

fissura ani (anuskloof)

Informatiefolder

Een fissura ani is een kloofje in de huid rond de anus dat bijzonder pijnlijk kan zijn. Jeuk is meestal de belangrijkste klacht. Soms kan er sprake zijn van bloedverlies uit het kloofje. Meestal komt het voor bij mensen van jonge of middelbare leeftijd.

Kloofjes zijn meestal aanwezig aan de achterzijde van de anus, dus aan de rugzijde. Hoe een fissura ani ontstaat is niet helemaal duidelijk. Waarschijnlijk begint het met harde ontlasting. De harde ontlasting moet door een nauwe, strakke doorgang worden geperst waardoor de kwetsbare slijmvliesbekleding van de anus beschadigd kan raken. Spierverkramping belemmert vervolgens de bloeddoostraming waardoor de klachten verergeren.

Een kloofje in de anus is vaak hardnekkig. Door de pijn en de verhoogde spanning houdt iemand onbewust de ontlasting op. De ontlasting wordt daardoor hard en bij een volgende stoelgang scheurt het kloofje weer open.

De behandeling

Er bestaat geen snelle oplossing voor kloofjes rond de anus. Meestal verbetert een fissura ani met de volgende maatregelen:

1. In de eerste plaats zal de ontlasting zacht gehouden moeten worden. Vezelrijke voeding en voldoende drinken zijn daarvoor belangrijk. Het gebruik van laxerende stoffen zoals psylliumzaden kan nodig zijn. Deze psylliumzaden zijn gewoon te koop bij de drogist. Bij het Kruidvat wordt dit middel verkocht onder de naam 'Darmreiniger Naturel' (voedingssupplement, 125 gram). Alternatief is bijvoorbeeld het drinken van senna thee. Onder andere bij supermarkt Ekoplaza wordt dit verkocht onder de naam Stoelgang thee van het merk Piramide.
2. Acute pijn kan meestal goed behandeld worden met bijvoorbeeld lidocaïne vaselinecrème 3% FNA of Xylocaïne zalf 5%.
3. Het gebruik van diltiazem vaselinecrème 2% geeft een tijdelijke verbetering van de doorbloeding van de huid rond het kloofje. Hierdoor geneest de plek sneller dan normaal. De crème moet tweemaal daags worden aangebracht gedurende 6 tot 12 weken op en rond de kloof en ook iets in de anus. Soms is behandeling langer dan drie maanden nodig. Tijdens de eerste dagen tot weken van het gebruik kunnen kortdurende hoofdpijnlachten optreden. De hoofdpijn verdwijnt bij de meeste mensen binnen enkele dagen. Het is dus niet verstandig meteen te stoppen als er tijdens het gebruik (lichte) hoofdpijn optreedt. Als alternatief kan gekozen worden voor isosorbidedinitraat vaselinecrème 1%, zesmaal daags.

4. In een enkel geval wordt bij een zeer hardnekkige kloof behandeld met Botox injecties. Ook tabletten kunnen effectief zijn zoals nifedipine tweemaal daags 20 mg. of diltiazem tweemaal daags 60 mg. gedurende 8 weken.
Operatieve behandelingen door een proctologisch chirurg zijn ook mogelijk.

Wat kunt u zelf doen?

Op het moment dat de diagnose fissura ani is gesteld, is het uiteraard raadzaam de voorgeschreven behandeling te volgen. De behandeling is nogal arbeidsintensief omdat de crème tweemaal daags gedurende minimaal 6 weken aangebracht moet worden.

Het is daarnaast verstandig te zorgen dat uw ontlasting zacht blijft. Hiervoor gelden de volgende adviezen:

Drink voldoende water per dag; zorg voor voldoende lichaamsbeweging en gebruik vezelrijke voeding zoals:

- volkorenbrood, roggebrood, bruin brood, krenten- en rozijnenbrood en mueslibrood
- volkorenontbijtproducten: boekweitgrutten, havermout, muesli, tarwekiemen, tarwevlokken en zemelen
- volkorenbiscuits, volkorenbeschuit en ontbijtkoek met gember/sukade/rozijnen
- aardappelen
- zilvervliesrijst en volkorenpasta's
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, groene erwten, linzen, sojabonen, kidney beans, adukibonen en kikkererwten
- alle soorten groenten en rauwkost
- alle soorten vers fruit
- gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals: pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen en tuttifrutti
- dadels en vijgen
- vruchtensap met vrucht vlees, vezeldrankjes
- noten, pinda's, lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten.

Vragen?

Indien u na het lezen van dit informatieformulier nog vragen heeft, kunt u deze uiteraard stellen tijdens uw eerstvolgende afspraak op onze afdeling.