

# 14 ráð við hægðatregðu

Ráð sem bæta hvernig og hvenær þú kúkar



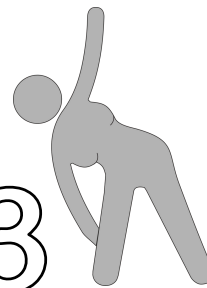
Drekktu nóg

2



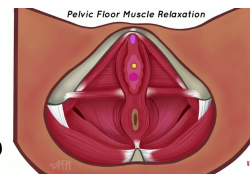
Trefjarík fæða

3



Hreyfðu þig reglulega

4



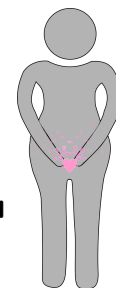
Slakaðu á grindarbotninum þegar þú hefur hægðir



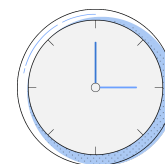
5

Andaðu og ekki rembast

6



Ekki hunsa þörfina



Endurhæfðu maga- og ristilviðbragðið

7

Haltu rútinu

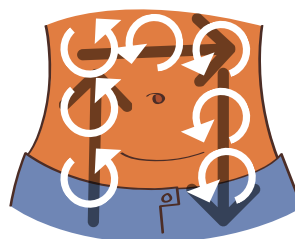
Klósettstaða

10



Nudd á kvið

9



8



14

Ræddu við fagaðila



13



Sjúkráþjálfun hjá sjúkráþjálfara með sérþekkingu á grindarbotni / Grindarbotnsþjálfun

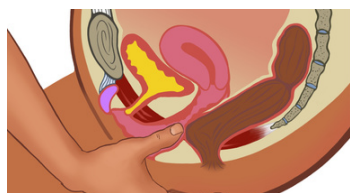
12

Endaðu á að spenna grindarbotninn



11

Styðja við endaparmssig



1

Næg vökvainntaka hjálpar til við að halda hægðunum mjúkum og færast betur niður í gegnum ristilinn.

2

Trefjarík fæða minnkar líkur á harðlífi og hægðatregðu. Heilkorn, ávextir og grænmeti eru rík af trefjum.

3

Regluleg hreyfing bætir meltinguna. Ekki sannfærð? Hvað gerist vanalega þegar þú ferð með hundinn þinn út að ganga? Nákvæmlega - hundurinn kúkar oftast.

4

Grindarbotnsvöðvarnir umlykja endaparminn og halda honum lokuðum þegar þess er þörf en opna hann einnig þegar þess er þörf. Við þurfum að geta slakað á grindarbotninum til þess að eiga auðveldara með hægðir.

5

Að halda niðri andanum og rembast setur óþarflega mikið álag á grindarbotnsvöðvana og nærliggjandi vefi. Það getur jafnvel leitt til þess að grindarbotnsvöðvarnir spennist. Að segja „moooo“ eða „grrrr“ um leið og þú kúkar getur hjálpað til við að halda loftflæðinu gangandi.

6

Mikilvægt er að hlusta eftir hvenær þörfin til að hafa hægðir kemur. Ef þörfin er hunsuð aftur og aftur getur hún minnkað. Sumir sem hunsa hana til lengri tíma finna ekki lengur fyrir henni.

7

Ristillinn elskar stöðugleika. Reyndu að setja upp daglega rúttíu fyrir klósettferðir.

8

Maga-ristilviðbragðið er virkt í 20-30 mínútur eftir máltíð.

9

Með því að nudda kviðinn örvum við hreyfingar ristilsins.

10

Það er gott að vera í djúpri hnébeygjustöðu þegar maður hefur hægðir.

11

Ef þú ert með endarmssig eða veikleika í aftari hluta leggangaveggsins getur kúkur orðið fastur í „pokanum“. Að styðja við bunguna getur hjálpað til við að tæma „pokann“.

12

Það getur verið gott að gera nokkra góða samdrætti með grindarbotnsvöðvunum eftir að þú hefur hægðir. Með því finnur þú oft betur að þú hafir tæmt alveg.

13

Sjúkrapjálfari með sérþekkingu á grindarbotni getur hjálpað þér með skref 1-12 og fleira.

14

Það eru ýmsir aðrir möguleikar sem þú getur rætt við lækinn þinn eins og hægðalosandi lyf og tilvísun til sérfræðings.