

# ERAS

beter en sneller herstel  
na een darmoperatie

24

**ERAS is een kwaliteitsprogramma rondom een operatie, waarin alle factoren zijn samengebracht die een positieve invloed kunnen hebben op het herstel. Chirurg Anke Smits legt uit waarom dit programma tijdens en vooral na een buikoperatie zo belangrijk is.**

**E**nhanced Recovery After Surgery (ERAS) betekent letterlijk vertaald: verbeterd herstel na operatie. Ik spreek liever van een beter en sneller herstel.' Aan het woord is dr. Anke Smits van het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht/Nieuwegein en gespecialiseerd in darmchirurgie. 'Het lichamelijke evenwicht zo min mogelijk verstoren, ondanks de impact van een operatie; daar draait het om bij ERAS', vervolgt Smits. 'Uit onderzoek blijkt dat het herstel verbeterd kan worden door het lichaam na een operatie zo snel mogelijk weer aan de gang te krijgen. Ook de manier van opereren en de werkwijze van de chirurg spelen een rol bij goed en snel herstel.'

### Operatie

'Bij een kijkoperatie (laparoscopisch) blijft er een zeer kleine operatiewond achter die veel minder schade aan weefsel toebrengt. Deze wond geneest sneller en het risico op complicaties is veel minder groot dan bij een openbuikoperatie. In het verleden gaven we patiënten tijdens en na de operatie een maagsonde. Uit onderzoek blijkt dat dit de genezing niet bevordert. Tegenwoordig brengen we bijna nooit meer een maagsonde in. Mocht het wel nodig zijn dan haal ik die er na afloop meteen weer uit. Voor een patiënt is dat natuurlijk heel prettig. In tegenstelling tot vroeger proberen we tijdens de operatie zo min

mogelijk vocht toe te dienen. De vocht-huishouding in het lichaam blijft hierdoor normaal en ook dat komt het herstel ten goede.'

### Pijnbestrijding

'Pijn heeft een negatieve invloed op de genezing. Daarom geven we patiënten de eerste drie dagen een epiduraal

**'We proberen het lichamelijke evenwicht zo min mogelijk te verstoren'**

katheter (ruggenprik) waardoor zij niet of nauwelijks buikpijn hebben na de operatie. Hiermee bestrijden we de pijn zo effectief mogelijk en we verkleinen de nadelige effecten van pijnbestrijding op de maag- en darmwerking', aldus Smits. Patiënten kunnen hierdoor sneller uit bed, wat ook weer goed is voor het herstel.

### Mobilisatie

Voor een goed en snel herstel is de mobilisatie van het lichaam misschien wel het belangrijkste aspect van het ERAS programma. 'De dag na de operatie stimuleren we de patiënt zo snel mogelijk weer in beweging te komen en indien mogelijk een stukje te lopen. Door een zo kort mogelijke periode van

bedrust wordt het verlies van spierkracht beperkt en de ademhaling gestimuleerd. Ook met eten wordt dan weer een start gemaakt zodat gewichtsverlies en daarmee verlies van spiermassa wordt tegengegaan. Beweging en voedselname zorgen ervoor dat de darmen na een operatie weer op gang komen. Dit is niet alleen belangrijk voor het totale genezingsproces, maar ook voor de nieuwe darmverbinding die vaak tijdens een operatie wordt gemaakt. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat deze beter geneest als er ontlasting doorheen gaat.'

### Voorlichting

Toch is het ERAS protocol, vanuit een patiënt gezien, geen vanzelfsprekend-

heid, zegt Smits. 'Na een darmoperatie voelt iemand zich vaak moe, zwak, misselijk en niet lekker. Met name de snelle mobilisatie is dan even slikken en we zien dat mensen toch wel een drempel over moeten om zo snel na een operatie weer in beweging te komen. Het is daarom heel belangrijk dat een chirurg of de verpleging, liefst al vooraf, goed uitlegt waarom het zo essentieel is het ERAS programma te volgen en dat je er als patiënt uiteindelijk alleen maar baat bij hebt.

Mijn patiënten komen, voorafgaand aan de operatie, een keer langs op de verpleegafdeling. Zo zien ze de afdeling en wordt alles rondom de operatie, dus ook het ERAS programma, nog eens duidelijk uitgelegd. Dat geeft iemand vaak wat

Lees verder op pagina 27 

Redactielid en Crohnpatiënt **Marco Hoogenes** (42) ziet heel duidelijk de voordelen van het ERAS programma. 'Na mijn eerste operatie, ongeveer vijftien jaar geleden, werd dit protocol nog niet gevolgd in het ziekenhuis. Na een week bedrust, acht dagen niks eten en een maagsonde, was mijn lijf in een slechtere staat dan voor de operatie. Het leek wel of alles in mijn lichaam compleet was vastgelopen en niet meer wilde opstarten. Ik heb toen een maand in het ziekenhuis doorgebracht en uiteindelijk heeft de volledige revalidatie, mede door complicaties, een half jaar geduurd. Het herstel na mijn laatste operatie in 2015 ging veel beter en sneller. Met behulp van ERAS was ik na zes dagen weer thuis.'

## 'De snelle mobilisatie is vaak even slikken voor een patiënt'

meer rust en hij of zij begrijpt dan ook waarom je zo snel na een operatie weer in beweging moet komen. Ook voor ERAS speelt goede communicatie een belangrijke rol', benadrukt de chirurg.

### Belangrijke bijdrage

'Crohn- en colitispatiënten kijken vaak erg op tegen een operatie. Toch is de opnameduur in het ziekenhuis tegenwoordig nog maar vijf of zes dagen en is de kans op complicaties veel minder geworden. Door het ERAS protocol te volgen is de impact van een operatie op het ritme van het lichaam veel kleiner en is een patiënt veel sneller in normale doen. De impact zal natuurlijk nooit nul zijn, maar de herstelperiode is veel korter.

Mensen gaan veel sneller naar huis en gaan vaak ook weer vrij vlot aan het werk. Als chirurg is het mijn taak te zorgen dat een operatie zo min mogelijk belastend is. Tegenwoordig doen we ook darmoperaties met behulp van de robot. Het lijkt erop dat het herstel daarna nog sneller gaat. Dat zou weer een stap vooruit zijn. We gaan dit onderzoeken, maar de eerste indruk is veelbelovend. De manier van opereren maar zeker ook het ERAS protocol, heeft aan het versnelde herstel van patiënten een aanzienlijke

bijdrage geleverd. Een actieve houding van de patiënt zelf is uiteraard ook heel belangrijk voor een goed en snel herstel na een darmoperatie.' ■

**Birgit Molenaar** (30) kan hierover meepraten. 'Na de diagnose Crohn vorig jaar, werd ik afgelopen februari geopereerd. Voor de operatie werd ik door de chirurg heel duidelijk geïnformeerd over ERAS en kreeg ik een folder mee waarin puntsgewijs per dag werd uitgelegd wat er na de operatie ging gebeuren en wat er van mij werd verwacht. Dit vond ik heel prettig en het gaf me wat meer rust in aanloop naar de operatie. Door de goede pijnbestrijding werd ik een dag na de ingreep alweer 'aan het werk' gezet. Op de rand van het bed zitten, stukje lopen en gewoon weer normaal eten. Ondanks dat mijn lichaam aan alle kanten schreeuwde: 'Blijf liggen en doe niks', ben ik toch actief aan de slag gegaan. En met succes want na vier dagen mocht ik alweer naar huis. Ik kan het natuurlijk niet vergelijken, maar zelfs met een openbuikoperatie heeft het ERAS programma voor mij goed gewerkt om snel en zonder complicaties te herstellen.'



## ERAS in uw ziekenhuis?

Ondergaat u binnenkort een operatie? Vraag uw behandelbaar of ERAS ook in uw ziekenhuis wordt toegepast?