



## Rift i endetarmen – anal fissur

### Hvad er en endetarmsrift?

En endetarmsrift er et sår eller en rift i huden/slimhinden ved endetarmsåbningen. Riften sidder ofte lige inden for endetarmsåbningen bagtil mod halebenet. Det er en meget almindelig sygdom som oftest ses hos 20-40-årige.

### Hvorfor får man en endetarmsrift?

Oftest skyldes det hård afføring, men det kan også skyldes diarré eller kronisk tarmbetændelse. Når der opstår en rift begynder lukkemusklen at krampe hvilket forværrer smerterne og forsinker helingen pga nedsat blodgennemstrømning. Dette giver en dårlig heling og starter en 'ond cirkel'.

### Hvad er symptomerne på en endetarmsrift?

En endetarmsrift giver typisk krampagtige skærende smerter i endetarmsåbningen, især når du har afføring og nogle timer efter. Der kan komme lidt friskt rødt blod og ofte klør det også.

### Hvad kan jeg selv gøre?

Det absolut vigtigste du skal gøre er at regulere din afføring. Dvs, du skal sørge for at din afføring er blød og lind, så den kan passere uden at du skal presse (type 4 eller 5 på figuren). Spis derfor regelmæssige fiberrige måltider, gerne suppleret med loppefrøskaller (fx HUSK eller Sylliflor), drikke rigeligt med væske i løbet af hele dagen (mindst 2L) samt dyrk regelmæssigt motion. Oftest er det nødvendigt også at tage et afføringsmiddel (fx Laktulose, Magnesia, Movicol, Gangiden, Lacrofarm, Moxalole), der alle fås i håndkøb på apoteket.

Du kan også tage varme bade med badeolie i 20-30 minutter 1 gang daglig i 14 dage. Anvend karbad, balje eller et kar. Badene varmer muskulaturen op, øger blodgennemstrømningen og øger dermed helingen.

Undgå smertestillende (og anden) medicin der kan give forstoppelse.

Du kan evt forsøge at smertelindre med Levoraq gel (håndkøb), der dog ikke har nogen sikker beviselig effekt.

#### Hovedbudskaber

- Giver krampagtige skærende smerter ved afføring
- Heler hvis man regulerer afføringen
- Prognosen er god, men det tager oftest måneder

Type 1



Separate, hårde klumper, som ligner nødder

Type 2



Pølseformet med klumper

Type 3



Ligner en pølse med revner på ydersiden

Type 4



Ligner en pølse, smidig og blød

Type 5



Bløde klumper med skarpe kanter (lette at få ud)

Type 6



Småstykker

Type 7



Vandig uden klumper  
Kun væske

## Hvad kan lægen gøre?

Lægen kan give dig en recept på Diltiazem gel som skal smøres ind i riften (ikke uden på endetarmsåbningen men ca 1 cm inde i endetarmen) 2 gange dagligt i 8 uger. Du skal bruge din finger, og typisk svier det når du rammer det rigtige sted. Brug af gelen kan medføre hovedpine.

Nogle gange skal man behandles i længere tid, og hvis behandling ikke får riften til at hele kan man overveje enten Botox behandling eller operation. De sidstnævnte behandlinger foregår på hospitalet.

## Er det farligt at have en endetarmsrift?

Nej, en endetarmsrift er ikke farlig, men det er oftest en meget pinefuld lidelse.

Læs mere og se illustrationer på  
[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) (scan QR-koden)

