

Alltagstipps

Merkblatt | August 2021



Darmfunktion bei Querschnittlähmung

Die Verletzung des Rückenmarks wirkt sich auch auf die Darmfunktion aus. Menschen mit Querschnitt-lähmung können den Drang zum Stuhlabgang und die Beschaffenheit des Stuhls nicht oder nur teilweise wahrnehmen. Zudem ist das Unterscheiden von Luft oder Stuhl nicht oder nur begrenzt möglich. Die Querschnittlähmung ist Ursache, dass der innere und äussere anale Schliessmuskel nicht oder nur teilweise kontrolliert werden kann.

Ziele des Darmmanagements

Ein optimal eingestelltes Darmmanagement (regelmässig, geplant, möglichst komplett, zeitlich begrenzt) hat erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität. Die Kontinenz und Verhinderung von Komplikationen vermeiden Einschränkungen im beruflichen und sozialen Bereich.

Die Läsionshöhe bestimmt in der Regel den geplanten Abführrhythmus: Schädigung des Rückenmarks oberhalb S2 jeden zweiten Tag, S2 oder tiefer jeden Tag (allenfalls auch öfter, um einer ungewollten Darmentleerung vorzubeugen). Ausserdem sind auch Gewohnheiten, Empfinden und Vorlieben (Tageszeit der Darmentleerung, Kaffee, Nikotin) von Bedeutung.

Was beeinflusst die Darmfunktion?

► Flüssigkeit

Wie viel täglich getrunken wird, kann die Stuhlkonsistenz und die Ausscheidung beeinflussen.

► Ernährung

Wie auch bei gesunden Menschen beeinflusst die Nahrung die Verdauung und kann bei Darmfunktionsstörungen entsprechend genutzt werden. So gibt es abführende Lebensmittel, aber auch solche mit stopfender Wirkung. Notieren Sie die konsumierten Nahrungsmittel und deren Zusammensetzung, insbesondere Ballaststoffe und Fettgehalt, sowie Ihren Essrhythmus und passen Sie dies bei Problemen an.

► **Medikamente**

Der Darm reagiert u.U. auf Medikamente wie Antibiotika, Abführmittelmissbrauch oder Narkose.

► **Bewegung**

Körperliche Betätigung kann den Stuhltransport beschleunigen. Menschen mit Querschnittlähmung, die vorwiegend im Rollstuhl sitzen, sollten eine Veränderung der Darmentleerung mittels Sport oder Physiotherapie erreichen.

► **Entspannung**

Autogenes Training, Feldenkrais, Meditation oder progressive Muskelentspannung können gerade bei einem spastischen Darm, der übermässig angespannt ist, zu einer Verbesserung des Stuhlabgangs führen. Auch Luft kann dadurch besser entweichen.

► **Regelmässigkeit**

Auch ihr Darm ist ein «Gewohnheitstier»: Geregelte Essenszeiten oder Abführrhythmen können einen wesentlichen Einfluss auf die Darmentleerung haben. Regelmässige Abführung verhindert die Überdehnung des Darms und vermeidet ungeplante Stuhlauscheidungen. Für die Darmentleerung sollten Sie ausreichend Zeit einplanen. Falls die Entleerung im Bett stattfindet, nehmen Sie wenn möglich eine linke Seitenlage ein.

► **Darmtätigkeit anregen**

Sobald Nahrung den Magen erreicht, wird der Darm aktiv – dieser Reflex ist tendenziell auch bei Menschen mit Querschnittlähmung vorhanden und sollte ausgenutzt werden. Um den Reflex auszulösen, isst oder trinkt man ca. 30 Minuten vor den ersten Entleerungsversuchen. Das kann auch die Tasse Kaffee am Morgen sein. Zudem kann eine Darmmassage unterstützen.

Was tun bei Inkontinenz

Führen Sie ein Tagebuch und überprüfen Sie Ihre Aktivität, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr. Allenfalls muss der Entleerungsrhythmus und/oder die Entleerungsart angepasst werden. Zusammen mit einer Fachperson kann auch der Einsatz von Hilfsmitteln wie spezielle Unterwäsche, Einlagen, Analtampons, Fäkalkollektoren etc. besprochen werden. Nach Prüfung aller Faktoren können auch operative Massnahmen (SARS, Neuromodulation, Stoma) in Frage kommen.

Ihre Fachperson von ParaHelp ist gerne für Sie da und unterstützt Sie.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch

Behandlungspyramide bei neurologischen Darmerkrankungen

Zur Beratung von Betroffenen mit Querschnittlähmung, Spina Bifida, MS, Parkinson, Tumoren

Judith Schulthess Pflegefachfrau HF, Kontinenz-Stoma-Wundberaterin in Ausbildung 2018

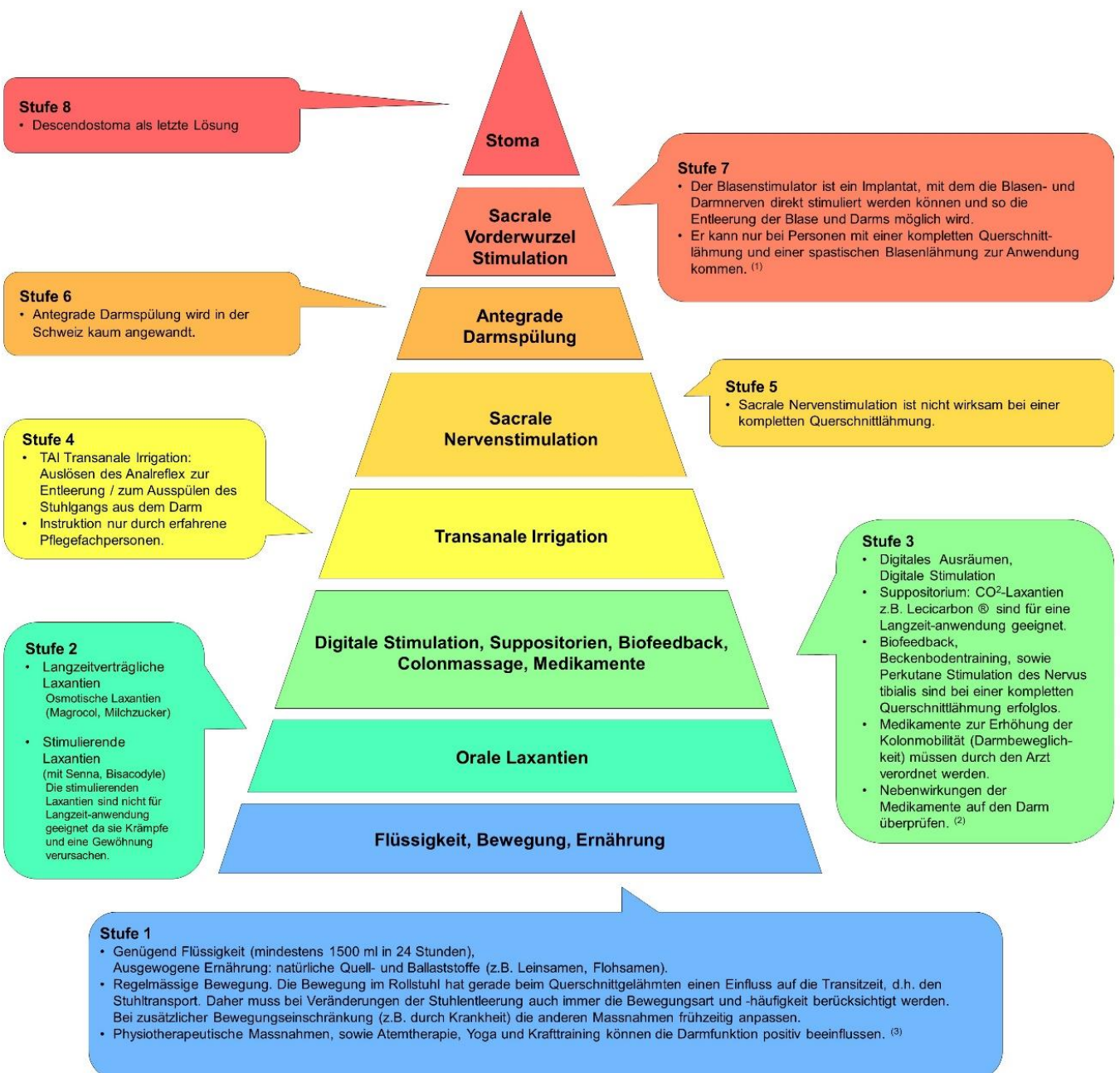
Warum ist ein gutes Darmmanagement so wichtig?

Ein gutes Darmmanagement sorgt für eine Verbesserung Ihres körperlichen und emotionalen Wohlbefindens und hilft Ihnen dabei, regelmässige und schmerzfreie Darmentleerungen zu haben, Verstopfung (Obstipation) und unfreiwilliger Stuhlverlust (Inkontinenz) vorzubeugen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Behandlungsmöglichkeiten bei neurogenen Darmfunktionsstörungen

Für ein optimales Darmmanagement zur Vermeidung von Komplikationen im Rahmen der neurogenen Darmfunktionsstörungen stehen eine ganze Reihe von Behandlungsmethoden von den konservativen bis hin zu den operativen Maßnahmen zur Verfügung.

Diese Pyramide zeigt Behandlungsmethoden in aufsteigender Reihenfolge (4)



Quellen:

¹ Patientenedukationsordner «Leben mit einer Querschnittlähmung», SPZ Nottwil, 1. Auflage 2017

² «Neurogene Darmfunktionsstörung bei Querschnittlähmung», Arbeitskreis Darmmanagement Querschnittgelähmter, 2011

³ «Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter, Manfred-Sauer-Stiftung, 2015

⁴ Webseite Coloplast, https://www.coloplast.ch/kontinenzversorgung/anwender/leben-mit-darmschwache/#section=Versorgen-Sie-Ihren-Darm_254277