

Überlaufinkontinenz

Ursache:

Durch verschiedene Ursachen kann es über Tage bis Wochen zu einer Stauung von zähem, verhärtetem Stuhl in der linken Hälfte des Dickdarmes und des Enddarmes kommen. Diese Stuhlsäule liegt wie eine riesige „Wurst“ im Darm. Von oben wird immer neuer Verdauungsbrei nachgeschoben, der sich am Oberrand der „Wurst“ staut. Hier „gärt“ dieser Brei und wird flüssig. Der flüssige Brei läuft an der Seite der „Wurst“ vorbei Richtung After. Die Stuhlsäule drückt gleichzeitig von oben im Enddarm auf den Beckenboden und den After. Für den After bedeutet dieser Druck einen starken Entleerungsreiz. Wenn dann noch flüssiger Stuhl von oben an der Stuhlsäule vorbei im After ankommt, so kann der überlastete Schließmuskel dies nicht mehr zurückhalten und der flüssige Stuhl wird immer wieder unwillkürlich entleert. Es schmiert. Es besteht der falsche Eindruck, als sei der After krankhaft verändert und undicht (Inkontinenz).

Betroffen sind meist Kinder im Kindergarten- oder Grundschulalter sowie alte Menschen. Aber auch bei Jugendlichen oder Erwachsenen kommt diese Stuhlentleerungsstörung vor. Für die Betroffenen ist der Zustand peinlich oder diskriminierend. Kinder schämen sich, sind hilflos und leiden unter dem Druck im After, den Schmierungen aus dem After sowie dem Jucken und Brennen und den Schmerzen am After durch wunde Haut. Oft entstehen Hautekzeme.

In sehr seltenen Fällen können die oben genannten Beschwerden auch bei organischen Erkrankungen, wie z. B. Störungen des Nervensystems des Darmes oder angeborene Fehlbildungen des Afters/Beckenbodens auftreten.

Ein erfahrener Koloproktologe kann diese Störung jedoch zuverlässig erkennen und behandeln.

Behandlung:

Wichtig bei der Behandlung ist, dass die aufgeführten Grundsätze sorgfältig und regelmäßig für die genannten Zeiten angewendet werden. Die Betroffenen sollten zunächst zur Auflösung der Stuhlsäule in der linken Hälfte des Dickdarmes und zur Entleerung dieser Stuhlsäule 2- mal am Tag ein Klistier/Einlauf für die Zeit von wenigen Tagen bis 2 Wochen erhalten. Gleichzeitig wird mit Beginn der Behandlung täglich ½ - 1 Beutel Macrogol (Movicol) für die Dauer von mind. 3 Wochen gegeben. Nach dieser Zeit sollte das Macrogol durch Flohsamenschalen (1-3 Teelöffel tgl.) ersetzt werden. Auf eine ausreichende Trinkmenge muss geachtet werden. Verstopfungsfördernde Nahrungsmittel sollten weggelassen werden.

Um nach Entleerung der Stuhlsäule, gerade bei Kindern, wieder eine regelmäßige Stuhlentleerung zu trainieren, ist es erforderlich, für die Dauer von etwa 3 Monaten regelmäßig morgens zur gleichen Zeit (noch im Bett) ein Lecicarbonzäpfchen (regt die natürliche Stuhlentleerung an) zu geben.

Da gerade bei Kindern diese Form der Stuhlentleerung immer wieder eine Belastung für die ganze Familie darstellt ist es wichtig, dass diese nicht als Krankheit gesehen wird und dass die Familien bzw. die Eltern entlastet werden.

Stuhlregulierung

Sorgen Sie durch Ihre Ernährung dafür, dass Ihr Darm gleichmäßig, ohne große Schwankungen arbeiten kann. Vorausgesetzt Ihr Darm ist gesund, erreichen Sie dies durch einige einfache Regeln:

1. Trinken Sie genug! Ein Erwachsener braucht ca. 2,5-3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Es ist egal, was Sie trinken – auch Kaffee und Suppen zählen zur Flüssigkeitsaufnahme.
2. Körperliche Bewegung ist für die Funktion Ihres Verdauungssystem sehr wichtig.
3. Nehmen Sie täglich genügend Ballaststoffe zu sich! Ein Erwachsener braucht täglich ca. 50 g verwertbare Ballaststoffe. Ungemahlene und ungeschrotete Körner (z. B. in Vollkornprodukten) sind für Ihren Darm nicht verwertbar und daher als Ballaststoffe nutzlos. Am besten sollten Sie täglich 1-2 Esslöffel Weizenkleie oder 1-2 Esslöffel gemahlene Flohsamenschalen (jeweils gelöst in einer Flüssigkeit Ihrer Wahl) zu sich nehmen.
4. Viele kleine Mahlzeiten sind Ihrem Darm lieber als wenige große Mahlzeiten.

Ihr Team der Main-Chirurgie in Aschaffenburg