

# Endetarmsforstoppelse

af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD

## 1. Hvad er endetarmsforstoppelse?

Endetarmsforstoppelse er en tilstand, hvor der er ophobet store mængder af ofte hård og knoldet afføring i endetarmen. I mange tilfælde er der stærk afføringstrang, men man kan ikke presse afføringen ud.



Figur 1. Gerd Johnsen: Sammenhænge mellem afføringens konsistens og udskillelsesmulighederne.

## 2. Hvilke symptomer er der ved endetarmsforstoppelse?

Manglende udskillelse af afføring, trods vedvarende afføringstrang og massivt presseri. Afføringen kan føles lige inden for lukkemusklen eller stikke ud af anus, så der kommer bremsespor i bukserne. Afføringsmønsteret er ændret. Ved længerevarende endetarmsforstoppelse kommer de samme symptomer som ved forstoppelse, se under forstoppelse. Endetarmsforstoppelse forårsager ofte forstoppelse i hele tyktarmen.

Pludselig ændring i afføringsmønsteret kan være tegn på alvorlige sygdomme. Varer afføringsændringen ud over 14 dage, skal du søge læge.

## 3. Hvordan påvirker endetarmsforstoppelse trivsel og livskvalitet?

Ud over at endetarmsforstoppelse påvirker den fysiske krop negativt, kan længerevarende endetarmsforstoppelse påvirke koncentrationsevnen og energiniveauet negativt. Nogle oplever også ydmygende og pinlige situationer, hvor afføringen lugter grimt eller tarmene larmer, så andre kan høre det.

For nogle mennesker betyder det nedsættelse af trivsel og livskvalitet.

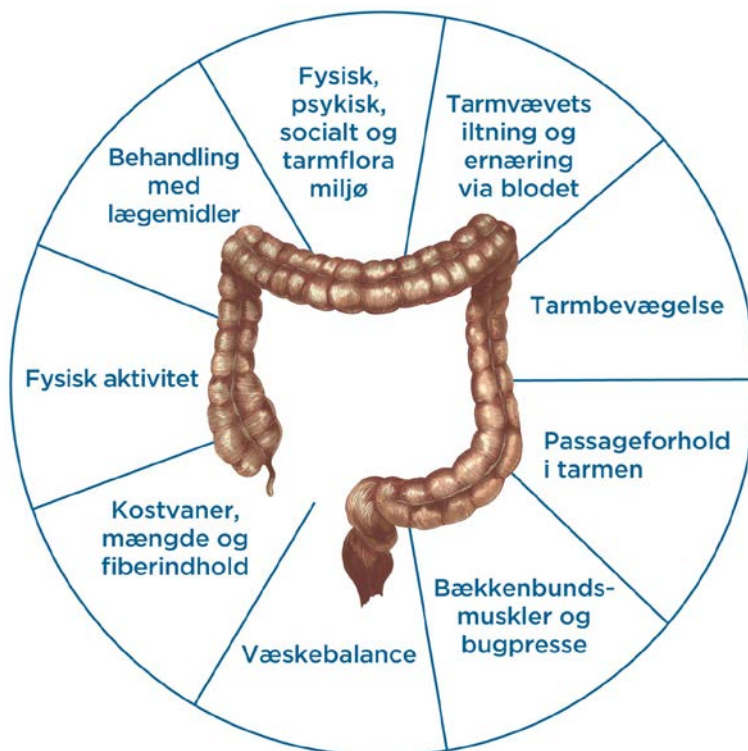
## 4. Hvor mange lider af endetarmsforstoppelse?

Endetarmsforstoppelse forekommer oftest, når tyktarmsforstoppelse er blevet overset. Derfor findes endetarmsforstoppelse i alle aldersgrupper og hyppigheden stiger. Desværre har det vist sig, at hyppigheden også stiger hos børnene. Der er ikke tal på hyppigheden af endetarmsforstoppelse.

## 5. Hvorfor bliver man endetarmsforstoppet?

Årsagen til endetarmsforstoppelse er oftest en voldsom forstoppelse i tyktarmen, som skyldes en negativ påvirkning af de 9 faktorer, der betinger og påvirker den normale tarmfunktion: drikkevaner, spisevaner, fysisk aktivitet, behandling med lægemidler, fysisk, psykisk og socialt miljø, tarmvævets iltning og ernæring via blodet, tarmbevægelser, passageforhold i tarm, bækkenbundsmuskler og bugpresse. Se figur 2.

Endetarmsforstoppelse kan også skyldes manglende nervestimulering til udskillelse af afføring. Endetarmsforstoppelse er altid en meget generende ting og årsagerne er ofte komplicerede. Derfor er det nødvendigt at finde årsagen/årsagerne til endetarmsforstoppelsen, så problemet kan blive løst og ikke kommer igen.



Figur 2. Faktorer, der påvirker den normale tarmfunktion. Kilde: gerdjohnsen.dk

## 6. Hvad kan du selv gøre?

Det første skridt er at erkende problemet, da det ikke er menneskelige vilkår at få ødelagt sin energi og trivsel af endetarmsforstoppelse. Problemet bør løses. I nogle tilfælde kan det kræve hjælp til at få udtømt de hårde knolde af afføring i endetarmen. Det kan ske via plejepersonale, egen læge eller indlæggelse på sygehuset.

En enkel, overset ting kan f.eks. være at sidde ordentligt på toilettet, se figur 3.



Figur 3. Den korrekte siddestilling på toilettet. Tegning: Pia Olsen

Figur 4 viser hvad du selv kan prøve at gøre. Husk at føre dagbog over, hvordan dit afføringsmønster og konsistensen på afføring ændre sig ud fra figur 1, VAS- Regula®.

ENDETARMSFORSTOPPELSE			
Kost	Væske	Motion	Toiletvaner
Spis mere fiberholdig mad.	Drik evt. mere væske.	Dyrk mere motion.	Sid rigtigt på toilettet.
Spis regelmæssige måltider.			Sørg for fred og ro ved toiletbesøg.
			Udskyd ikke toiletbesøg, men gå på toilettet, når du skal.

Figur 4. Hvad kan du selv gøre for at undgå/afhjælpe endetarmsforstoppelse

## 7. Hvor kan du få hjælp?

Det er ikke altid let at få hjælp til behandling af endetarmsforstoppelse. Afføring er meget tabubelagt og derfor viger mange tilbage for at tale åbent om problemet.

Du kan vælge at starte med at søge rådgivning for dit endetarmsforstoppelsesproblem i **Brevkassen på [www.maveguiden.dk](http://www.maveguiden.dk)**, hvor specialsygeplejerske Gerd Johnsen vil give dig råd og vejledning. Alle spørgsmål og svar vil blive publiceret i brevkassen i anonymiseret form, så andre med samme problemer kan søge viden og råd. Brevkassen er åben for alle.

### Find mere information:

[maveguiden.dk](http://maveguiden.dk)

[Toiletlæsning om forstoppelse](#)

[gerdjohnsen.dk](http://gerdjohnsen.dk)

[vasregula.dk](http://vasregula.dk)