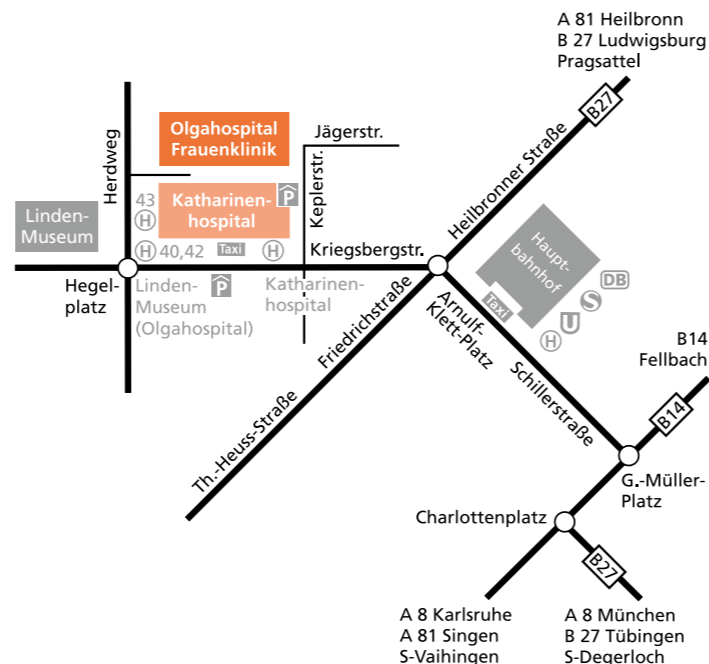


Leitsätze für eine erfolgreiche Behandlung

- Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit, schnelle Erfolge sind bei einer Verstopfung nicht zu erreichen.
- Haben Sie Geduld, die Erfolgsraten liegen bei richtiger Anwendung der Behandlung bei fast 100 Prozent.
- Denken Sie besonders am Anfang der Behandlung daran: wenn es noch nicht klappt, dann nicht, weil Ihr Kind nicht will, sondern weil es nicht kann.
- Schmerz und die Angst davor spielen besonders bei kleinen Kindern eine große Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Verstopfung. Und fester Stuhl verursacht Schmerzen.
- Üben Sie mit Ihrem Kind den regelmäßigen Toilettengang.
- Sorgen Sie für eine angenehme Sitzposition auf der Toilette (keine baumelnden Beine und abgestützte Arme auf dem Toilettensrand).
- Führen Sie ein Belohnungssystem für erfolgreichen Toilettengang ein (lieber Gummibärle als Schokoriegel).
- Loben Sie Ihr Kind oft.
- Führen Sie einen Toilettengangkalender, möglichst so, dass Ihr Kind anhand von bunten Symbolen (z.B. Aufkleber) die erfolgreichen Tage sehen kann.
- Setzen Sie die verordneten Medikamente nicht als Drohmittel ein.
- Im längeren Verlauf der Behandlung wird auch die Ernährung immer wichtiger. Überprüfen Sie noch einmal ob noch viele verstopfende Nahrungsmittel zur Ernährung gehören.
- Jeder hat zum Thema Verstopfung bei Kindern gute Ratschläge parat. Lassen Sie sich hierdurch nicht verunsichern, bleiben Sie auf dem eingeschlagenen Kurs.

Klinikum Stuttgart
Katharinenhospital
Olgahospital und Frauenklinik
Krankenhaus Bad Cannstatt



Klinikum Stuttgart – Olgahospital
Pädiatrie 2 – Allgemeine und Spezielle Pädiatrie
Dr. Söhnke Dammann
Kriegsbergstraße 62
70174 Stuttgart
Telefon 0711 278-72720
s.dammann@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de

AS_OH_12718_08_17

 Klinikum Stuttgart

Ein Ratgeber für Eltern über chronische Verstopfung



STUTTGART


Was ist eine chronische Verstopfung und wie entsteht sie?

Unter Obstipation versteht man ein Zurückbleiben von Stuhl im Enddarm (siehe Abbildung) aufgrund unzureichender Entleerung. Entgegen weit verbreiteter Annahme resultiert daraus nicht immer ein harter Stuhlgang. Dies ist wichtig zu wissen, da es für die Behandlung von Bedeutung ist, wie Sie später noch sehen werden.

Die Ursache der Obstipation ist nur sehr selten in einer echten Organerkrankung zu suchen. So haben nur ca. fünf Prozent aller Kinder mit chronischer Verstopfung eine Erkrankung der Nervenversorgung des Darmes, eine angeborene oder erworbene Verengung oder eine Störung des Hormonhaushaltes. Die große Mehrheit (also ca. 95 Prozent) der Kinder sind organisch gesund, man spricht von einer funktionellen Störung.

Das erklärt auch, warum wir uns bemühen, möglichst wenig „Geräteuntersuchungen“ und Blutentnahmen zu machen, um Ihr Kind nicht noch zusätzlich zu belasten. Für die Entstehung einer Verstopfung bei einem eigentlich gesunden Kind gibt es verschiedene Gründe: manchmal ist die Umstellung von Muttermilch auf Flaschenmilch und Brei der Grund, manchmal die Umstellung auf normale „Erwachsenen-Kost“. Stark verstopfende Nahrungsmittel und vor allem Süßigkeiten werden zu viel gegessen oder das Kind trinkt zu wenig. Hat einmal ein zu fester Stuhl beim Toilettengang zu Schmerzen geführt, spielt später auch die Angst vor weiteren Schmerzen beim Toilettengang eine wesentliche Rolle.



Welche Probleme entstehen durch die Obstipation?

In erster Linie sind es die Probleme, die Sie vielleicht auch bei Ihrem Kind gesehen haben. Das reicht von Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blähungen, Unwohlsein, Schmerzen beim Stuhlgang bis zum sogenannten Stuhlschmier. Auch ein schlechtes Wachstum kann Folge einer chronischen Verstopfung sein. Langfristig stellt der Verlust der normalen Darm- und Entleerungsfunktion das größte Problem dar. Wissen sollten Sie in diesem Zusammenhang aber, dass der Darm eines Kindes bei richtiger Behandlung seine normale Funktion wiedergewinnen kann. Dieses wird in späteren Jahren immer schwieriger.

Vor einer längeren Anwendung geeigneter Abführmittel müssen Sie keine Sorge haben, denn bei richtig durchgeführter Therapie entsteht keine Abhängigkeit von diesen Mitteln, wie man Sie im Erwachsenenalter bei anderen Präparaten häufiger findet.

Wie sieht die richtige Behandlung aus?

Oberstes Ziel ist es, eine normale Darmfunktion mit normaler Weite und Spannung des Darmes wiederherzustellen. Dieses Ziel zu erreichen erfordert Zeit. Darum ist eine wichtige Eigenschaft, die von Ihrem Kind und Ihnen gefordert wird: **Geduld!**

Die Probleme des Darmes (der Darm „leiert“ aus, kann sich nicht mehr kräftig zusammenziehen) begannen lange bevor Ihr Kind die ersten Beschwerden bekam. Das macht auch verständlich, warum eine Heilung von heute auf morgen nicht möglich ist.

Die eigentliche Behandlung gliedert sich in 3 Phasen:

1. **Komplette Darmentleerung:** Hierfür sind häufig Einläufe und höhere Dosen eines Trinkabführmittels (Macrogol / Movicol® oder Endofalk®) über drei bis fünf Tage notwendig. Ohne diese Entleerung machen alle weiteren Maßnahmen keinen Sinn. Darum hat auch die von Ihnen vielleicht schon gegebene ballaststoffreiche Kost keine Wirkung gezeigt.
2. In der zweiten Phase muss jetzt die Entleerungsfähigkeit des Darmes trainiert werden und es gilt eine erneute Verstopfung zu verhindern. Wenn diese anfangs trotzdem auftritt, dürfen Sie das nicht als „Versagen“ der Therapie ansehen. Der Grund hierfür liegt häufig in einer schlecht angepassten Menge des Abführmittels oder einer zu schnellen Beendigung der Behandlung.

Das beste Abführmittel für diesen Zweck ist Macrogolpulver (z.B. Movicol®). Die notwendige Menge richtet sich nach der Entleerung des Enddarmes und der Festigkeit

des Stuhls. Eine Änderung der Menge sollten Sie zu Beginn der Behandlung mit Ihrem Kinderarzt oder uns absprechen. Wie schon gesagt: Das Ziel der Behandlung ist nicht der weiche Stuhlgang, sondern die vollständige Entleerung des Darmes. Dieses sollte Ihr Kinderarzt 1x pro Woche mit einer Untersuchung kontrollieren.

Was die Nahrung betrifft, sind verstopfende Nahrungsmittel und insbesondere Süßigkeiten zu diesem Zeitpunkt ungünstig.

Mit dieser Therapie sollte Ihr Kind 1x pro Tag Stuhlgang haben. Länger als zwei Tage ist zu lang, es droht eine erneute Verstopfung. Wenn diese Zeit überschritten ist, dürfen/müssen Sie mit einem kleinen Einlauf (sog. Klysm) nachhelfen, um schnell die weitere Ansammlung von Stuhl im Darm zu verhindern. Wenn Ihr Kind schon alt genug ist, lassen Sie es einen kleinen **Kalender** oder ein **Tagebuch** über seine Toilettengänge führen (bei kleineren Kindern eignen sich besonders gut bunte Klebebildchen, mit denen „erfolgreiche Tage“ im Kalender markiert werden), und loben Sie, wenn alles gut klappt. Strafe ist hingegen sehr ungünstig. Versuchen Sie möglichst ruhig mit Ihrem Kind die Notwendigkeit des regelmäßigen Toilettenganges zu besprechen. Wenn so eine gute Darmfunktion wieder erreicht ist, folgt die **dritte Phase** der Therapie.

3. In dieser Phase werden langsam die Abführmittel reduziert. Dies ist auch der richtige Zeitpunkt um die Ballaststoffmenge zu steigern. Süßigkeiten sollten aber weiterhin die Ausnahme bleiben. Mit dieser Behandlung ist es möglich, Ihrem Kind die Beschwerden zu nehmen und ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen hierfür gerne zur Verfügung.

Da wir in einigen „hartnäckigen Fällen“ dazu raten die geschilderte 3-stufige Therapie stationär zu beginnen, stellen Sie sich für diesen Fall auf einen mindestens zweiwöchigen Aufenthalt auf unserer Kinderstation MA42 ein. Neben den Entleerungsmaßnahmen werden Sie und Ihr Kind während des Aufenthaltes von unserem Team, bestehend aus speziell geschulten Schwestern, Physiotherapeuten, Psychologen und eventuell Ernährungsberaterinnen, betreut.

Eine Terminabsprache für einen stationären Termin können Sie wie folgt vereinbaren:

Station MA42, Frau Heisig
Telefon 0711 278-72550
Ein Elternteil wird jeweils mit dem Kind zusammen aufgenommen.

Informieren Sie sich auch mit diesem Video:
»The poo in you«

Internetadresse:
<http://www.gpge.de/elternkinder/>
<https://vimeo.com/165491942>