



Verstopping van de darmen

Wat is verstopping?

Verstopping van de darmen houdt in dat de ontlasting moeizaam uit de darmen komt, dat een kind minder dan drie keer per week moet poepen en dat de ontlasting vaak hard is.

Hoe wordt verstopping ook wel genoemd?

Het medische woord voor verstopping is obstipatie.

Functionele obstipatie

Wanneer er sprake is van verstopping zonder dat er sprake is van een onderliggende ziekte van de darmen, wordt ook wel gesproken van functionele obstipatie.

Hoe vaak komt verstopping voor bij kinderen?

Verstopping komt best vaak voor bij kinderen. Precieze getallen zijn niet bekend. Geschat wordt dat de helft van de kinderen met een neurologische aandoening last heeft van verstopping.

Bij wie komt verstopping voor?

Verstopping kan op elke leeftijd en bij alle kinderen voorkomen. Verstopping komt veel vaker voor bij kinderen met een neurologische aandoening. Het wordt vaak gezien bij kinderen met een open ruggetje (spina bifida), kinderen met een ontwikkelingsachterstand, kinderen met een bewegingsstoornis (spasticiteit, dystonie, parkinsonisme) en kinderen met een spierziekte. Zowel jongens als meisjes kunnen last van verstopping krijgen.

Wat zijn de oorzaken van verstopping?

Darmen weinig actief

In de darmwand zitten spieren die de ontlasting in de darm naar buiten duwen. Deze beweging wordt peristaltiek genoemd. De hersenen en het ruggenmerg en bepaalde zenuwen geven deze darmspieren een seintje dat ze moeten gaan bewegen. Wanneer er iets aan de hand is met de hersenen, de zenuwen of het ruggenmerg dan worden de darmspieren niet aangestuurd om te bewegen en komt de ontlasting maar moeizaam naar buiten toe. Dit komt dus vaak voor bij kinderen met een hersenbeschadiging, een aanlegstoornis van de hersenen of van het ruggenmerg (bijvoorbeeld een open ruggetje: spina bifida).

Weinig bewegen

Kinderen met een neurologische aandoening hebben vaker moeite om te bewegen. Het bewegen van de spieren van het lichaam helpt ook om de darmen actief te houden. Wanneer kinderen weinig bewegen kan dit ook zorgen voor het ontstaan van verstopping.

Te weinig vocht

Vocht zorgt er voor dat de ontlasting zachter en soepeler wordt. Kinderen die te weinig drinken kunnen ook last krijgen van verstopping.

Kinderen met slikproblemen hebben vaak moeite met drinken, hierdoor kunnen ze last hebben van een tekort aan vocht. Een deel van de kinderen met een neurologische aandoening kan zelf niet aangeven dat ze dorst hebben en is afhankelijk van de hoeveelheid drinken die ze aangeboden krijgen van andere mensen omdat ze zelf niet in staat zijn om drinken te pakken. Ook kan overmatig zweten ervoor zorgen dat kinderen te weinig vocht in hun lichaam hebben.



Afwijking van de darmen

Een afwijkend aangelegde darm beweegt meestal ook minder goed, waardoor gemakkelijker verstopping van de darmen kan ontstaan. Aanlegstoornissen van de darm zijn bijvoorbeeld de ziekte van Hirschsprung (ontbreken van zenuwen in het laatste stukje van de darm), anusatresie (ontbreken van het poepgaatje), een vernauwing van het laatste stukje van de darm (anusstenose) of een afwijkende ligging van het laatste stukje van de darm (anus anterior). Aanlegproblemen van de darm komen vaker voor bij kinderen die een bepaald syndroom hebben.

Te traag werkende schildklier

Een te traag werkende schildklier kan er ook voor zorgen dat de darmen te traag gaan werken. Kinderen met een aandoening van de hersenen hebben een vergrote kans op het ontstaan van een te traag werkende schildklier.

Hormonen

Ook de geslachtshormonen zijn van invloed op de snelheid waarmee de darmen werken en de ontlasting naar buiten toe komt. Bij meisjes in de puberteit kan dit ook van invloed zijn op het ontstaan van verstopping van de darmen. Veel meisjes merken dat de ontlasting moeizamer komt op bepaalde tijden voor dat ze ongesteld moeten worden.

Ook tijdens zwangerschap kunnen volwassen vrouwen last krijgen van verstopping.

Koemelkeiwitallergie

Een koemelk eiwit allergie kan ook zorgen voor het ontstaan van verstopping. Vaak zijn er ook andere symptomen zoals eczeem, geprikkeldheid en reflux.

Andere ziektes

Bepaalde aandoening zoals de ziekte van coeliakie, cystische fibrose en renale tubulaire acidose kunnen ook zorgen voor het ontstaan van verstopping. Vaak zijn er ook andere klachten die aanwijzingen geven dat er sprake is van een van deze aandoeningen. Ook een te hoog calciumgehalte in het bloed kan zorgen voor het ontstaan van verstopping. Zeer zelden is er sprake van een tumor in de darmen (rhabdomyosaroom of lymfoom) die er voor zorgt dat de ontlasting niet naar buiten kan komen. Kinderen hebben dan naast verstopping ook nog veel meer andere klachten.

Medicijnen

Het gebruik van bepaalde medicijnen kan ook zorgen voor verstopping. Van de pijnstillers morfine is dit heel goed bekend, maar ook diverse andere medicijnen kunnen zorgen voor het ontstaan van verstopping zoals medicijnen tegen speekselverlies (de zogenaamde anticholinergica), ijzerdrankjes voor bloedarmoede en medicijnen tegen epilepsie, depressie, misselijkheid of tegen allergie.

Spanning en stress

Spanning en stress kunnen ook zorgen dat kinderen minder goed kunnen poepen. Ook geen rust hebben om op het toilet te gaan zitten kan zorgen dat er verstopping ontstaat. Sommige kinderen hebben dit alleen in een vreemde omgeving. Bij een klein deel van de kinderen is sexueel misbruik de reden dat kinderen niet meer durven te poepen. Vaak zijn kinderen die dit meegemaakt hebben heel angstig bij het aanraken van de billen. Het gaan smeren met ontlasting kan ook een aanwijzing zijn dat er sprake is van sexueel misbruik, al wordt dit ook gezien bij kinderen met een verstandelijke beperking en/of autisme.



Verandering van eetgewoonte

Verandering van eetgewoonte kan ook zorgen voor het ontstaan van verstopping. Zo wordt verstopping vaak gezien nadat kinderen overschakelen van borstvoeding naar flesvoeding. Ook tijdens vakanties waarin kinderen ineens hele andere producten eten kan verstopping gemakkelijk ontstaan.

Samenspel van meerdere oorzaken

Vaak is er niet een oorzaak maar is er sprake van een combinatie van verschillende oorzaken.

Wat zijn de symptomen van verstopping?

Harde ontlasting

Kinderen met verstopping hebben vaak last van harde droge ontlasting. Harde ontlasting komt veel moeilijker uit de darmen naar buiten toe.

Weinig poepen

Kinderen met verstopping kunnen niet elke dag poepen, maar doen dit minder dan drie keer per week.

Moeilijk poepen

Kinderen met verstopping hebben vaak moeite om de ontlasting uit hun lichaam te krijgen. Vaak moeten ze hard persen om de ontlasting uit het lichaam te krijgen.

Hoeveelheid poep

Sommige kinderen met verstopping poepen alleen kleine ronde hoeveelheden poep. Er zijn ook kinderen met verstopping die af en toe ineens heel veel tegelijk poepen zodat de hele luier bomvol ontlasting zit of de wc pot in een keer helemaal gevuld is.

Diarree

Kinderen met verstopping kunnen ook last hebben van diarree. Het gaat dan om dunne ontlasting die langs de harde ontlasting langs naar buiten toe loopt. Vaak wordt dan gedacht dat er geen sprake is van verstopping maar dat is dus een misverstand.

Pijn bij het poepen

De harde ontlasting zorgt er vaak voor dat het poepen pijnlijk is. De harde ontlasting prikt in de wand van de darmen en geeft op die manier pijn. Dit maakt vaak dat kinderen niet durven te gaan poepen waardoor de ontlasting nog langer in de darmen blijft en steeds harder kan worden. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Poep ophouden

Wanneer kinderen pijn hebben bij het poepen dan vinden ze het vaak spannend om te gaan poepen en proberen ze dit te vermijden. Jonge kinderen doen dit vaak door op hun hurken te gaan zitten om zo niet te hoeven poepen, grotere kinderen kruizen vaak de benen over elkaar heen om zo te voorkomen dat ze hoeven poepen.

Scheurtje in het slijmvlies

Door de harde ontlasting kan een scheurtje in het slijmvlies van het laatste stukje van de darm ontstaan. Dit zorgt voor extra pijnklachten. Ook kan een scheurtje zorgen voor bloedverlies. Bij het afvegen of bovenop de ontlasting ligt dan een beetje bloed.



Aambeien

Kinderen met verstopping moeten vaak veel moeite doen om de ontlasting uit hun lichaam te krijgen, vaak persen ze ook hard. Dit persen kan er voor zorgen dat er aambeien ontstaan: verwijde bloedvaatjes in het laatste stukje van de darm. Ook dit kan zorgen voor het ontstaan van bloedverlies bij afvegen en boven op de darmen.

Buikpijn

Te veel ontlasting in de darmen zorgt voor uitzetting van de darmen wat zorgt voor buikpijnklachten.

De darmen proberen om de ontlasting toch uit de darmen te krijgen waardoor darmkrampen ontstaan.

Bolle buik

Vaak is de buik ook bol, aan de ene kant door de poep die aanwezig is in de buik, aan de andere kant door de uitzetting van de darmen en de lucht die daardoor in de darmen aanwezig is.

Verlies van ontlasting in het ondergoed

Door de verstopping werkt de sluitspier van de darmen bij de billen niet goed. De sluitspier kan open gaan staan, waardoor kleine beetjes ontlasting in het ondergoed terecht komen. Dit wordt ook wel soiling genoemd. Soms gaat het om meer dan een beetje ontlasting en zit er een grote hoeveelheid ontlasting in het ondergoed. Dit broekpoepen wordt encopresis genoemd.

Verminderde eetlust

Verstopping van de darmen zorgt er voor dat kinderen minder eetlust hebben. Op die manier probeert het lichaam te voorkomen dat er steeds meer vulling in de darmen komt.

Reflux

Verstopping kan zorgen voor verergering van reflux, terugstromen van de maaginhoud naar de slokdarm.

Spugen

Wanneer kinderen heel veel last hebben van verstopping kan dit ook maken dat de maag niet meer goed leeg loopt en kinderen hun eten weer uitspugen.

Urineverlies

Verstopping van de darmen kan er ook voor zorgen dat de blaas niet goed leeg geplast wordt of dat kinderen tussendoor per ongeluk urine verliezen. Ook bestaat hierdoor een vergrote kans op het ontstaan van een blaasontsteking.

Toename spasticiteit

Kinderen die in het dagelijks leven last hebben van spasticiteit (de spieren voelen stijf aan en bewegen minder soepel) merken vaak dat de spasticiteit toeneemt wanneer ze last hebben van verstopping. Het is dan belangrijk om niet de medicijnen die spasticiteit tegen gaan op te hogen, maar de verstopping te behandelen.

Vermoeidheid

Verstopping van de darmen kan zorgen voor een vermoeid en lusteloos gevoel.



Verdrietig

Kinderen die veel last hebben van verstopping voelen zich vaak verdrietig. Ze hebben last van buikpijn en vinden het vervelend om naar de wc te moeten gaan.

Hoe wordt de diagnose verstopping gesteld?

Verhaal en onderzoek

Aan de hand van het verhaal dat een kind last heeft van harde ontlasting en weinig poept, een bolle buik heeft met voelbare poep aan de linkerkant van de buik kan de diagnose verstopping worden gesteld.

Indien er geen andere symptomen zijn, is ander onderzoek niet nodig. Dit is alleen nodig indien gedacht wordt aan de ziekte van Hirschsprung (biopsie uit laatste stukje van de darm), coeliakie (bloedonderzoek), te traag werkende schildklier (bloedonderzoek) of cystische fibrose (bloedonderzoek).

Poepdagboek

Het kan helpen om een zogenaamd poepdagboek bij te houden waarin opgeschreven wordt wanneer een kind poept, hoe veel en hoe het er uit ziet. Op die manier kan ook goed bekeken worden wat het effect is van de behandeling.

Foto van de buik

Het is niet nodig om een foto te maken van de buik om de diagnose verstopping te mogen stellen.

Huisarts

Vaak wordt verstopping bij kinderen door de huisarts behandeld.

Kinderarts

Wanneer de behandeling bij de huisarts niet het gewenste effect heeft, kunnen kinderen worden doorverwezen naar de kinderarts om te kijken waarom de behandeling onvoldoende effect heeft.

Kindermaag, darm- en leverarts

Wanneer er aanwijzingen zijn voor een ziekte van de darmen of wanneer de verstopping onbegrepen blijft bestaan, dan zullen kinderen doorverwezen worden naar een gespecialiseerde kinderarts in ziektes van de maag, darm en lever.

Hoe wordt verstopping behandeld?

Voldoende vocht

Verstopping kan verbeteren door kinderen voldoende te laten drinken. Dit kan door op vaste tijden drinken aan te bieden. Wanneer kinderen sondevoeding krijgen, is het mogelijk om wat extra water via de sonde te geven. Door het extra vocht komt de ontlasting gemakkelijker naar buiten toe. Kinderen van 10 kg hebben een 1 liter vocht per dag nodig, kinderen van 20 kg 1500 milliliter en kinderen vanaf 50 kg 2 liter vocht per dag.

Voedingsmiddelen

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen helpen om de darmen te laten bewegen. Voedingsmiddelen die dit kunnen doen zijn kiwi's en bananen.



Voldoende vezels

Vezels in de voeding zorgen er voor dat de ontlasting zachter wordt omdat vezels vocht vasthouden. Daarom is het belangrijk om vezelrijke voeding te gebruiken: gebruik volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten. Kinderen hebben per dag hun leeftijd plus 5 gram vezels per dag nodig, volwassenen hebben 25 tot 30 gram vezels per dag nodig. Kinderen die sondevoeding krijgen, kunnen baat hebben bij sondevoeding met vezels erin.

Probiotica

In de winkels zijn diverse drankjes te koop die probiotica (zogenaamde goede bacteriën bevatten) en die zo kunnen zorgen dat de darmen vlotter leeg lopen. Het is voor kinderen niet verstandig deze probiotica te gaan gebruiken zonder overleg met de behandelend arts. In de regel wordt probiotica niet geadviseerd voor kinderen omdat onvoldoende bekend is wat ze bij kinderen doen en wat het effect op de langere termijn is. Dit geldt ook voor thee en andere drankjes die gericht zijn op het verbeteren van de stoelgang en gemaakt zijn voor volwassenen. Deze bevatten vaak sennapeulen waarvan niet bekend is wat het effect is op de lange termijn bij kinderen.

Bewegen

Voor alle kinderen geldt het advies om te proberen elke dag minstens een uur te bewegen door buiten te spelen, te fietsen of te sporten. Het gaat dan om een vorm van beweging waarbij het hart tijdelijk sneller met gaan kloppen. Deze beweging helpt om de darmen ook sneller te laten bewegen.

Bij aandrang naar de wc gaan

Wanneer kinderen aandrang voelen om te poepen dan is het belangrijk dat ze dit niet tegenhouden omdat het nu niet uitkomt (tijdens het eten, net lekker aan het spelen) maar dan wel direct naar het toilet toe te gaan.

Op vaste tijden naar de wc

Bij kinderen die zindelijk zijn, kan het helpen om op een drie keer per dag op een vast tijdstip per dag naar de wc toe te gaan. Vooral na het eten zijn de darmen actief, dus na het ontbijt na de lunch en na het warm eten zijn dus goede momenten zijn om elke dag te proberen te poepen. Belangrijk is om maximaal vijf minuten te proberen om de ontlasting kwijt te raken en daarna ook van de wc af te gaan indien poepen niet lukt.

Goede houding op de wc

Een goede houding op de wc helpt om er voor te zorgen dat kinderen gemakkelijker kunnen poepen. Het is belangrijk dat kinderen niet in de wc-pot hangen, een wc-verkleiner kan hiervoor helpen. Een steuntje onder de voeten is heel belangrijk wanneer kinderen nog niet met hun voeten bij de grond kunnen komen.

Ook helpt het wanneer de wc een aangename temperatuur heeft en het er niet te koud is.

Wel belonen niet straffen

Het is belangrijk om kinderen te belonen wanneer ze kunnen poepen. Bijvoorbeeld door het plakken van een sticker op een stickerkaart. Straffen moet juist vermeden worden, dus niet straffen wanneer het poepen niet lukt of wanneer kinderen ontlasting hebben in hun ondergoed.



Buikmassage

Massage van de buik kan helpen om de ontlasting uit de buik te laten komen. Vraag iemand met ervaring dit een keer voor te doen, beweeg altijd dezelfde richting op, als het ware met de wijzers van de klok mee. Het helpt ook vaak om buikpijnklachten te verminderen.

Behandeling onderliggende aandoening

Wanneer er sprake is van een onderliggende aandoening, dan is het belangrijk om de onderliggende aandoening te behandelen. Zoals bijvoorbeeld een koemelkeiwitvrij dieet wanneer er sprake is van een koemelkeiwitallergie.

Kinderfysiotherapie

Een kinderfysiotherapeut kan adviezen geven hoe kinderen zo goed mogelijk kunnen poepen. De fysiotherapeut geeft adviezen hoe de bekkenbodemspieren goed ontspannen kunnen worden en hoe kinderen hun buikspieren kunnen gebruiken om te kunnen poepen.

Kinderpsycholoog

Wanneer kinderen veel angst hebben om te poepen of wanneer kinderen bewust hun ontlasting ophouden, kan een kinderpsycholoog kind en ouders begeleiden hoe dit patroon te doorbreken. Ook een orthopedagoog of een kinderverpleegkundige kunnen kind en ouders hiermee begeleiden.

Medicijnen

Wanneer bovenstaande maatregelen onvoldoende helpen kunnen medicijnen helpen om minder last te hebben van verstopping.

Bij kinderen onder de leeftijd van een jaar wordt vaak gekozen voor het medicijn lactulose.

Bij kinderen boven de leeftijd van een jaar voor medicijn die het stofje macrogol bevatten.

Gemiddeld hebben kinderen 1 tot 1,5 mg/kg per dag van nodig.

Wanneer deze medicijnen niet helpen kan het medicijn bisacodyl goed effect hebben. Indien mogelijk wordt dit om de dag gegeven omdat de darmen heel snel wennen aan het gebruik van dit medicijn. Andere medicijnen die ook effect kunnen hebben zijn magensiumoxide en magnesiumsulfaat.

Na twee maanden wordt gekeken of kinderen weer zonder medicijnen kunnen. Vaak is het echter nodig deze medicijnen gedurende vele maanden en vaak zelfs ook jaren te geven bij kinderen met een neurologische aandoening.

Clyisma

Wanneer het een aantal dagen niet gelukt is om te poepen, dan kan het nodig zijn om met een clyisma via het poepgaatje de darm te stimuleren om de ontlasting uit het lichaam te duwen.

Soms wordt gekozen voor een klein clyisma: microlax genoemd die alleen het laatste stukje van de darm bereikt. Kinderen onder de leeftijd van een jaar krijgen een halve microlax, kinderen boven de leeftijd van een jaar een hele microlax.

Bij ernstige verstopping is dit niet voldoende en zijn andere clyisma's nodig die een groter stuk van de darm bereiken. Clyisma's die dan gebruikt kunnen worden zijn natriumfosfaatclyisma's of docusinezuur clyisma's.

Lidocainezalf

Wanneer een scheurtje in het darmslijmvlies of een aambeï zorgt voor pijn tijdens het poepen dan word poepen heel pijnlijk. Met lidocainezalf, wat verdovend werkt, kan deze pijn worden weg genomen, waardoor kinderen wel weer durven poepen.



Darmspoelen

Bij sommige kinderen helpen alle bovenstaande maatregelen niet en dan kan een andere behandeling nodig zijn die darmspoelen wordt genoemd.

Bij darm spoelen wordt er door middel van een spoelslang (canule) geleidelijk aan lauw warm in de darmen gebracht (20 ml per kilogram lichaamsgewicht) wat er ook weer uitgehaald wordt, waarbij het de bedoeling is dat de ontlasting hierbij naar buiten komt. Vaak liggen kinderen tijdens het spoelen op hun linkerzijde met opgetrokken knieën omdat de ontlasting er zo het gemakkelijkst uitkomt. Een dekentje kan zorgen dat het kind zich beschermt voelt en het niet koud krijgt. Spoelen duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.

Kinderen die kunnen zitten, kunnen spoelen met een conus en een spoelsysteem op het toilet. Een waterpomp pompt gedurende 5 minuten lauwwarm water in de darmen via de conus en de conus zorgt er tegelijkertijd voor dat dit water in tussentijd niet uit de darm kan lopen. Na 5 minuten wordt de conus verwijderd en mag het kind het water met de ontlasting uit de darm poepen. Soms gaat dit snel, soms duurt dit wel 30 minuten. Darmspoelen kost dus wel tijd. De meeste kinderen doen of dagelijks of om de dag aan darmspoelen.

Sacrale neurostimulatie

Sacrale neurostimulatie is een behandeling waarbij een soort pacemaker in de bil wordt geplaatst door middel van een operatie en waarbij er elektroden lopen naar de zenuwen onder in de rug die de darmen stimuleren om te bewegen. De pacemaker stimuleert deze zenuwen door het afgeven van kleine elektrische stroompjes. Er is nog maar weinig ervaring bij kinderen met deze behandeling.

Contact met andere ouders

Door het plaatsen van een oproepje op de forum van deze site kunt u proberen in contact te komen met andere ouders/verzorgers die een kind hebben met verstopping van de darmen.

Wat betekent het hebben van verstopping voor de toekomst?

Verbeteren

Sommige kinderen hebben alleen gedurende een korte periode in hun leven last van verstopping. Na enkele maanden verdwijnt de verstopping weer en kunnen kinderen weer regelmatig naar de wc toe zonder dat ze er last van hebben.

Klachten blijven

Bij een andere deel van de kinderen blijven de klachten gelijk en blijven kinderen medicijnen nodig hebben om te voorkomen dat ze weer last krijgen van verstopping. Dit komt vaker voor bij kinderen met een neurologische aandoening.

Hebben broertjes en zusjes een vergrote kans om ook last te krijgen van verstopping?

Het hangt van de oorzaak van de verstopping af of broertjes en zusjes ook een vergrote kans hebben zelf last te krijgen van verstopping. Verstopping op zich is geen erfelijke aandoening.

Links

Maagdarm en leverstichting

<http://www.mlds.nl/ziekten/41/verstopping-bij-kinderen/>

referenties

1. NVK-richtlijn obstipatie

Laatst bijgewerkt: 2 januari 2014



Auteur: JH Schieving