

# Parastomale Hernien verstehen

Ratgeber für Stomaträger





## Die parastomale Hernie

Das Leben mit einer parastomalen Hernie kann Sie vor Herausforderungen stellen. Doch die Risiken lassen sich senken.

Zu den häufigsten Komplikationen nach einer Stomaanlage gehören parastomale Hernien. Allerdings bildet sich nicht bei jedem Stomaträger eine Hernie. Sie können selbst aktiv werden und das Risiko verringern. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, aktiv vorzubeugen oder ein Leben mit Hernien und deren Versorgung zu meistern.

### Ursachen für die Entstehung von Hernien

Nach einer Stomaanlage ist die Durchtrittsstelle des Stomas ein unvermeidbarer Schwachpunkt in der Bauchwand. An dieser Durchtrittsstelle können eine Darmschlinge, womöglich aber auch Anteile des Bauchfells, neben dem Stoma durch die Bauch-

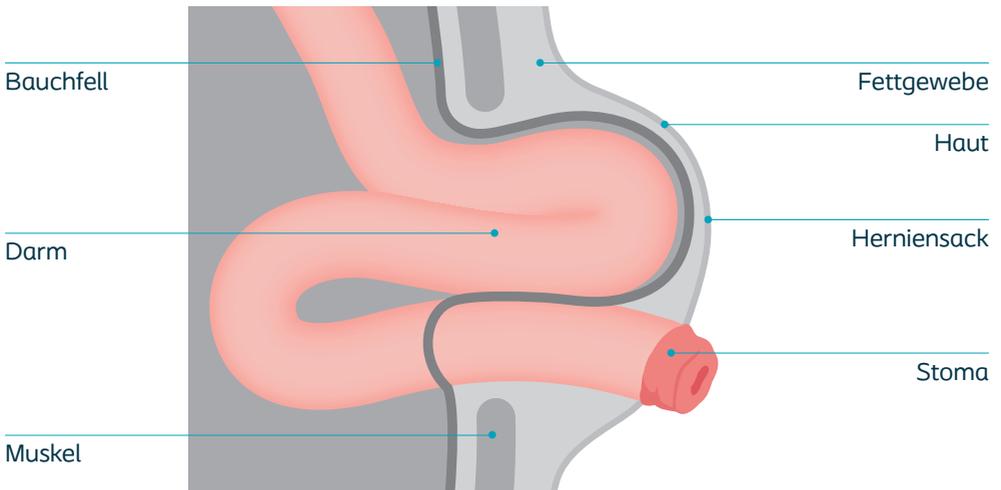
wand in das Unterhautfettgewebe drücken. In Folge des Bauchwandbruchs neben dem Stoma entsteht ein Herniensack.

### Risikofaktoren

Die Entstehung einer parastomalen Hernie kann durch verschiedene Risikofaktoren begünstigt werden. Eine maßgebliche Rolle spielt dabei ein schwaches Bindegewebe.

Weitere Faktoren, welche die Hernienbildung fördern können:

- › höheres Lebensalter
- › Übergewicht
- › Diabetes mellitus
- › schlechte Ernährung
- › Überbeanspruchung der Bauchmuskulatur z.B. durch schweres Heben, Husten, Niesen oder Lachen



Schematische seitliche Darstellung einer parastomalen Hernie

# Maßnahmen zur Prävention: So können Sie einer Hernie vorbeugen

## Im Krankenhaus

Optimal ist es, wenn Physiotherapeuten oder Pflegekräfte Ihnen bereits im Krankbett eine Anleitung zur bauchdeckenschonenden Mobilisation geben. So sollten Sie beim Aufsetzen nicht die Triangel des Bettgalgens zur Hilfe nehmen, sondern sich über die Seite aufrichten. Auch das Hochziehen im Bett kann Ihre Bauchdecke übermäßig belasten. Ein weiteres Risiko für die Entstehung einer Hernie ist Husten oder Niesen, weil sich dabei der Druck im Bauch erhöht. Um diesen Druck zu vermindern, können Sie den Stomabereich vorsichtig mit der flachen Hand stützen, während Sie über die Schulter abhusten oder niesen.



Brava® Stoma Bandage

## Das Präventionsprogramm

Von den britischen Pflegefachkräften Thompson und Trainor wurde im Rahmen einer Studie\* ein Präventionsprogramm zur Vorbeugung von parastomalen Hernien mit Hilfestellungen für Stomaträger entwickelt. Für eine erfolgreiche Prävention ist es empfehlenswert, dass Sie sich an alle der folgenden Maßnahmen halten:

- › Vermeiden Sie nach der Operation schweres Heben z.B. von Körben mit nasser Wäsche oder Werkzeugkästen für mindestens 3 Monate.
- › Nach Ablauf der 3 Monate sollten Sie beim Heben und für anstrengende Arbeiten eine Stomabandage tragen. Das gilt mindestens bis 12 Monate nach der Operation.
- › Bemühen Sie sich jederzeit um eine aufrechte Körperhaltung.
- › Führen Sie die folgenden Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur bereits nach der Entlassung aus dem Krankenhaus durch, sobald Ihre Wunde vollständig geheilt ist.
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Gewicht innerhalb eines Body-Mass-Index von 20–25 liegt (BMI = Körpergewicht in kg/Körpergröße in m<sup>2</sup>).

\*Vgl. Thompson und Trainor (2005); Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme. In: Gastrointestinal Nursing 3(2): 23–7

## Aktiv vorbeugen

Sport tut Stomaträgern gut. Viele Sportarten wie Schwimmen, Wandern oder Radfahren stärken die Bauchmuskulatur. Darüber hinaus haben Thompson und Trainor für Stomaträger Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur entwickelt, die parastomalen Hernien vorbeugen. Gemeinsam mit deutschen Pflegefachkräften und Physiotherapeuten haben wir diese Übungen weiterentwickelt. Falls Sie dazu Fragen haben oder sich unsicher fühlen, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Stomafachkraft.

Die Übungen haben wir für Sie auf einem Poster zusammengestellt. Sie können es kostenfrei unter **[www.coloplast.de/stomaposter](http://www.coloplast.de/stomaposter)** oder über das Coloplast ServiceTelefon bestellen: **0800 780 9000**  
Mo bis Do 8–17 Uhr und Fr 8–16 Uhr



Coloplast-Poster mit Übungen



Ausgangslage für die Übungen

# Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur



1a



1b

---

## 1. Beugen und Strecken von Bauch und Rücken

Hinweis: Ausführung der Übung nach der Operation möglich

- › Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sich genau unterhalb Ihrer Schultern und Ihre Knie sich unter Ihrem Becken befinden.
- › Machen Sie einen kräftigen Buckel mit dem Rücken und ziehen den Kopf in Richtung Brust 1a).
- › Halten Sie diese Position für einige Sekunden.
- › Gehen Sie langsam in ein Hohlkreuz über und halten die Position ebenfalls für einige Sekunden 1b).
- › Wiederholen Sie die Übung zehnmal in drei Durchgängen pro Tag.



2a



2b

---

## 2. Drehen der Wirbelsäule

Hinweis: Ausführung der Übung ca. drei Monate nach Operation möglich. Es empfiehlt sich die Übung Schritt für Schritt aufzubauen.

- › Legen Sie sich flach auf den Rücken, Arme links und rechts vom Körper ausstrecken und stellen Sie Ihre Beine senkrecht auf.
- › Bewegen Sie Ihre Beine langsam von einer Seite zur anderen und drehen Sie Ihren Kopf entgegengesetzt zur anderen Seite (2a und 2b).
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper möglichst flach auf dem Boden bleibt.
- › Verweilen Sie einen Augenblick in der Position und wechseln Sie die Seite.
- › Die Übung kann, wenn möglich, zehnmal in drei Durchgängen pro Tag wiederholt werden.



3a



3b

---

### 3. Halten der diagonalen Bauchmuskulatur

Hinweis: Ausführung der Übung ca. drei Monate nach Operation möglich

- › Legen Sie sich flach auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine senkrecht auf und spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- › Heben Sie das linke Bein, so dass Ihr Unterschenkel parallel zum Boden ist. Legen Sie Ihre linke Hand unter Ihren Kopf.
- › Drücken Sie mit Ihrer rechten Hand 15 Sekunden gegen Ihr linkes Knie 3a).
- › Führen Sie die Übung jetzt mit Ihrem rechten Bein und Ihrer linken Hand durch (3b).
- › Wiederholen Sie die Übung dreimal an jedem zweiten Tag.



---

## 4. Kräftigung des Rückens

Hinweis: Ausführung der Übung ca. drei Monate nach Operation möglich

- › Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sich genau unterhalb Ihrer Schultern und Ihre Knie sich unter Ihrem Becken befinden.
- › Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.
- › Strecken Sie Ihr linkes Bein und Ihren rechten Arm aus, der Daumen zeigt nach oben (4a).
- › Halten Sie die Übung 15 Sekunden.
- › Führen Sie die Übung jetzt mit Ihrem rechten Bein und Ihrer linken Hand durch (4b).
- › Wiederholen Sie die Übung dreimal an jedem zweiten Tag.



## Symptome und Therapie

Eine parastomale Hernie fällt meist durch eine Vorwölbung im Bereich des Stomas auf. Die Beschwerden, die eine Hernie verursacht, sind individuell unterschiedlich. Einige Patienten sind frei von Beschwerden, andere leiden unter sehr starken, ziehenden oder brennenden Schmerzen. Außerdem kann es zu einer Entleerungsstörung oder zu einer erschwerten Stuhlpassage kommen. Parastomale Hernien können zusätzlich auch die Stomaversorgung erschweren. In seltenen Fällen kann es zu einer Durchblutungsstörung kommen, wenn Darmanteile in der Hernie eingeklemmt werden. In dieser Situation ist eine sofortige Operation

nötig, damit die lebensnotwendige Durchblutung des Darms wiederhergestellt werden kann.

**Wann ein Arztbesuch notwendig wird**  
Treten bei Ihnen Veränderungen am Stoma oder der umgebenden Haut oder auch Schmerzen auf, dann sollten Sie einen Arzt oder einen Stomatherapeuten aufsuchen. Ärzte können entscheiden, ob Ihre parastomale Hernie womöglich operiert werden muss. Hernien, die keine Beschwerden bereiten, erfordern keine Operation. Einer Vergrößerung der Hernie kann durch eine Stomabandage vorgebeugt werden.

# Stomaversorgung bei Hernien

Herausforderungen bei einer nach außen gewölbten Bauchform Stomaträger mit großem Bauchumfang haben mitunter Schwierigkeiten, ihr Stoma zu sehen. Bei der Stomaversorgung ist das eine Herausforderung. Außerdem kann eine parastomale Hernie das Stoma in seiner Größe und Form verändern und die Haftung der Stomaversorgung beeinträchtigen. In solchen Fällen ist es

wichtig, die Stomagröße erneut zu ermitteln und eventuell die Stomaversorgung anzupassen. Gut geeignet für Stomaträger mit nach außen gewölbter Bauchform ist eine weiche und flexible Versorgungslösung, die sich ohne Druck auszuüben der Vorwölbung der Bauchdecke anpasst. Bei Bedarf kann die Stomaversorgung zusätzlich durch Materialien wie Hautschutzringe abgedichtet werden.



## SenSura® Mio Konkav

Die erste Versorgung speziell für nach außen gewölbte Körperformen: 1- und 2-teilig mit Click-Rastringkopplung und lichtgrauen SenSura® Mio-Beuteln

Versorgung mit SenSura® Mio Konkav

# Leben mit Hernien

Den Alltag mit einer Hernie können Stomaträger gut bewältigen, wenn sie umsichtig sind. Hilfsmittel wie Stomabandagen machen das Leben ebenfalls leichter.

## Umgang mit Lasten

Das Heben und Tragen gehört für viele Stomaträger zu ihrem Alltag, obwohl dabei ihre Bauchdecke stark belastet werden kann. Häufig wird zudem das Gewicht von Lasten unterschätzt. So können gefüllte Einkaufstaschen oder

Körbe mit nasser Wäsche schnell 10 Kilogramm und mehr wiegen. Auch das Gewicht von Kleinkindern wird oft falsch eingeschätzt. Für Stomaträger ist es ratsam, keine größeren Lasten zu heben und lieber mehrmals zu gehen, wenn etwas transportiert werden muss.



## Stomabandagen

Für Stomaträger kann es empfehlenswert sein bei körperlicher Aktivität wie dem Heben von 5 bis 10 Kilogramm als Vorbeugemaßnahme eine Stomabandage zu tragen. Auf diese Weise wird die Bauchdecke stabilisiert. Stomabandagen werden vom Arzt verordnet und von einem erfahrenen Bandagisten oder einer Stomafachkraft nach Maß angepasst.

Zusätzlich zum Tragen einer Stomabandage ist es ratsam, auf eine bauchdeckenschonende Körperhaltung zu achten.

## Sport in Maßen

Stomaträger müssen nicht auf Sport verzichten. Viele Sportarten wie Schwimmen, Wandern und Radfahren können sich positiv auf ihre Lebensqualität und ihren Gesundheitszustand auswirken. Besonders wichtig ist eine genaue Abklärung mit dem behandelnden Arzt bei allen Leistungssportarten, bei Kampfsportarten und bei Sportarten mit einer hohen Bauchdeckenbelastung. Für Stomaträger ist es grundsätzlich empfehlenswert, sportliche Aktivitäten mit einer flexiblen Stomabandage auszuführen.



## Brava® Stoma Bandage

unterstützt bei Rundungen und Hernien, verfügt über ein atmungsaktives elastisches Material und ist in 7 Größen verfügbar.

## Auf Reisen

Im Auto, in Reisebussen oder auch im Flugzeug können Sicherheitsgurte auf das Stoma oder die Stomaver-sorgung drücken. Das kann zum Beispiel beim starken Bremsen passieren. Wichtig ist es, die Position des Gurtes so zu wählen, dass kein Druck auf das Stoma entstehen kann. Sinnvoll kann auch ein kleines Kissen sein, das das Stoma abpolstert. Zur Entlastung des Stomas kann außerdem eine Gurtbrücke aus dem Sanitätsfachhandel am Sicherheitsgurt fixiert werden.

# Hilfreiche Kontakte

Weitere Infos erhalten Sie auch bei folgenden Institutionen, Gesellschaften und Internet-Portalen:

**Deutsche Ilco e. V.**  
**Thomas-Mann-Straße 40**  
53111 Bonn  
Tel. +49 (0)228 338894-50  
Fax +49 (0)228 338894-75  
E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)  
Internet: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

**Internet**  
[www.stoma-forum.de](http://www.stoma-forum.de)  
[www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de)

**Kostenfreies**  
**Coloplast ServiceTelefon:**  
**0800 780 9000**  
Mo bis Do 8–17 Uhr und Fr 8–16 Uhr

**DCCV e. V.**  
**Deutsche Morbus Crohn /**  
**Colitis Ulcerosa Vereinigung**  
Bundesgeschäftsstelle  
Paracelsusstraße 15  
51375 Leverkusen  
Telefon +49 (0)214 8760888  
E-Mail: [info@dccv.de](mailto:info@dccv.de)  
Internet: [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

**Die medizinischen Inhalte wurden in enger Zusammenarbeit erstellt mit:**

**Prof. Dr. med. Frank Marusch**

Facharzt für Chirurgie/Viszeralchirurgie/Spezielle Viszeralchirurgie,  
Klinikum Ernst von Bergmann gGmbH, Potsdam

**Margarete Wieczorek**

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Praxisanleiterin,  
Pflegeexpertin Stoma Kontinenz Wunde,  
Krankenhaus Barmherzige Brüder, Regensburg

**Andrea Dietrich**

Pflegeexpertin Stoma Kontinenz Wunde,  
Krankenschwester, Medizinprodukteberaterin  
Sanitätshaus C. Beuthel, Wuppertal

**Patrick Brombusch**

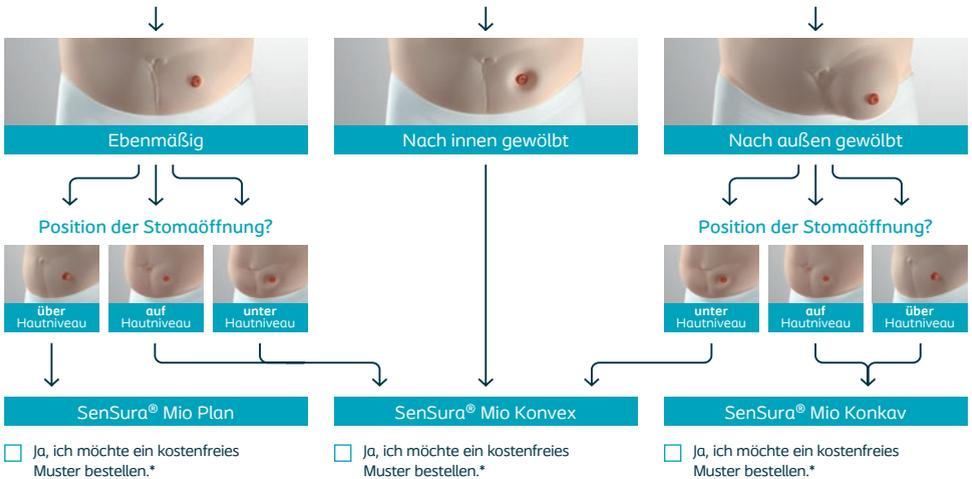
Therapeutische Leitung für ambulante orthopädische Reha  
und Physiotherapie, Physiotherapeut,  
DZS Lang, Dinslaken

**Quellen**

Thompson MJ, Trainor B (2005) Incidence of parastomal hernia before and after a prevention programme. In: *Gastrointestinal Nursing* 3(2): 23–7  
<https://caet.ca/wp-content/uploads/2015/02/caet-parastomal-hernia-02.pdf>

Thompson (2007) Parastomal hernia: incidence, prevention and treatment strategies  
<https://caet.ca/wp-content/uploads/2015/02/caet-parastomal-hernia-01.pdf>

# STARTEN SIE HIER! Wie sieht Ihre Stomaumgebung aus?



\* Bitte nur eine Art von Produkt ankreuzen.

Wie ist Ihr Stomadurchmesser? \_\_\_\_\_ mm

Was für ein Stoma haben Sie?

Kolostoma  Ileostoma  Urostoma

Was ist Ihr System?

1-teiliges System **oder**  
 2-teiliges System mit  Rastringverbindung (Click)  Klebeverbindung (Flex)

Absender:  Herr\*\*  Frau\*\*  Anwender(in)\*\*  Angehörige(r)\*\*

Name, Vorname\*\*

\*\* erforderliche Angaben

Straße, Nr.\*\*

Telefon\*\* (für evtl. Rückfragen)

PLZ, Ort\*\*

E-Mail

Um Ihre Musterbestellung zu erhalten, müssen Sie eine der folgenden Einwilligungen ankreuzen und unterschreiben. Wenn Sie mit uns in Kontakt bleiben wollen und exklusiv vorab Informationen über neue Coloplast Produkte und Services erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die erste Option an. Wenn Sie nur Ihre Musterbestellung erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die zweite Option an.

## Einwilligungserklärung für Werbezwecke

Wir möchten Sie über relevante Produkte und Dienstleistungen informieren, inspirierende Geschichten von anderen Kunden mit Ihnen teilen oder Sie über bevorstehende Veranstaltungen, Umfragen und Produktneuheiten per Telefon, SMS, E-Mail oder Post informieren. Unsere Kommunikation mit Ihnen basiert auf den Daten, die Sie uns zur Verfügung gestellt haben und Ihren gewählten Einstellungen und Interessen, einschließlich Ihrer Gesundheitsdaten. Sie haben die Wahl und Sie können sich jederzeit abmelden. Weitere Informationen über die Datenverarbeitung finden Sie in unseren Hinweisen für die Einwilligungen zur Datenverarbeitung unter [www.coloplast.de/global/datenschutz-einwilligungen](http://www.coloplast.de/global/datenschutz-einwilligungen). Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass Coloplast meine Daten für die oben genannten Zwecke sammeln und verarbeiten kann.

## Einwilligungserklärung für Produktmuster

Durch Bereitstellung ihrer personenbezogenen und sensiblen Daten und mit Unterzeichnung dieser Einwilligungserklärung, stimmen Sie zu, dass Coloplast Ihre Daten verarbeiten und speichern darf, um Ihre Produktmusteranfrage zu erfüllen, Sie darüber auf dem Laufenden zu halten und um Sie – im Zusammenhang mit der Produktmusteranfrage sowie zur Verbesserung von Produkten oder Dienstleistungen – per Telefon, SMS, E-Mail oder Post kontaktieren zu können. Bei Bedarf können wir die Kontaktaufnahme mit medizinischem Fachpersonal empfehlen. Wir können Ihre Daten an unsere Logistikdienstleister weitergeben, wenn dies erforderlich ist, um Ihre Anfrage zu erfüllen. Eine sichere Übertragung Ihrer Daten in Länder außerhalb der EU ist möglich, sofern dies für unsere Geschäftstätigkeit erforderlich ist. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit ohne Folgen widerrufen, indem Sie an [privacyrequests@coloplast.com](mailto:privacyrequests@coloplast.com) schreiben oder uns unter 0800 780 9000 anrufen. Weitere Informationen finden Sie in unseren Hinweisen für die Einwilligungen zur Datenverarbeitung: [www.coloplast.de/global/datenschutz-einwilligungen](http://www.coloplast.de/global/datenschutz-einwilligungen). Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass Coloplast meine Daten für die oben genannten Zwecke sammeln und verarbeiten kann.

Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Am Neumarkt 42 in 22041 Hamburg, zu richtige Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur, soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist. Weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz)

Ort, Datum\*\*

Unterschrift\*\*

DE\_OC\_Hernien\_Ratgeber



## Die richtige Versorgung? Eine Bauchentscheidung



Entgelt zahlt  
Empfänger

### Antwort

Coloplast GmbH  
»Beratungsservice«  
Am Neumarkt 42  
22041 Hamburg



Bitte ausfüllen, Klebestreifen abziehen,  
zukleben und kostenfrei versenden!

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwender:innen finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung.

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bieten wir in Deutschland auch Homecare-Dienstleistungen an.

Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 14.000 Mitarbeiter:innen.

Ostomy Care | Continence Care | Wound and Skin Care |  
Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

Coloplast GmbH  
Postfach 70 03 40  
22003 Hamburg  
Tel. 040 669807-77  
Fax 040 669807-48  
service@coloplast.com  
www.coloplast.de