

# VAD ÄR LARS?

## Få kontroll efter ändtarmsoperation



**Navina**™

Low Anterior Resection Syndrome - LARS, är en samling symtom eller besvär som du kan få i olika grad efter en ändtarmsoperation. Ändtarmsfunktionen blir aldrig precis som den var före operationen men de flesta får en bra eller acceptabel funktion. Denna broschyr innehåller förslag på olika sätt att hantera de eventuella symtom du upplever efter din behandling. Ta upp dina symtom med din vårdgivare, det finns hjälp att få.

Denna broschyr innehåller också information om transanal irrigering (TAI) med Navina Systems. TAI har visat sig vara ett effektivt behandlingsalternativ för dem som drabbats av LARS. Vi hoppas denna broschyr är till hjälp för dig!

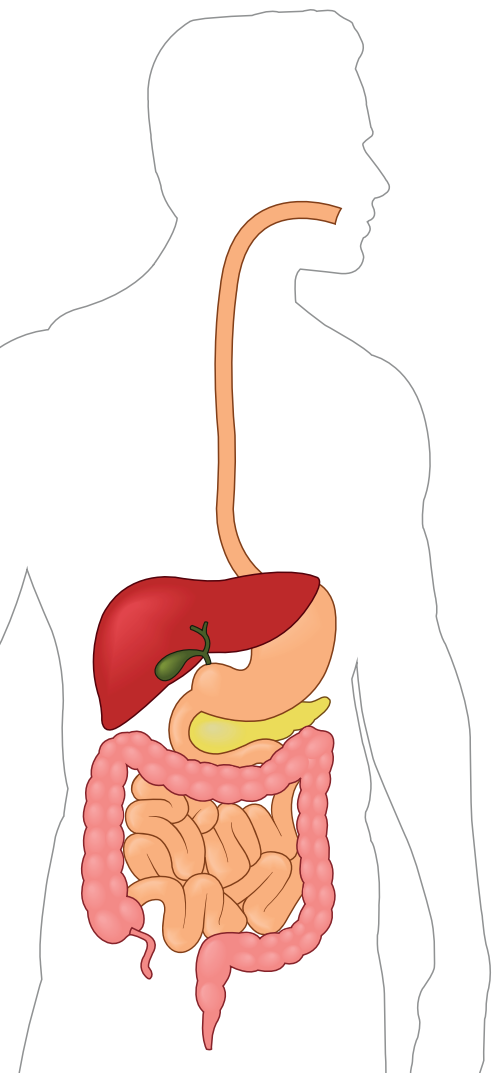
Vi vill tacka uroterapeuterna Sara Strandberg och Mari Dahlberg samt docent Louis Banka Johnson ( Bäckentcentrum, Kirurgen SUS Malmö) för samarbetet kring framtagandet av denna broschyr.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Normal tarmfunktion	3
LARS - Low Anterior Resection Syndrome	4
Hur får jag hjälp?	6
Behandlingsalternativ	7
Vad är transanal irrigering (TAI)?	10
Navina - Ökad självständighet	12
En mans berättelse	14
Wellspect With You	17



# NORMAL TARMFUNKTION

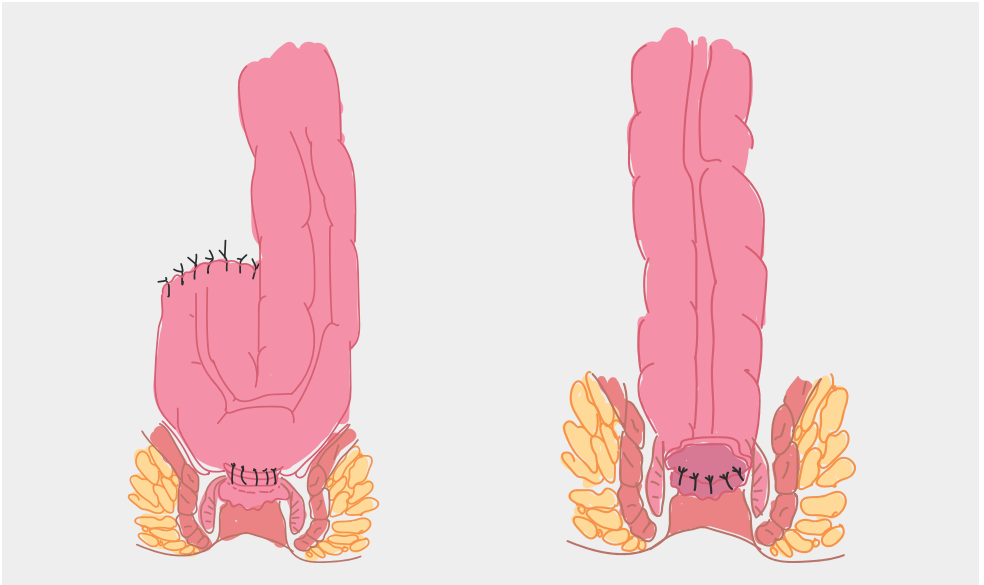


**Hur ofta vi tömmer tarmen varierar mycket från person till person. Det är normalt att tömma tarmen från mellan tre gånger per dag till en gång var tredje dag.**

Hela matsmältningskanalen i en människas kropp är ca nio meter lång. När vi har tuggat och svält maten finfördelas den i magsäcken, och passerar vidare genom tunntarmen, vars huvudsakliga funktion är att absorbera näring. Tarminnehållet förs sedan vidare in i tjocktarmen. Tjocktarmen tar emot en till två liter tarminnehåll varje dygn som stannar i tjocktarmen ett till tre dygn. En stor del av tarminnehållet består av vatten, rester av föda som inte brutits ner, salter och bakterier. Det mesta av vattnet sugs upp i tjocktarmen och avföringen får därför en fastare konsistens. Avföringen transporteras med hjälp av tarmrörelser, så kallad peristaltik, till ändtarmen. När ändtarmen fylls med avföring skickas signaler till hjärnan och vi upplever behov av att tömma tarmen. Vilket leder till att slutmuskeln slappnar av och ändtarmsöppningen öppnas. Runt ändtarmsöppningen finns två slutmuskler, varav den ena kan styras med hjälp av viljan.

Det tar normalt en till tre dagar för maten att passera mag-tarmkanalen.

# LOW ANTERIOR RESECTION SYNDROME (LARS)



Vid operation av ändtarmscancer tas hela eller en del av ändtarmen bort och tarmändarna kopplas sedan ihop. Skarven kallas anastomos. Beroende på var tumören sitter så gör man en hög eller låg delning/resektion av tarmen. Vid låg resektion s.k low anterior resection sitter skarven längre ner mot analöppningen. Oftast får man en tillfällig avlastande stomi (påse på magen) så kallad loopileostomi för att skydda anastomosen under läkningen. Stomin tas bort när anastomosen läkt, vilket brukar ta 2-3 månader.

Ändtarmen fungerar som en behållare för avföringen och när man tar bort den funktionen kan det leda till tätare tömningar av tarmen och en känsla av ofullständig tömning. Operation, strålbehandling och cellgift kan orsaka skador på nerver vilket kan leda till nedsatt känsel i ändtarmen och då kan det bli svårare att känna om det är luft eller avföring som ska passera och svårigheter att knipa emot och det leder till risk för läckage av avföring och luft.

Strålbehandling kan orsaka inflammatoriska processer i tarmen vilket kan leda till kroniska förändringar som bl. a gör det svårare för tarmväggen att suga upp vätska och avföringen blir då lösare. Detta kan leda till akuta avföringsträngningar med risk för läckage. Strålbehandlingen och inflammationen gör tarmen mer lättblödande, ökar slemproduktion och gör att tarmväggen blir mindre elastisk.

Cellgift ger ofta akuta biverkningar som illamående, kräkningar och diarréer. Långtidseffekterna av cellgifter på tarmen är inte helt kartlagda. Tänkbara skador är en obalans i tarmens mikroflora, påverkan på tarmens rörlighet och skador i tarmslemhinnan.

Operation, strålbehandling och cellgift kan ge sideeffekter var och en för sig och har du genomgått flera av dessa så ökar risken för tarmdysfunktion. Läger man sen till faktorer som kostvanor, stress, oro och biverkningar av mediciner kan detta också bidra till en ännu sämre tarmfunktion.

Denna försämrade tarmfunktion kallas för Low Anterior Resection Syndrome (LARS) och är vanligt förekommande efter ändtarmsoperation.

## Symtom vid LARS utgörs av en eller flera av nedan:

- Ofrivillig gasavgång
- Täta avföringsträngningar
- Bråttom till toaletten
- En känsla av ofullständig tömning
- Avföringsläckage

**Du kan också drabbas av andra komplikationer som sömnsvårigheter, smärta, torr hud och urininkontinens. Prata med din vårdgivare om dina symtom och vad som är mest besvärande.**

A close-up photograph of a female doctor with dark hair tied back, wearing a white lab coat and a stethoscope. She is smiling warmly at a patient whose back is to the camera. The patient has short reddish hair and is wearing glasses and a light blue top. The background is a bright, out-of-focus clinical setting.

## HUR FÅR JAG HJÄLP?

För att kunna bestämma vilken sorts behandling som passar dig bäst är det viktigt att du tar upp dina besvär med din vårdgivare, t.ex. kontaktsjuksköterska, stomiterapeut, kirurg eller din vårdcentral för att få dina problem och behov kartlagda.

Problem med tarmen och inkontinens är fortfarande ett tabubelagt område. Just därför är det så viktigt att, i förtroende, prata om det.

Det finns hjälp att få!

# BEHANDLINGSMÖJLIGHETER

Det finns flera olika behandlingsalternativ, allt ifrån enkla till mer avancerade, som kan användas var och en för sig eller i kombination. Behandlingen ska skraddarsys och anpassas efter dina behov.

## Samtal

LARS har en stor inverkan på livskvaliteten. Man kan känna mycket skam och tabu som kan leda till begränsningar i vardagen. Det är viktigt att i lugn och ro få sätta ord på sina problem med tarmen och prata med sin vårdgivare.

## Kostråd

Det finns begränsad forskning avseende diet. Kostens påverkan på mag-tarmkanalen varierar från person till person och därför är det svårt att ge standardiserade kostråd. Man kan prova att utesluta vissa livsmedel för att se om det minskar besvären. Att äta små måltider ofta och att tugga maten väl kan minska risken för gasbildning och kraftig avföringsträngning. Sötsaker, konstgjorda sötningsmedel som Xylitol och Sorbitol, fet mat och tuggummi kan ge ökad gasbildning och lös avföring. Starka kryddor, kaffe och alkohol kan ge ökad tarmmotorik och öka risken för läckage. Probiotika kan ha en positiv effekt på tarmfloran och minska symtom från tarmen.

## Medicinering

Tarmreglerande medel stimulerar tarmen naturligt. De binder vätska, ökar tarminnehållets volym, normaliserar avföringens konsistens och underlättar

tömningen. Exempel på tarmreglerande medel är: psylliumfrö, HUSK, Vi-Siblin och Inolaxol. Tarmreglerande medel måste tas tillsammans med vätska.

Loperamid är ett läkemedel som motverkar diarré. Det gör att födan passerar långsammare genom mag-tarmkanalen, mer vätska sugts upp och avföringen blir fastare. Även mjuk och grötig avföring blir fastare. Ta Loperamid i förebyggande syfte, till exempel när du vet att du brukar ha lös avföring. Behandlingen är dock väldigt individuell varför det föreslås att man börjar med små doser då magen kan reagera ganska starkt på medicineringen.

Vid besvärande gasbildning kan man prova Dimetikon. Dimetikon bryter ner skum och bubblor, som till största delen orsakas av nedsväld luft, som tarmen kan ha svårare att ta hand om efter strålbehandlingen.

## Toalettgympa

Oro för att få avföringsläckage kan innebära att minsta trängning leder till omedelbart toalettbesök. Detta kan i sin tur stimulera ännu tätare trängningar. Man kan träna på att slappna av och hålla emot trängningsreflexen. Det är ok om man endast klara några sekunder i början – det blir lättare med tiden. Man ska slappna av och andas lugnt och försöka hålla sig.

Detta kan göras inne på toaletten om det känns för osäkert. Om man kan hålla emot avföringen ett par minuter kommer trängningen att avta. Gradvis kan man öka tiden och avståndet till toaletten.

## Tömningsteknik

Tarmen töms bäst om man sitter på huk. Om man ska försöka efterlikna den positionen kan man sitta på följande sätt: Knäna högre än höfterna med hjälp av en fotpall. Luta kroppen framåt och vila armbågarna på knäna. Spänn ut magen och tryck på med bukmuskulaturen. Du kan testa att hålla händer på buken och hosta till



för att bättre förstå hur bukmuskulaturen används när man tömmer tarmen. Att tömma så bra som möjligt kan vara till hjälp vid tömningssvårigheter och gas- och avföringsinkontinens.

## Bäckenbottenmuskelträning

Genom att göra bäckenbottenmuskelträning stärks musklerna i bäckenbotten och muskelkraften runt urinrör och ändtarm ökar. Bäckenbottenmuskelträningen kan göra så att det blir lättare att hålla tillbaka en avföringsträngning.

## Hjälpmedel

Vid problem med avföringsläckage så finns det olika typer av skydd. Det finns specialskydd för små avföringsläckage med ett kolfilter som effektivt tar bort lukt. Det finns också analproppar som förhindrar läckage, läkare bör rådfrågas innan analpropp förskrivs.

## Minilavemang

Det finns små vattenlavemang där 100-150 ml vatten förs upp i tarmöppningen via en pip eller kona. Minilavemang kan användas dagligen eller flera gånger per dag för att hjälpa till att få ut den sista avföringen och skölja rent, vilket kan minska antalet tarmtömningar och risken för avföringsläckage.

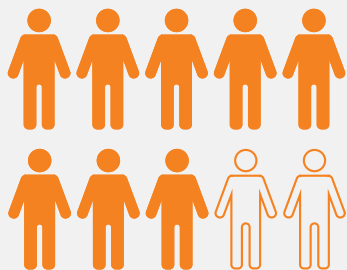


## Transanal irrigering

Transanal irrigering (TAI) är en metod för att effektivt tömma tarmen.

Genom att föra in vatten i tjocktarmen via en rektalkateter eller kona stimuleras tarmarnas peristaltiska rörelser, så att avföringen kan tömmas vilket minskar antalet tarmtömningar och risken för avföringsläckage. TAI kan användas dagligen eller mer sällan. TAI är en terapi som ordineras och förskrivs av vårdpersonal. För mer detaljer, se nästa sida.

Studier visar att behandling med TAI minskar symtomen av LARS hos 8 av 10 patienter.



Cura Pales, et al., 2019  
Enriquez-Navascues et al., 2019

## Perifer tibialisnervstimulering (PTNS) och sakral nervmodulering (SNM)

Metoden går ut på att påverka nervtrafiken till de nerver som styr blåsa, tarm och bäckenbotten. Milda elektriska impulser ges via tibialisnerven som går längs med insidan av benet från foten upp till nerver i korsbenet och bäckenbotten. Dessa nerver är en del av det system som kontrollerar tarm- och urinblåsa. Detta samspel har betydelse för att kunna hålla tillbaka en avföringsträngning och kan ge en bättre tarmtömning.

SNM är en mer avancerad form av neuromodulering där en pacemaker opereras in och ger en kontinuerlig stimulering.

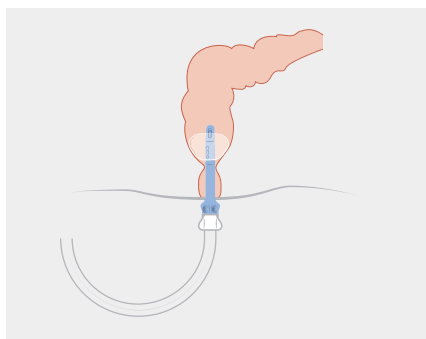
## Stomi

Vid kvarstående stora besvär kan stomi vara ett alternativ för att uppnå en bättre livskvalitet.

# VAD ÄR TRANSANAL IRRIGERING (TAI)?

**Transanal irrigering är en teknik som används för att tömma tarmen på ett effektivt sätt. Det innebär att man tömmer ändtarmen och nedre delen av tjocktarmen genom att tillföra vatten i tarmen.**

Regelbunden irrigering av tarmen tömmer tjocktarmen och ändtarmen så effektivt att ingen avföring når ändtarmen förrän nästa irrigeringstillfälle. Det förebygger avföringsläckage samtidigt som du får möjlighet att välja tidpunkt och plats för att tömma tarmen. Tillförseln av vatten skapar dessutom en massrörelse från den uppåtgående tjocktarmen, vilket förebygger förstoppning. Andra betydande fördelar med TAI är att du slipper lägga lika mycket tid och energi på tarmskötseln, samtidigt som du kan bli mer självständig.



## Inga fler olyckor

När inlärningsperioden är avklarad och tarmen har vant sig vid TAI är målet i regel att irrigera varannan dag. Syftet med TAI är att återställa en god och regelbunden tarmfunktion, så att du kan leva som vanligt.

## Fördelar med TAI

- Minskad risk för läckage
- Större kontroll över när/var
- Tömmer tarmen effektivt
- Spar tid och energi

## Motivation och förväntningar

Till en början kan det kännas konstigt eller lite otäcktt att använda TAI, och det kan ta ett tag att få ordning på proceduren. Eftersom magen och tarmarna är ett komplicerat system så behöver det tid att vänja sig vid nya rutiner. Men det kommer att löna sig i längden. Det är helt avgörande att du är motiverad och har tålamod. Var beredd på att det tar tid att förändra vanor, både mentalt och fysiskt, och att tarmen behöver tid att vänja sig vid de nya rutinerna. Det kan också ta lite tid innan du hittar dina optimala behandlingsparametrar, som vattenmängd och ballongstorlek.

Det är viktigt att du har realistiska förväntningar på hur TAI kan hjälpa dig och hur lång tid det tar att få tillfredsställande resultat. Räkna med att det tar 4-12 veckor att stabilisera tarmen och utveckla en bra, individuell tarmtömningsrutin.

Ge det lite tid. Det är det värt!

## Utbildning är avgörande

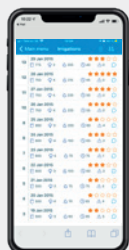
Utbildning och individuell anpassning är avgörande för att lyckas bra med TAI och hålla fast vid metoden. Du måste först få lära dig och träna på hur man gör innan du börjar. Helst bör du ha stöd av sjukvårdspersonal första gången du utför en irrigering.



# NAVINA FÖR ÖKAD SJÄLVSTÄNDIGHET

Navina™ Systems är ett innovativt och användarvänligt system för transanal irrigering (TAI) som ger dig möjlighet att vara mer spontan i din vardag.

Navina™ Systems är ett komplett system för TAI där du kan välja mellan en manuell eller elektronisk kontrollenhet samt rektalkateter eller kona. Navina Systems gör tarmskötseln enklare.



## Navina Smart – intelligent och individuellt anpassad

Navina™ Smart är ett elektroniskt system som gör att du kan anpassa din TAI exakt efter dina behov – på ett säkert, konsekvent och kontrollerat sätt. Navina Smart har inbyggd säkerhet för maximal ballongstorlek, vattenvolym och vattenflödes hastighet. Efter att du har testat fram och sparat dina personliga inställningar behöver du bara trycka på start för att komma igång.

Navina Smart har en tillhörande App som blir en irrigeringsdagbok och kan hjälpa dig när du börjar med TAI.

## Navina Classic - intuitiv och användarvänlig

Navina™ Classic är den användarvänliga lösningen med en manuell kontrollenhet. Den har färgkodade kopplingar och intuitiva symboler, vilket gör den lätt att använda.. Navina Classic är det perfekta valet för dig som föredrar manuell irrigering och som låter dig själv bestämma tid och plats för att tömma tarmen.



## Navina Fecal Incontinence Insert - utvecklad för att förhindra avföringsläckage

Den flexibla, vätskefyllda analproppen är utvecklad för att ändra form och anpassa sig när vätskan rör sig inuti. Det gör att den är enkel att föra in och ta ut, och bekväm att bära. Navina Fecal Incontinence Insert förhindra läckage och göra det möjligt att leva ett självständigt och aktivt liv.



“Nu kan jag vara spontan  
och göra vad jag vill,  
när jag vill.”



Bilden är en illustration och personen på bilden en modell.

# HUR JAG FICK TILLBAKA KONTROLLEN EFTER MIN CANCERDIAGNOS

Lennart , 59 patient med LARS

”Efter att ha drabbats av cancer i ändtarmen fick jag först en avföringsstomi. När stomin togs bort och tarmen kopplades ihop igen fungerade inte tarmtömningen. Strålningen vid cancerbehandlingen hade skadat nerverna till slutmuskeln som ser till att man kan ”hålla sig” och det var då mina problem med avföringsläckage började.

Att inte själv ha kontroll över toalettbesöken begränsade mitt liv väldigt mycket. Det var svårt att veta om jag tömt tarmen helt vid ett toalettbesök. Det kunde kännas som att jag var klar och sen hann jag inte mer än ut så var jag tvungen att springa tillbaka till toaletten igen, ibland hann jag i tid, ibland inte.

## ”Tarmproblem syns inte på utsidan”

Det sociala i att träffas är ju ofta förknippat med mat och att med mina tarmproblem umgås med vänner eller

gå på restaurang gjorde mig orolig flera dagar innan och jag kunde sällan njuta. Tarmproblem är inte något som syns på utsidan, det är lättare att förstå att någon inte mår bra om den har bandage eller gips. Det är inte heller så lätt att prata om att man har avföringsinkontinens. Även om jag inte kan rå för att jag har det och inte valde att få ändtarmscancer så är det lätt att skämmas över det.

Jag fick stoppande läkemedel för mina besvär redan efter första operationen då jag fick stomin och jag startade med bulkmedel dagligen direkt efter stominedläggningen, så det var både gas och broms samtidigt. Jag slutade med bulkmedlet då jag kunde hålla mig längre utan, dock har jag fortsatt med halva dosen Loperamid. Tabletterna är bäst på natten så att tarmarna lugnar sig och jag får sova natten igenom. Jag hade regelbundna återbesök efter operationen och berättade om mina problem och blev då remitterad till en dietist.

## **”Även om jag inte kunde rå för det, skämdes jag”**

När symtomen inte försvann med detta fick jag komma till mottagningen Centrum för cancerrehabilitering med sköterskor som är specialister på tarmproblem. Där var det olika experiment med pluggar, mindre lavemang, innan Navina Smart presenterades. Det var inte tillräckligt effektiva behandlingar för mig.

Den första gången jag fick höra om transanal irrigering (TAI) och Navina var på cancerrehabiliteringen. Jag hade aldrig hört talas om det förut och min första tanke var att jag inte var mogen för det. Jag var nog även lite rädd. Innan min operation fick jag göra många undersökningar som krävde lavemang och slangar i tarmen som jag upplevt som rätt obehagliga.

Efter en period med upp till tio toalettbesök både dag och natt, kom jag på andra tankar. Jag var ständigt trött och den störda nattsömnen gjorde

att jag fick svårt att sköta mitt arbete. Jag åt så lite som möjligt under arbetsdagen för att kunna ta mig till och från jobbet utan olyckor. Jag pratade med min kontaktperson på cancerrehabiliteringen igen och bad henne visa mig mer om hur Navina fungerade. Det gjorde hon och jag fick prova Navina Smart en ganska ny variant med elektrisk pump. Jag tror att det var bra att jag hade fått tänka och reflektera en stund, för det var värdefullt att känna sig redo och motiverad att prova.

## **”Jag fick tid på mig att fundera över transanal irrigering och bli motiverad att prova”**

Det tog ett tag att vänja sig och få till alla inställningar, men nu använder jag Navina Smart dagligen och för mig har det inneburit ett helt nytt liv. Efter att jag tömt tarmen så är känslan att jag kan göra precis allt. ”Tarmen är den viktigaste delen i kroppen och nu när min mage fungerar igen betyder det allt, jag kan göra precis det jag vill när jag vill.”



# WELLSPECT WITH YOU

**När du väljer Wellspect får du så mycket mer än bara produkter med hög kvalitet. Wellspect With You är vårt breda utbud av personlig support som ger dig råd och stöd, hela vägen.**

Oavsett om du är den som själv använder våra produkter eller behöver hjälp åt en familjemedlem, kan du få snabb hjälp online, via telefon eller personligen. Vi har ett brett utbud av tjänster från personlig support och kundservice till träning och utbildning.

Genom Wellspect With You finns vi där när du behöver oss, men vårt verkliga mål är att hjälpa dig glömma dina bekymmer - och bara fortsätta leva.

**Scanna QR koden för att läsa mer om Wellspect With You och se vårt utbud av tjänster.**



## VILL DU VETA MER OM NAVINA OCH TRANSANAL IRRIGERING?

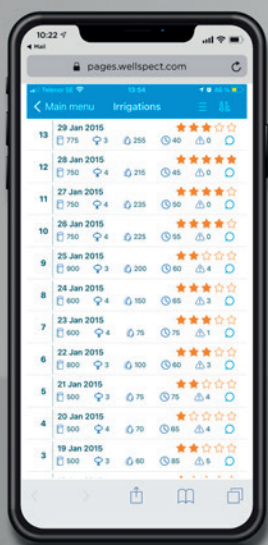
- Lär dig mer om kroppen och olika diagnoser
- Förstå värdet av transanal irrigering (TAI) med Navina
- Lär dig mer om våra produkter
- Se instruktionsfilmer
- Ta del av personliga berättelser

**Allt detta och mer, hittar du på: [wellspect.se](https://wellspect.se) eller om du scannar QR koden.**



Wellspect®  
**With You™**

# NAVINA SYSTEMS OCH NAVINA FECAL INCONTINENCE INSERT





*Navina*<sup>™</sup>

## Referenser

1. Cura Pales *et al.*, Ann Coloproctol 2019;35(4):160-166
2. Enriquez-Navascues *et al.*, Colorectal Disease, 2019, 22 (303-309)

På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förändrar människors liv. Vi engagerar oss och inspirerar våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i mer än 30 år med våra varumärken LoFric<sup>®</sup> och Navina<sup>™</sup>. Vi skapar pålitliga och användarvänliga produkter för blås- och tarmskötsel med så liten miljöpåverkan som möjligt. Vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala och arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal som hela tiden inspirerar oss till att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.

## Wellspect. En Verklig Skillnad.

För mer information om våra produkter och vårt initiativ Advancing Continence Care Together (ACCT), besök [Wellspect.se](https://wellspect.se).  
Följ oss också på Facebook och Instagram.

[wellspect.se](https://wellspect.se)

