

# Handreichung zum *Umgang mit Obstipation*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Symptom

Verstopfung (Obstipation)

## Erklärung

Eine Verstopfung liegt bei einer Abnahme der Frequenz der Stuhlentleerung und einer harten schmerzhaften Entleerung vor. Eindeutige Grenzwerte lassen sich nicht nennen, da die Stuhlgewohnheiten individuell sehr verschieden sind.

## Bedeutung

Die Obstipation bringt den Betroffenen in eine unangenehme Situation, die oft weitere Beschwerden wie Unwohlsein, Übelkeit, Appetitverlust und Schmerzen zur Folge hat.

Das offene Gespräch über diesen intimen und schambesetzten Bereich fällt dem Betroffenen schwer und wird oft erst sehr spät gesucht. Demenziell erkrankte Bewohner äußern Stuhlgangprobleme selten spontan. Hinweise hierauf ergeben sich häufig nur aus Verhaltensveränderungen.

## Ursachen

- Unzureichende Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme
- Ballaststoffarme Ernährung (*bei Opioidaufnahme ballaststoffreiche Kost*)
- Großer Flüssigkeitsverlust (*Fieber, Durchfallerkrankung*)
- Medikamentennebenwirkungen (*Opioide, Diuretika, Sedativa*)
- Schmerzen bei der Stuhlentleerung
- Mangelnde Bewegung, Immobilität, Bettlägerigkeit
- Schwäche, Querschnittslähmung (*fehlende Bauchpresse*)
- Verlangsamung der Darmpassage und/oder ein gestörter Defäkationsreflex
- Entzündungen im Darm und/oder Analbereich
- Tumor oder Metastasenbildung
- Neurologische Erkrankungen (*z. B. Demenz*)
- Psychische Erkrankungen (*z. B. Depression*)
- Fehlende Intimsphäre beim Stuhlgang, Schamgefühle
- Langjähriger Missbrauch von Abführmitteln
- Stoffwechselerkrankungen/ -entgleisungen

## Ziele

- Wohlbefinden
- Eine für den Bewohner zufriedenstellende Stuhlentleerung
- Reduktion von Schmerzen bei der Darmentleerung
- Vermeidung eines Darmverschlusses

# Handreichung zum *Umgang mit Obstipation*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Nichtmedikamentöse Maßnahmen

- Obstipationsproblem einfühlsam kommunizieren
- Aufklärende Gespräche führen über den Zusammenhang einer Opiattherapie und Obstipation mit prophylaktischen Maßnahmen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Ballaststoffreiche Ernährung
- Feucht-warme / trocken-warme Bauchwickel („Heiße Rolle“), Körnerkissen
- Leichte Bewegungen und entsprechend Lagerungen
- Ausreichende Toilettengänge mit Rücksichtnahme auf Schamgefühl und Wahrung der Intimsphäre
- **Cave!** Bei manueller Ausräumung ggf. schmerzlindernde Medikamente (*lokal oder systemisch*) entsprechend ärztlicher Verordnung einsetzen

---

## Medikamentöse Maßnahme

**Sie bedarf immer der Absprache mit dem Arzt!**

- Laxanzieninnahme (z.B.: *Lactulose, Macrogol, Obstinol etc.*)
- Gabe von Suppositorien / (Mikro-)klysmen

---

## Sonstiges / Beachten

**Auswahl an physiotherapeutischen Maßnahmen über ärztliche Verordnung**

- Colonmassage nach Vogler
- Fußreflexzonenmassage nach H. Marquard
- Rückenreflexzonenmassage nach E. Dicke
- Heiße Rolle

- 
- Bei nur flüssigen Stuhlabgängen in der Obstipation an **paradoxe Diarrhoe** denken!  
(*Kotsteine verursachen eine Entzündung der Darmschleimhaut, die zur Absonderung von Flüssigkeit führt. Diese fließt dann am festen Stuhl vorbei und imponiert als Durchfall.*)
-