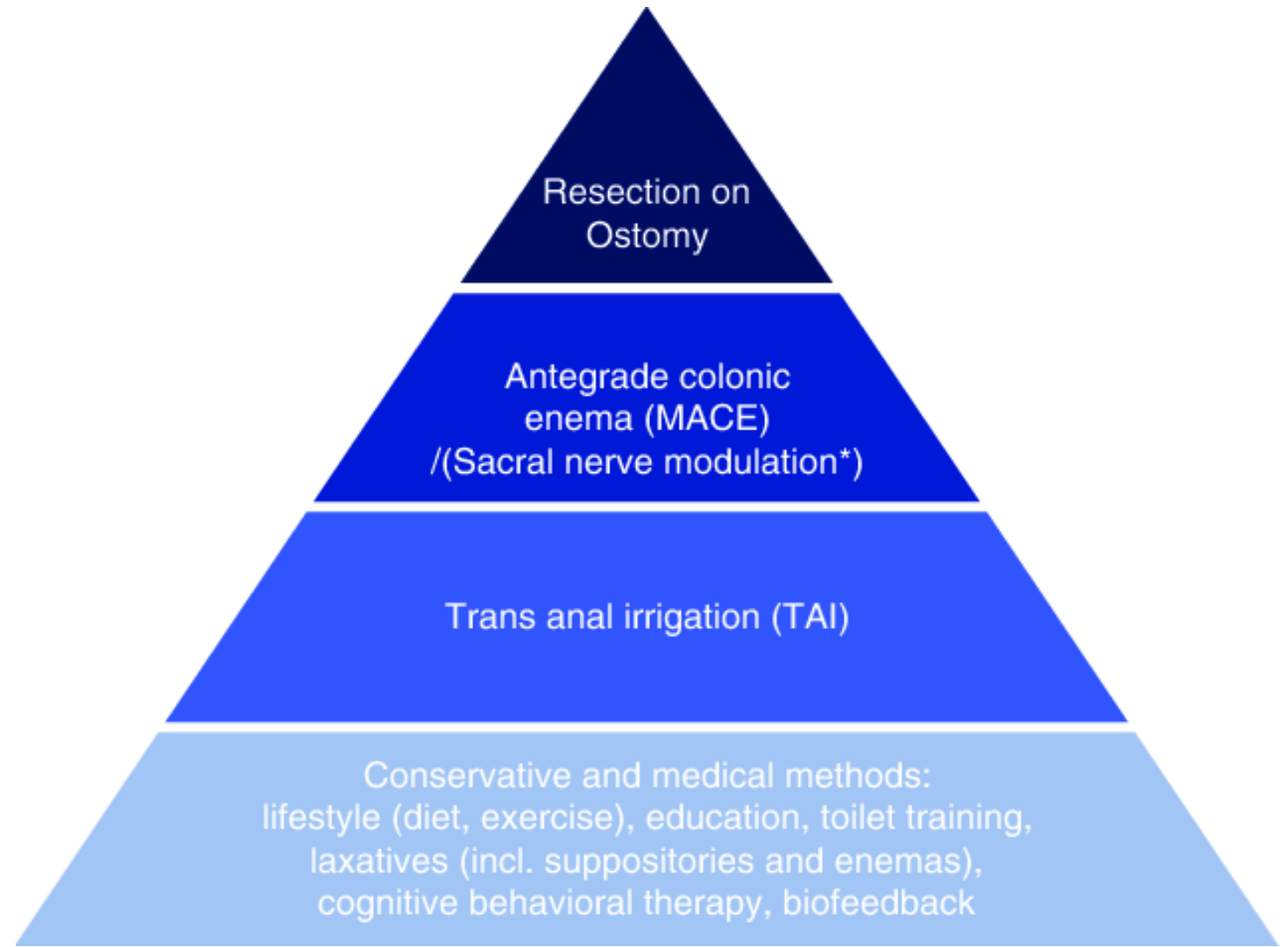


Anatomie anorectale regio: Puborectalis

- Belangrijke spier
- Lus om de endeldarm
- In rust aangespannen
- Tijdens ontlasten moet deze ontspannen



Behandeling



Behandeling conservatief

Consistentie van ontlasting

```
graph TD; A[Consistentie van ontlasting] --> B[Voeding, toilethygiëne]; B --> C[Medicamenteus]; C --> D[Bekkenfysiotherapie];
```

Voeding, toilethygiëne

Medicamenteus

Bekkenfysiotherapie

Voeding:

- Richtlijn goede voeding 2025
- Schijf van 5
- 250 gram groente en 2 porties fruit
- 30-40 gram vezels ([Vezelmeter: kies voor vezelrijk | MDL Fonds](#))
- Focus op volkorenproducten (zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenbrood)
- Peulvruchten 250 gr. p.w. (bonen, linzen, kikkererwten)
- Vlees: beperk de inname van rood vlees (max 200 gr. per week)
- 1x per week vette vis (zalm, haring, makreel)
- Dagelijks zuivel
- 1 handje ongezouten noten (25 gr. Per dag)
- Zachte of vloeibare vetten in plaats van harde vetten
- Vooral water, thee en koffie zonder suiker (ongeveer 1,5-2ltr per dag)
- Beperk suiker, zout en ultrabewerkt eten



Toilet hygiëne

- Direct naar toilet bij aandrang
- Juiste zithouding
- Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.
- Zet je voeten plat op de grond en houd je knieën iets uit elkaar. Broek volledig naar beneden
- Gebruik evt. een voetenbankje
- Niet persen, indien ontlasting niet komt na 5 minuten ga van het toilet



Medicamenteus

Bij dunne ontlasting:

- Bulkvormers (psylliumvezels/lijnzaad) innemen met minder vocht
- Diarree remmers (loperamide/imodium)

Bij harde ontlasting:

- Bulkvormers (psylliumvezels/lijnzaad) innemen met veel vocht)
- Vochtbinders (macrogol/magnesiumhydroxide/lactulose)
- Contactlaxantia (bisacodyl/dulcolax)

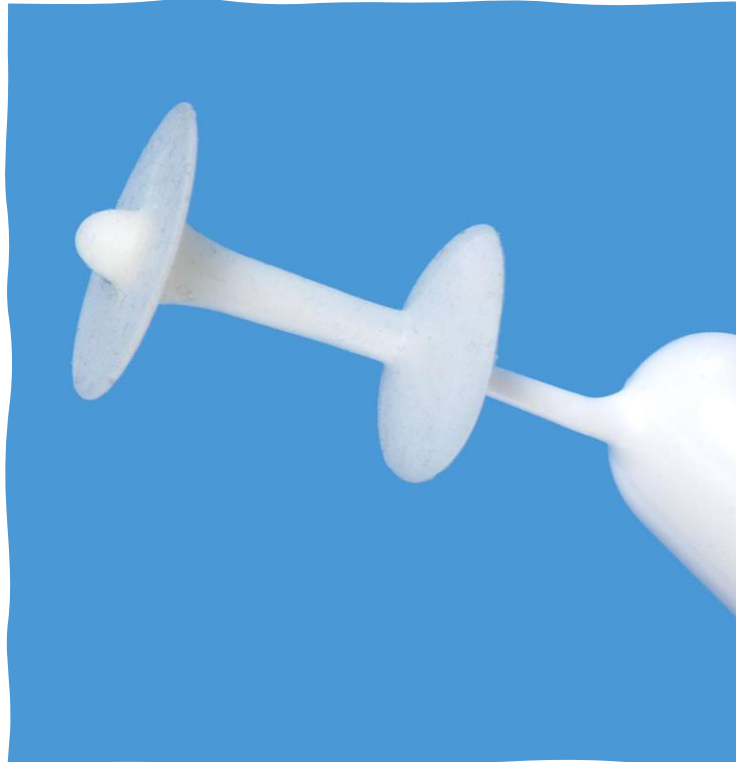
A person wearing a white lab coat is holding a human pelvic model. The model is yellow and shows the internal organs in red. The person's hands are visible, holding the model from the sides. The background is blurred, showing a clinical setting.

Bekkenfysiotherapie

- 3-jarige post-HBO masteropleiding voor algemeen fysiotherapeuten.
- Verrichten onderzoek naar functie van de bekkenbodem
- De behandeling kan bestaan uit een inwendige en/of een uitwendige behandeling.
- Bewustmaken van de bekkenbodem, hoe aanspannen en ontspannen.
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- Verbeteren van de coördinatie en stabiliteit rond bekken, lage rug en bekkenbodem.
- Verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen en conditie van de spieren in het bekkengebied.

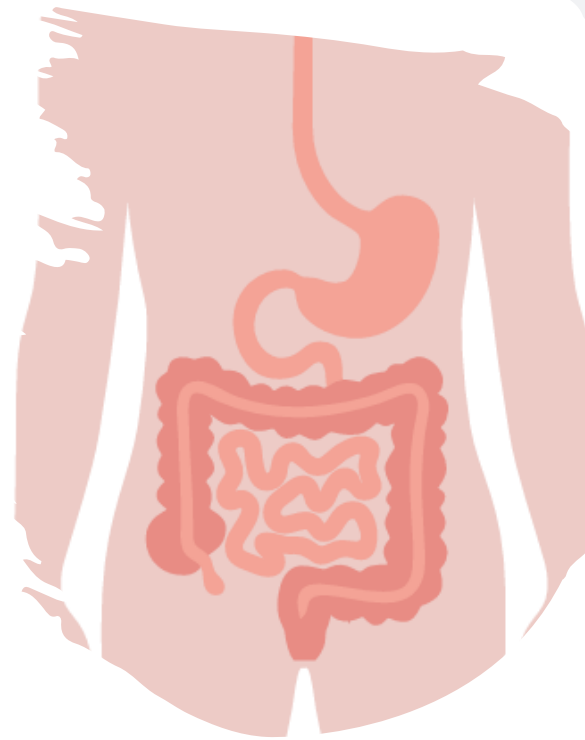
Anaaltampons

Bij minimaal verlies van ontlasting

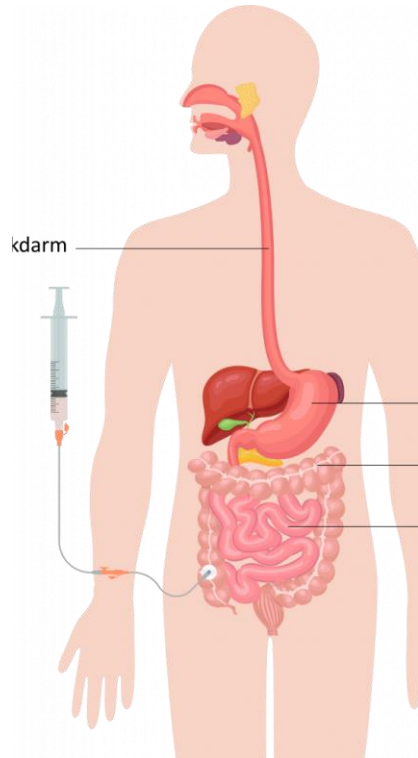


Periodiek ledigen van de darm

- Klysma / rectale flacon
- Transanale irrigatie

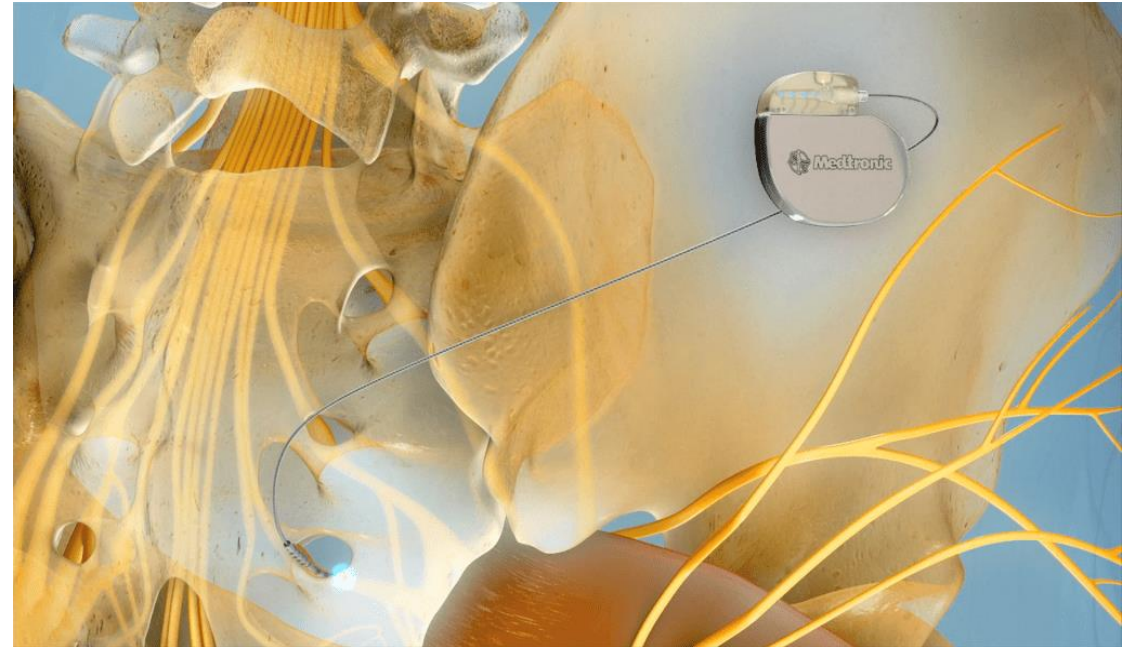


Antegraad spoelen van de darm



Sacrale Neuromodulatie

-
- Met name effectief bij urge incontinentie (niet bij diarree) en urine-incontinentie
 - Plaatsing van neurostimulator waardoor stimulatie zenuwen in ter hoogte van heiligbeen
 - Eerst proefperiode met externe neurostimulator



Handige websites & app's

- Hoge Nood app
- <https://medischtoiletpasnederland.nl/>
- <https://www.mdlfonds.nl/gezonde-buik/voeding/vezels/vezelmeter>
- www.mdlfonds.nl
- Overzicht geregistreerde bekkenfysiotherapeuten:
www.defysiotherapeut.com



Vragen

