

# KABIZLIK İÇİN 14 İPUCU

KAKANIZI NE ZAMAN, NASIL VE NE YAPARAK İYİLEŞTİREBİLECEĞİNİZE YARDIMCI İPUÇLARI ?

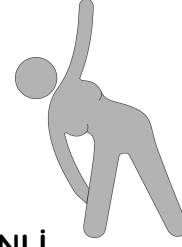


1 SUSUZ KALMAYIN

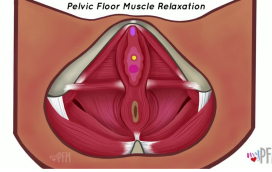


2 LİFLERDEN ZENGİN BESLENİN

3



DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN



4 KAKANIZI YAPARKEN PELVİK TABAN KASLARINIZI GEVŞETİN

14

SAĞLIK UZMANINIZA DANIŞIN



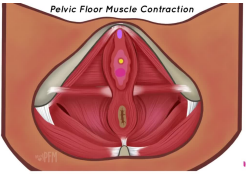
13

PELVİK TABAN TERAPİSİ

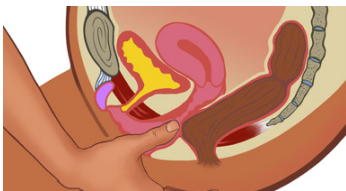


12

PELVİK TABANI SIKARAK BİTİRİN



RECTOSEL SPLİNTİ



11

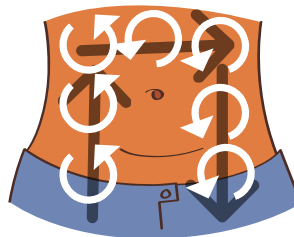
TUVALETE OTURUŞ POSTÜRÜ



10

KARIN MASAJI

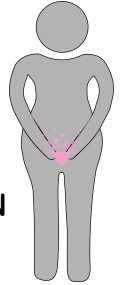
9



7 GÜNLÜK RUTİN

6

SIKIŞMAYI GÖRMEZDEN GELMEYİN



5

NEFES ALMAYA DEVAM EDİN ASLA ZORLAMAYIN



4

1

Susuz kalmamak, dışkının yumuşak kalmasına ve "bağırsak borularınızda" hareket etmesine yardımcı olur.

2

Lif açısından zengin bir diyet, kakanızın doğru kıvamda kalmasına yardımcı olur, böylece "sıkışmaz". Lif açısından zengin diyetler bol miktarda tam tahıl, meyve ve sebze içerir.

3

Düzenli egzersiz, sindirim sisteminizin sağlıklı ve hareketli kalmasına yardımcı olur. İıkna olmadınız mı? "Köpeği gezdirdiğinizde" genellikle ne olur? Doğru, köpek genellikle kaka yapar!

4

Pelvik taban kaslarınız doğru zamanda kapalı tutmak ve doğru zamanda açılmasını sağlamak için anüsün etrafını sarar. Dışkının kolayca çıkabilmesi için anüsün gevşeyip açılmasına ihtiyacımız var.

5

Nefesinizi tutmak ve zorlamak, pelvik taban kaslarına ve çevresindeki dokulara gereksiz baskı uygular. Bazen pelvik taban kaslarının kasılmasına bile neden olur! Kakanızı yaparken "moooo" veya "grrrr" demek, hava akışını sağlamak için iyi bir yoldur.

6

Kaka yapma isteğinin dinlenmesi gerekir, aksi takdirde daha zayıf ve zayıf olabilirler. Bazı insanlar istekleri o kadar uzun süredir görmezden geldi ki artık onları hissetmiyorlar bile!

7

Bağırsaklarınız uyumludur. Her gün yaklaşık aynı saatte tuvalete girmek için bir rutin oluşturmayı deneyin. Ne zaman ve nerede gitmek için bağırsaklarınızı eğitebilirsiniz.

8

Gastro-kolik refleksiniz yemek saatinden yaklaşık 20-30 dakika sonra aktiftir ve vücudunuzu kaka yapmak için eğitmenin bir yoludur.

9

Karın masajı bağırsak hareketini uyarmaya yardımcı olmak için göbeğinize yaptığınız masajı içerir. Rahat olduğunuzdan ve tuvalete yakın olduğunuzdan emin olun!

10

Çömelme pozisyonunun kaka için daha etkili olduğu bulunmuştur.

11

Rektosel veya arka vajinal duvar gevşekliğiniz varsa, kaka "kanalda" "sıkışabilir". Rektoselin splintlenmesi "kanalı" boşaltmaya yardımcı olabilir.

12

Kaka yapmayı bitirdikten sonra, birkaç güçlü pelvik taban kasılması yapmak tamamen boşaltığınızı hissetmenize yardımcı olabilir.

13

Pelvik taban fizyoterapisti 1-12. Maddeler ve daha fazlası konusunda size rehberlik edebilir!

14

Müşil ilaçları ve uzmanlara yönlendirmeleri içeren fakat bunlarla sınırlı olmayan sağlık uzmanınızla görüşebileceğiniz ek seçenekler de vardır.