Stoma
Skin
Soul

Tips og råd om brokk

Nils, Crohns-rebell

dansac

Innledning
Tips og råd om brokk

Dette heftet gir veiledning til personer som skal gjennomgå eller har gjennomgått en stomioperasjon, og som kan stå i fare for å utvikle eller allerede har utviklet et parastomalt brokk.

Drøft innholdet med en stomisykepleier hvis du trenger mer veiledning eller støtte.

Dansac takker disse personene for verdifulle bidrag til dette heftet:

Sharon Colman RGN BSc (Hons) Community Stoma Nurse Specialist, Norfolk.

Debbie Johnson, RGN, Stoma Specialist, Dansac UK, London Community.

Jacqui North, RGN BSc(Hons), Senior Clinical Nurse Specialist, Stoma Care.

Claire Ryan, Senior Nurse Manager/Clinical Nurse Specialist - Stoma Care RN, Dip Adult Nursing, BSc (Hon).

Jo Sica, Clinical Nurse Specialist, Stoma Care, Kingston CCG.

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Innhold

Hva er parastomalt brokk? 4

Er jeg i risikosonen? 6

Hva bør jeg veie? 7

Hva kan jeg gjøre for å redusere risikoen? 8

Jeg tror jeg har fått brokk

Å leve med parastomalt brokk 10

Trening – tips og råd 11

Trening 12

Livsstilseksempler 13

Andre nyttige råd og lenker 14

Hva er parastomalt brokk?

Parastomalt brokk er en vanlig komplikasjon som kan ramme enkelte mennesker etter en stomioperasjon.

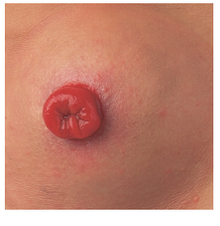
Forskning viser at så mange som 10 til 50 prosent av pasientene kan utvikle brokk.[1]

Under stomioperasjonen lages det et snitt gjennom bukhuleveggen og bukmuskelen. Dette kan føre til at musklene rundt stomien svekkes, og at det dannes en synlig utbuling rundt stomien.

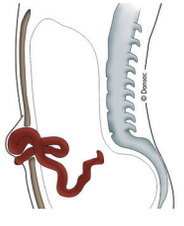
Parastomalt brokk er ikke alltid smertefullt, men det kan ofte være ubehagelig og brysomt. Noen pasienter beskriver en tung, pressende følelse i og rundt stomien.

Risikoen for å utvikle et parastomalt brokk er størst det første året etter en stomioperasjon. Et brokk kan imidlertid oppstå mange år etter operasjonen.[2]

Se avsnittet: Er jeg i risikosonen?



Eksempel på parastomalt brokk



Brokkdannelse sett fra siden

«Jeg følte meg mye mer levende enn før operasjonen. Jeg har gjort mye jeg ikke kunne før operasjonen, for eksempel fallskjermhopping, sport, ulike aktiviteter og alt mulig annet jeg ikke kunne gjøre da jeg var syk.»

Føl deg vel med deg selv

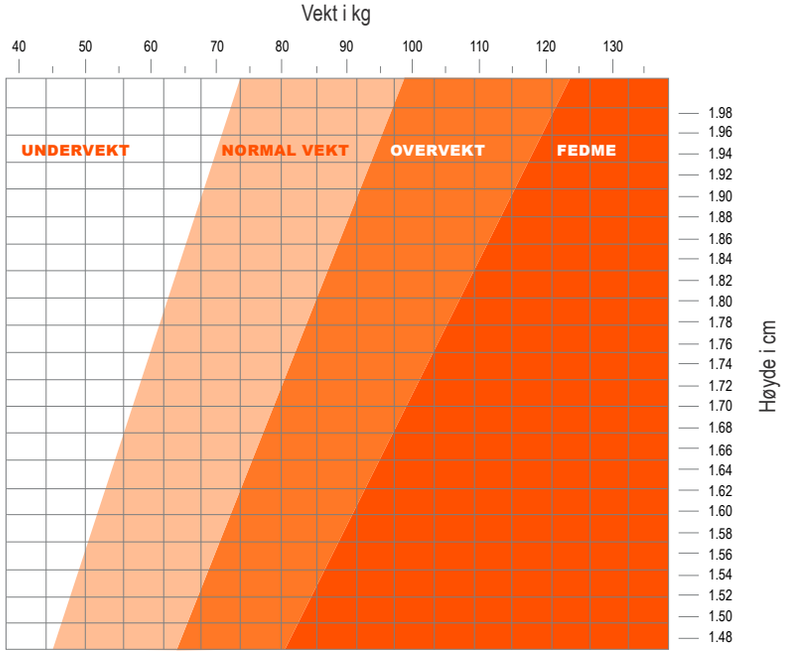
Nils, Crohns-rebell

Er jeg i risikosonen?

- Røyking øker risikoen for brokkdannelse betydelig.[3]
- Kronisk eller kraftig hoste.[1]
- Tidligere brokkreparasjon.[1,4]
- Fedme.[1,4]
- Muskler som svekkes med alderen.[1]
- Stomiens plassering.[4]
- Infeksjon i sår.[1]

Hva bør jeg veie?

Høyde-vekt-diagram[7]



Hva kan jeg gjøre for å redusere risikoen?

- Det er viktig å unngå å løfte noe som er tyngre enn en full kjele i minst 8 uker etter operasjonen.[5]
- Pass på vekten – se diagrammet over idealvekt.[6]
- Prøv alltid å ha en god kroppsholdning, da det bidrar til å styrke kjernemuskulaturen.
- Hoste og nysing kan belaste bukmusklene kraftig. Legg hendene på buken, og trykk lett for å støtte ved behov.
- Røyking fører til at det dannes mindre kollagen. Dette er en virkning av nikotin og svekker bukveggen.[3]
- Forskning viser at daglig trening kan redusere risikoen for brokkdannelse.
- Etter stomioperasjonen kan du bruke lett og behagelig støtteundertøy, som fås kjøpt i velassorterte klesbutikker eller hos bandagist.[5] Be stomisykepleieren om råd om ekstra støtteundertøy hvis du føler at risikoen er stor.
- Hvis du har hatt en kolostomioperasjon, bør du holde avføringen myk for å unngå forstoppelse.[5]

Jeg tror jeg har fått brokk

- Be stomisykepleieren om råd og en vurdering.
- Du må få vurdert stomien, huden og stomiposen, ettersom et parastomalt brokk kan føre til at posen ikke sitter riktig lenger.
- Etter vurderingen anbefaler stomisykepleieren kanskje alternativt støtteundertøy som passer bedre til ditt behov.
- Det kan bli vanskelig å irrigere stomien (kolostomien). Stomisykepleieren kan gi råd.
- Hvis du har smerter eller ubehag i mageregionen, bør du be helsepersonell om råd og drøfte hvilken type smertestillende som er egnet for lindring.

Simon

Å leve med parastomalt brokk

Konservativ behandling med støtteundertøy

Dette er ofte den primære behandlingen av parastomalt brokk og utføres ved å bruke støtteundertøy.[8]

Det finnes et bredt utvalg av plagg, både i velassorterte klesbutikker, hos bandagister og gjennom rekvisisjon fra helsevesenet. Hva som er riktig for deg, avhenger av størrelsen på brokket samt individuelle preferanser og behov. Det er viktig at du med hjelp fra stomisykepleieren finner et komfortabelt plagg som du trives med å bruke hele dagen alle dager, og som gir mageregionen nødvendig støtte.[8]

De to vanligste typene støtteundertøy er:

- Brokkbelter, der du kan velge mellom flere bredder og utforminger avhengig av magens form og størrelse.
- Støtteundertøy – det er mange typer, inkludert truser, boksershorts og vester.

Alle disse plaggene må tilpasses av stomipleieren eller en annen kvalifisert fagperson.

Støtteundertøy påvirker sjelden stomiens funksjon, men av og til må det lages et hull til stomiposen. Stomisykepleieren kan gi deg råd.

Operasjon

- Det er vanligvis ikke nødvendig å operere et parastomalt brokk. Hvis brokket er smertefullt eller vanskelig å behandle, kan en operasjon likevel bli vurdert. Som ved alle operasjoner som forutsetter bedøvelse, foreligger det en viss risiko.
- En brokkoperasjon er ingen garanti for at brokket ikke oppstår på nytt.
- Drøft alternativene med stomisykepleieren og kirurgen.

Kvinne

Mann

Brokkbelte

Trening – tips og råd

- Det er viktig å forberede kroppen før en operasjon for å redusere risikoen for å utvikle et parastomalt brokk.
- Øk aktivitetsnivået gradvis etter hvert som du føler deg i form til det. Målet er å gjenoppta den aktive livsstilen du hadde før operasjonen.
- Å gå tur er en god måte å holde seg i form på. Ikke overdriv, og husk å lytte til kroppen.
- Hvis jobben eller fritidsaktivitetene dine innebærer tunge løft eller anstrengelser, er det viktig at du rådfører deg med stomisykepleieren.
- Det viktigste er å ta én dag av gangen og gratulere deg selv hver gang du lykkes – uansett hvor smått det kan virke!
- Sett deg et mål hver uke for å øke mengden av fysisk aktivitet.

Trening

Stomien bør ikke hindre deg i å trene eller være like fysisk aktiv som du var før operasjonen. Snakk med legen eller stomisykepleieren om kontaktsport eller svært tunge løft. Utover dette bør du kunne drive med de samme fysiske aktivitetene som du gjorde før operasjonen.

Husk at selv lett fysisk aktivitet er god trening – for hjertet, leddene, musklene, lungene og det generelle velværet. Du må gi deg selv litt tid til å komme deg – og gåturer er et godt sted å begynne. Etter operasjonen er det bra bare å gå rundt i huset eller i hagen. Sett deg små aktivitetsmål hver uke for å bygge opp styrken og utholdenheten gradvis, som å gå ti minutter og deretter femten minutter, eller mål turene etter distanse. Husk at det å komme i form igjen ikke bare dreier seg om å løpe en kilometer eller spille et sett tennis. En gåtur på tretti minutter hver dag er bra for deg.

Pia

For å delta i mer anstrengende aktiviteter er det viktig å bygge opp styrken og evnen gradvis.

Eksempler på aktiviteter

- Golf
- Hagearbeid
- Fisking
- Fotball
- Tennis
- Fjellturer
- Helsestudio
- Ski
- Dykking

Hvis du er i tvil om hvilke treningsaktiviteter du kan eller ikke kan utføre, kan du be stomisykepleieren om råd.

Andre nyttige råd og lenker

Du finner mer informasjon fra Dansac på **www.dansac.no**

– Å leve med stomi

– Kontakt oss

Tips og råd om brokk

Referanser:

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?. [på nett] Tilgjengelig på: https://herniaonline.com/hernia-health/smoking-affect-hernias/ [Åpnet 6. mars. 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. [på nett] Bladder & Bowel Community. Tilgjengelig på: https://www.bladderandbowel.org/bowel/stoma/expect-after-stoma-surgery/ [Åpnet 6. mars 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/(åpnet 23. april 2020)
8. Williams, J. (2011). Management of parastomal hernias. Gastrointestinal Nursing, 9(5), pp.15-16.

Føl deg vel med deg selv

Dansac and Hollister Norge
Olav Brunborgsvei 4
1396 Billingstad

Tlf 66 77 66 50
E-post: kundeservice.norge@dansac.com

www.dansac.no
www.facebook.com/dansacostomy

Før bruk må du lese bruksanvisningen for å få informasjon om tiltenkt bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner.

Dansac logoen er et varemerke tilhørende Dansac A/S.
© 2021 Dansac A/S
NO-00153

dansac
Dedicated to Stoma Care