

14 suggerimenti per la stitichezza

Suggerimenti per aiutarti a migliorare come fai la cacca



1

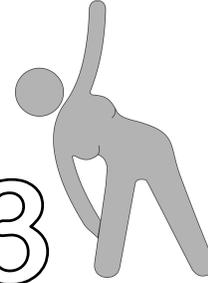
Ricordati di bere

2

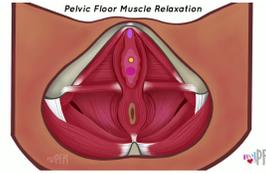


Dieta ricca di fibre

3



Fai esercizio regolarmente



Rilassa il pavimento pelvico mentre fai la cacca

4

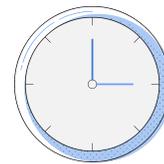
Continua a respirare e non sforzarti

5



6

Non ignorare lo stimolo



7

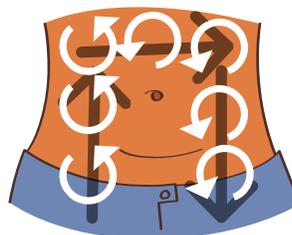
Routine quotidiana

8

Ristabilisci il tuo riflesso gastrocolico

9

Massaggio addominale



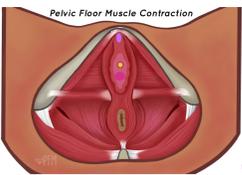
10

Usa il rialzino



12

Alla fine chiudi il pavimento pelvico



11

Contenimento e supporto di un rettocele



14

Parlane con il tuo riabilitatore



Riabilitazione pelvica



13

- 1 Bere e rimanere idratati aiuta a mantenere la cacca morbida e in movimento attraverso il tuo intestino.
- 2 Una dieta ricca di fibre aiuta a mantenere la giusta consistenza della tua cacca in modo che non si "blocchi". Le diete ricche di fibre includono molti cereali integrali, frutta e verdura.
- 3 L'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere il tuo sistema digestivo sano e in movimento. Non sei convinto? Cosa succede di solito quando "porti a spasso il cane"? Esatto, il cane di solito fa la cacca!
- 4 I muscoli del pavimento pelvico avvolgono l'ano per tenerlo chiuso nei momenti giusti e per permettergli di aprirsi nei momenti giusti. Abbiamo bisogno che l'ano si rilassi e si apra in modo che la cacca possa uscire facilmente.
- 5 Trattenerne il respiro e sforzarsi esercita uno stress inutile sui muscoli del pavimento pelvico e sui tessuti circostanti. Così facendo rischi di provocare delle contratture dei muscoli del pavimento pelvico! Dire "muuuuu" o "grrrr" mentre si fa la cacca è un buon modo per assicurarsi che il respiro sia libero.
- 6 Gli stimoli a fare la cacca (premiti) devono essere ascoltati altrimenti possono diventare sempre più deboli. Ignorandoli a lungo si rischia di non sentirli più!
- 7 Il tuo intestino ama la routine. Prova a stabilire una routine quotidiana che preveda il momento della cacca all'incirca alla stessa ora ogni giorno. Puoi addestrare il tuo intestino a svuotarsi quando e dove vuoi!
- 8 Il tuo riflesso gastro-colico è attivo circa 20-30 minuti dopo i pasti ed è un modo in cui puoi allenare il tuo corpo a fare la cacca.
- 9 Il massaggio addominale consiste nel massaggiare la pancia per stimolare la peristalsi intestinale. Assicurati di essere rilassato e vicino a un bagno!
- 10 La posizione accovacciata è quella più efficace per fare la cacca.
- 11 Se hai un rettocele, o una lassità della parete vaginale posteriore, la cacca può "incastrarsi" nella "tasca". Il contenimento e il supporto del rettocele può aiutare a svuotare la "tasca".
- 12 Dopo aver finito di fare la cacca, fare alcune contrazioni del pavimento pelvico può aiutarti a sentirti completamente vuoto.
- 13 Un professionista per la salute pelvica può aiutarti a guidarti attraverso i punti 1-12.
- 14 Ci sono anche altri supporti che puoi discutere con il tuo medico, come lassativi e consulenze con specialisti.