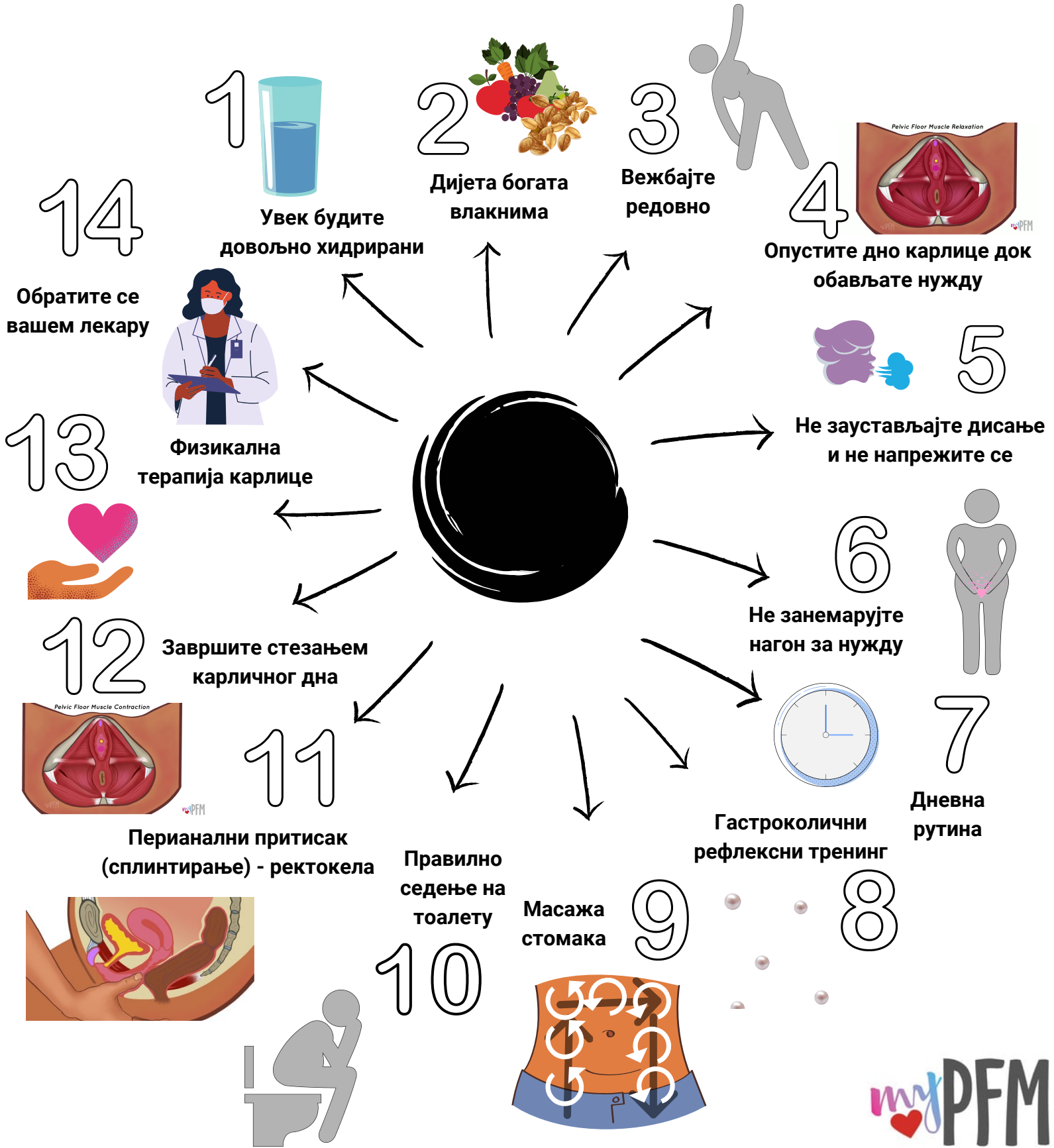


# 14 савета против затвора

Савети који ће вам помоћи да побољшате како,  
када и шта избацујете



**1**

Ако сте хидрирани, то вам помаже да столица буде мекана и да се креће кроз ваше „цеви“.

**2**

Дијета богата влакнима помаже вам да одржите правилну конзистенцију столице, тако да се не „заглави“. Дијета богата влакнима је пуна интегралних житарица, воћа и поврћа.

**3**

Редовно вежбање помаже да ваш пробавни систем буде здрав и у покрету. Нисте уверени? Шта се обично дешава када „шетате пса“? Тачно - пас обично каки!

**4**

Ваши мишићи карличног дна се обавијају око ануса како би га држали затвореним и омогућили му да се отвори када је потребно. Анус треба да омекша и да се отвори како би столица могла лако да изађе.

**5**

Задржавање даха и напрезање доводи до непотребног притиска на мишиће дна карлице и на околна ткива. Понекад то чак доводи и до стезања мишића карличног дна! Изговарање „мууу“ или „грррр“ током велике нужде је добар начин да се осигура пролаз ваздуха.

**6**

Потребно је слушати нагоне за нужду иначе могу постати све слабији. Неки људи толико дуго игноришу нагоне да их више ни не осећају!

**7**

Ваша црева воле доследност. Покушајте да поставите дневну рутину која укључује време за тоалет у приближно исто време сваког дана. **МОЖЕТЕ** да истренирате црева да се крећу кад и где желите!

**8**

Ваш гастро-колични рефлекс је активан око 20-30 минута након оброка и један је од начина на који можете тренирати своје тело да врши нужду.

**9**

Масажа стомака подстиче покретање црева. Будите сигурни да сте опуштени и у близини тоалета!

**10**

Утврђено је да је чучање ефикасније за вршење велике нужде.

**11**

Ако имате ректокелу или опуштеност задњег зида вагине, столица се може „заглавити“ у „џепу“. Сплинтирање ректоцеле може помоћи да се испразни „џеп“.

**12**

Након завршетка нужде, неколико јаких контракција карличног дна може вам помоћи да се осећате добро испражњени.

**13**

Физички терапеут за здравље карлице може вам помоћи око ставки 1-12 , а и са много више!

**14**

Постоје додатне могућности о којима можете разговарати са лекаром, укључујући између осталог лаксативе и обраћање стручњацима.