

# QUÈ PODEM FER PER AJUDAR-VOS?



**LARSCAT**



En la majoria de casos res torna a ser com abans, i cal buscar estratègies i tractaments que puguin ajudar a tenir una bona qualitat de vida. No hi ha cap tractament ideal pel LARS, sinó que varia de persona a persona, pel que cal individualitzar-lo. L'objectiu és aconseguir una funció intestinal acceptable i ajustar-se a una "nova normalitat".

Us proposem algunes estratègies que heu d'anar provant, però cal tenir present que les millores poden trigar varies setmanes.



# 1. Hàbit deposicional

- ▶ Millorar la posició defecatòria: els genolls han d'estar més elevats que els malucs, podeu utilitzar una banqueta per elevar els peus.
- ▶ Anar al lavabo quan tingueu el reflex, i no demorar la defecació.
- ▶ Centreu-vos en relaxar els músculs durant la deposició i eviteu l'esforç excessiu.
- ▶ Intentar crear un hàbit per anar al lavabo a la mateixa hora (preferiblement al matí o després de dinar). Es pot intentar estar 10 minuts assegut sense fer gens de força.
- ▶ Rentar-se bé, però sense fregar per evitar erosions de la pell.



## 2. Estratègies que expliquen els pacients:

- ▶ Els pacients sempre tenen controlat on és el bany perquè dona seguretat.
- ▶ Portar un salvaslip, una compresa o roba interior específica per incontinència també pot donar seguretat.
- ▶ Utilitzar pomades protectores per la pell perianal (tipus pasta a l'aigua, o amb zinc).
- ▶ Portar un kit per emergències: esponja seca o tovalloletes comprimides (es poden mullar al lavabo, o fins i tot a la cisterna del wàter si no hi ha pica a dins) roba interior de recanvi, mig rotllo de paper higiènic, un bolquer (si es té un mal dia pot donar seguretat per tornar a casa), pomada protectora de la pell perianal, bossa de plàstic (per posar roba interior bruta si és el cas). També un desodorant especial per incontinència per reduir l'olor de la roba bruta si és el cas.
- ▶ Cal vigilar amb les tovalloletes humides que venen als supermercats donat que solen portar productes químics que poden irritar. Si es volen utilitzar, cal revisar sempre que no portin substàncies químiques.
- ▶ Utilitzar taps anals pot donar qualitat de vida perquè és discret i permet per exemple dutxar-se al gimnàs sense que es noti res.
- ▶ Utilitzar roba interior o banyadors especials per incontinència

### 3. Dieta

És recomanable fer canvis a la dieta per identificar i eliminar aliments que poden empitjorar la funció intestinal. Podreu trobar recomanacions sobre dieta en un document apart que han elaborat un grup de nutricionistes.



### 4. Exercicis de Kegel

Són exercicis per ajudar a enfortir els músculs del sòl pelvià. Per fer-los heu de tancar l'anús com si estiguéssiu intentant aguantar la deposició, agunteu 5-10 segons, descanseu i repetiu-ho. No obstant, pot ser necessari que una infermera o una fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià us ensenyi a fer-los correctament.

## 5. Tractaments

Cada cas és diferent, fet pel que no hi ha un tractament estàndard. El vostre equip mèdic i d'infermeria valorarà el vostre cas i us farà una proposta que pot incloure una o varies de les opcions següents:

- ▶ **Fàrmacs:** apart de la dieta, també disposem de varis productes o fàrmacs que poden millorar la consistència de la femta o alentir el trànsit intestinal, així com fer l'intestí una mica menys reactiu.
- ▶ **Obturadors anals i ènemes:** els taps anals que hi ha disponibles al mercat, poden ajudar als pacients a organitzar millor la seva vida i evitar escapaments inesperats. Tanmateix l'ús de petites lavatives per acabar de buidar bé l'intestí poden millorar els símptomes.
- ▶ **Irrigacions transanals:** és un sistema que consisteix en introduir aigua tèbia a l'intestí a través d'una sonda rectal i que pretén buidar la part més distal del còlon (com un ènema però de major volum). Cal que aquest tractament sigui prescrit per un metge i supervisat per infermeria especialitzada.
- ▶ **Biofeedback i rehabilitació del sòl pelvià:** El biofeedback anal consisteix en fer exercicis de contracció i relaxació anal amb control d'una màquina que permet informar al pacient sobre la força que fa per optimitzar el resultat. Apart, existeixen un gran ventall d'exercicis dirigits per professionals experts que poden millorar el to i la força de la musculatura pelviana i anal, i la sensibilitat millorant la defecació. En ocasions aquests exercicis es complementen amb electroestimulació per augmentar l'eficàcia.
- ▶ **Neuromodulació del nervi tibial posterior:** es tracta d'aplicar un corrent elèctric a aquest nervi perifèric que està al turmell, amb unes agulles molt fines o amb uns pegats, amb l'intent de modular i millorar tots els reflexes defecatoris.
- ▶ **Neuromodulació sacra:** es tracta d'inserir un elèctrode a prop d'un nervi sacre connectat a un estimulador que queda sota la pell (com un marcapàs), mitjançant una cirurgia senzilla amb l'intent de modular i millorar tots els símptomes del LARS.
- ▶ Finalment, en casos en què no es pot millorar gens el LARS, fer una **colostomia** amb intestí gros (diferent de la provisional que se sol fer amb intestí prim) pot ser una bona opció per millorar molt la qualitat de vida dels pacients. A més a més, es poden aplicar irrigacions retrògrades a través de l'estoma per millorar molt el maneig.

## 6. Suport d'altres pacients

La associació de pacients **ASIA** li facilitarà el contacte amb altres pacients que han passat un procés similar si creu que le pot anar bé parlar. Cal remarcar que no es tracta d'ajuda professional sinó de la bona voluntat de compartir experiències que li poden ser útils. També li poden proporcionar informació sobre productes per incontinència.



Pot trobar informació a:  
**[www.asiasuport.org](http://www.asiasuport.org)**

i/o contactar per telèfon al:  
**620 886 363**



El disseny gràfic d'aquest document ha estat possible gràcies a la col·laboració de:



Aquest document ha estat elaborat pel grup de treball LARSCAT de la Societat Catalana de Cirurgia i disposa de la llicència Creative Commons Attribution 4.0 que requereix donar crèdit als autors i permet utilitzar el material sense modificacions i només per a usos no comercials. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiti <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.