

Obstipation (Verstopfung)

Definition:

Als Obstipation bezeichnet man eine behinderte oder zu seltene Stuhlentleerung (Stuhlverstopfung).

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist individuell, 2x pro Woche bis 3x pro Tag werden im Allgemeinen als „normal“ bezeichnet. Bei mehr als 3 Tagen ohne Stuhlgang und erschweren, sehr hartem Stuhlgang spricht man von Obstipation.

Unterschieden wird zwischen der akut auftretenden und der chronischen Obstipation.

Eine akut auftretende Obstipation sollte immer medizinisch untersucht werden, hat aber meist leicht zu behebende Gründe oder ist eine vorübergehende Begleiterscheinung bei einer neuen oder auch aufregenden Situation (z. B. auf Reisen, bei Bettlägerigkeit durch eine OP, bei einem Darmverschluss, hormoneller Veränderung, usw.).

Eine chronische Verstopfung kann verschiedene gesundheitliche Folgen haben:

- Durch das ständige und starke Pressen kann sich ein so genannter Rektumprolaps bilden.
Das bedeutet, dass sich Mastdarmgewebe nach außen stülpen kann. Anfänglich kann sich der Darm selbstständig wieder zurückziehen oder leicht wieder zurückgeschoben werden. Bei länger anhaltendem Auftreten kann so weit kommen, dass der Prolaps eines Tages zum selbstständigen Zurückziehen zu groß ist oder sich nicht wieder zurückführen lässt. Der Darm lässt sich in diesem Fall nur noch operativ zurückverlegen.
- Bei lang andauernder Verstopfung können sich Kotsteine bilden, die durch die Hilfe eines Arztes entfernt werden.
- Bei starkem Pressen kann es zu Schleimhautrissen und zu Hämorrhoiden und deren Verletzungen (Blutungen) kommen.

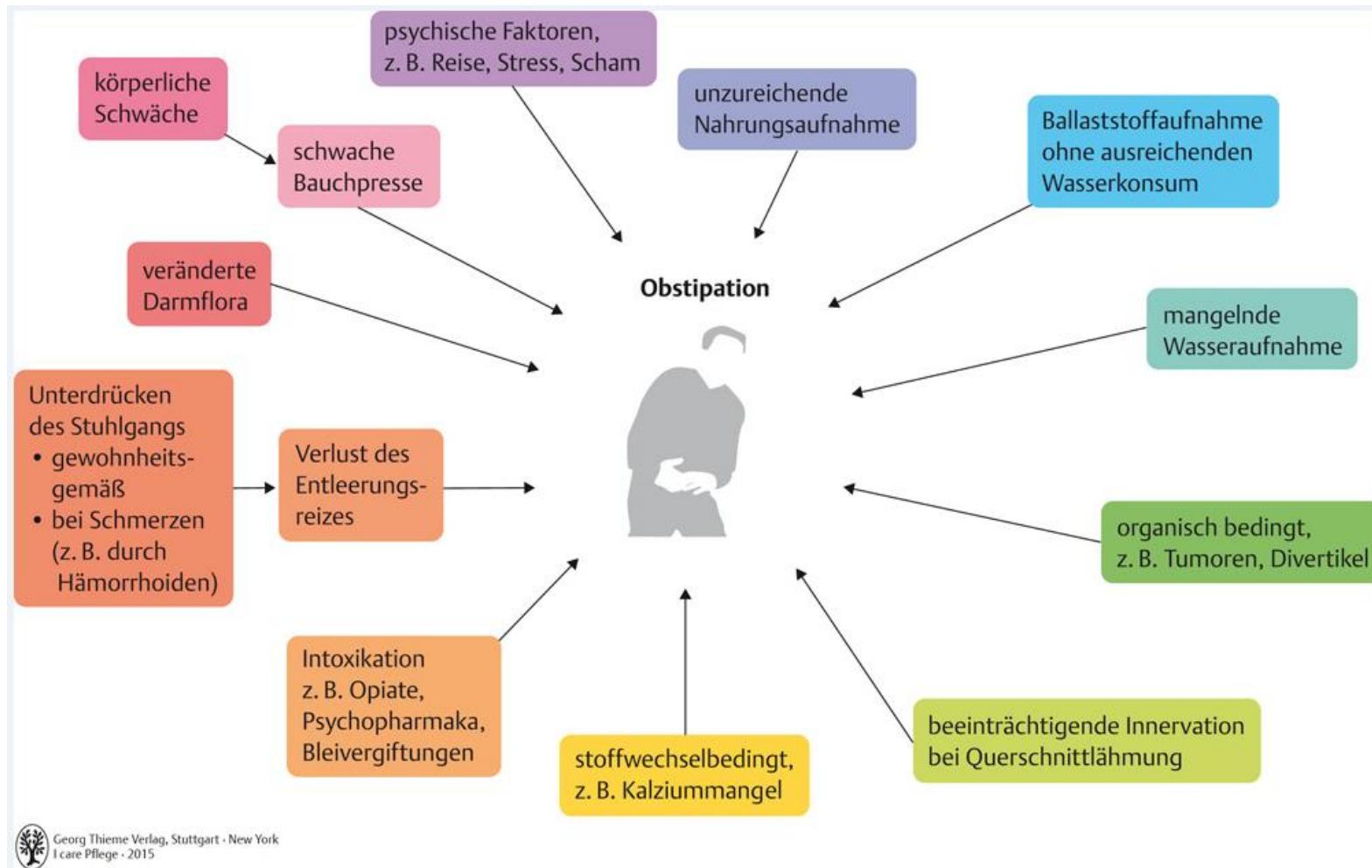
Wichtig: Wenn eine Stuhlentleerung völlig ausbleibt, kann es sich um einen Darmverschluss (=ileus) handeln, der unbedingt ärztlich behandelt werden muss!

Symptome:

- ein unregelmäßiger, seltener oder schmerzhafter Stuhlgang
- Bauchschmerzen, Blähungen oder Völlegefühl
- ein angeschwollener Bauch
- die Ausscheidung von vielen kleinen und harten Brocken
- Unwohlsein, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit
- Belegte Zunge, Mundgeruch
- Kopfschmerz, Mattigkeit

Ursachen:

- **Bewegungsmangel und Muskelschwäche**
Normalerweise unterstützen die Bauchmuskeln die Darmtätigkeit durch Bewegung. Durch den Mangel an Bewegung, im Extremfall bei Bettlägerigkeit, fehlt die den Darm anregende Bauchdeckenmassage. Bei Bewegungsmangel werden die Bauchmuskeln schnell schlaff und faul.
- **Fehlernährung**
Eine unausgewogene Ernährung kann zu einer chronischen Verstopfung führen. Eine unzureichende Zufuhr von Ballaststoffen und eine geringe Aufnahme von Flüssigkeit führen zu einem extrem harten Stuhl. Eine Ernährung durch Fertigkost ist für viele Menschen im Alter zwar einfach und schneller zubereitet, aber nicht sehr ausgewogen und nahrhaft.
- **Symptom einer anderen Grunderkrankung**
z. B. Schmerzen, Querschnittslähmung, Tumore, Divertikel
- **Medikamente/Behandlungen/Intoxikation**
Viele Medikamente können zu einer Obstipation führen.
Dazu gehören:
 - Psychopharmaka
 - Opiate, z.B. Codein oder Morphin
 - Diuretika (entwässernde Medikamente)
 - Eisenpräparate
 - Antiepileptika
 - Antiparkinsonmittel
 - Schlaf- und Beruhigungsmittel
 - Missbrauch von Abführmitteln
- **Neurologische Störungen**
z. B. bei Multiple Sklerose
- **Psychiatrische Ursachen**
z. B. Depressionen oder Psychosen
- **Psychische Faktoren**
 - Stress und Hektik
 - Sauberkeitswahn
 - Falsche Vorstellung von der Häufigkeit einer Darmleerung
 - veränderte Stuhlgewohnheiten



Pflege und Therapie:

Der wichtigste Faktor bei der Pflege ist die Prophylaxe, d. h. einer Obstipation möglichst vorbeugen.

Zu einer umfassenden Obstipationsprophylaxe gehören:

- **Eine faser- und ballaststoffreiche Ernährung** (gedörrte Früchte z.B. Zwetschgen, Feigen, Aprikosen, Birnen; Kleie, Früchte, Gemüse, Salate, Vollkornbrot usw.)
↳ Ballaststoffe sind Quell- und Füllstoffe. Sie nehmen Wasser auf – teilweise bis zum 100-fachen ihres eigenen Gewichtes. Dadurch nimmt im Darm das Stuhlvolumen zu und die Darmperistaltik wird angeregt. Zudem wird der Stuhl lockerer und kann besser ausgeschieden werden.
Auf stopfende Nahrungsmittel wie z. B. Weißbrot oder Schokolade verzichten.
- **Ruhe und Zeit bei den Mahlzeiten / Mahlzeiten gut und lange kauen**
↳ ermöglicht eine Vorverdauung
- **Ausreichende Trinkmenge**
- ca. 2 Liter am Tag
↳ machen den Stuhlgang weich und geschmeidig
- **Regelmäßige körperliche Bewegung,**
- ein kleiner täglicher Spaziergang oder das Durchführen passiver Bewegungsübung
↳ regen die Darmtätigkeit an
- **Medikamentöse Stuhlregulierung durch den Arzt**
↳ chemische Weichmacher lassen den Stuhl weicher werden
- **Ruhe, Regelmäßigkeit und Zeit** auf der Toilette
↳ das Sitzen auf der Toilette unterstützt die Schwerkraft die Darmentleerung; so genanntes „Darmtraining“ gewöhnt den Darm an feste und geregelte Zeiten; ausreichend Zeit, Ruhe und das Alleinsein (Intimsphäre wahren) entspannen

Pflegerische Maßnahmen bei einer bestehenden Obstipation:

- Bauchdeckenmassage
- Warme Bauchwickel
- Abführmittel (immer nur nach ärztlicher Anordnung)
- Klistier (=Einlauf)