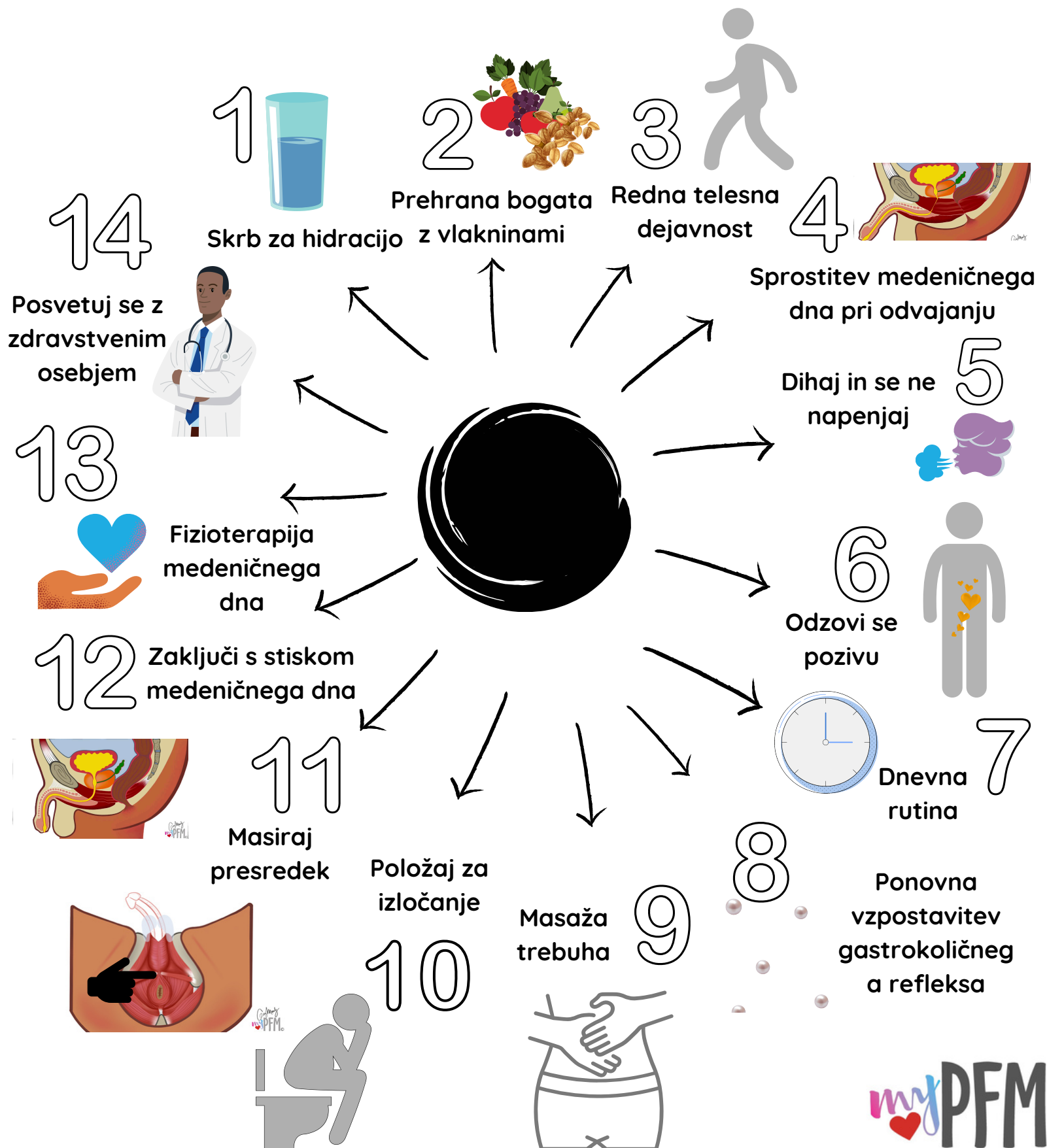


# Nasveti pri zaprtju - za moške

Nasveti za izboljšanje kako, kdaj in kaj izločati!



1

Skrb za hidracijo pomaga, da je blato mehko in se lažje premika skozi tvoje „vijuge“.

2

Prehrana bogata z vlakninami pomaga, da je blato optimalne konsistence in se „ne zatika“. Prehrana bogata z vlakninami vsebuje več polnozrnatih živil, sadja in zelenjave.

3

Redna telesna dejavnost zagotavlja, da je tvoje črevesje zdravo in v gibanju. Nisi prepričan/-a? Kaj se ponavadi zgodi, ko pelješ psa na sprehod? Tako je, pes običajno kaka!

4

Tvoje mišice medeničnega dna oblikujejo zanko okrog zadnjika, da ostaja zaprt, ko je to potrebno in mu omogočajo odpiranje, ko je za to čas. Potrebujemo, da se anus sprost in zmehča, da se blato brez težav izloči.

5

Zadrževanje dihanja in napenjanje povzroča nepotrebno obremenitev mišic medeničnega dna in ostalih struktur medeničnega dna. Včasih povzroči celo stisk mišic medeničnega dna! Izgovarjanje zvoka „muuuu“ ali „grrrr“, ko odvajáš blato, je dobra metoda, da ohranjaš dihanje.

6

Pozivi na blato morajo biti uslišani, v nasprotnem primeru postajajo čedalje bolj šibki. Nekatere osebe odlašajo z odzivi na poziv na blato tako dolgo, da pozivov več niti ne občutijo!

7

Tvoje črevesje ima rado predvidljivost in ponovljivost. Poizkusi vzpostaviti dnevno rutino odvajanja blata ob približno enakem času vsak dan. Možno je naučiti črevo, da odvajáš takrat in tam, kjer želiš!

8

Gastrokolični refleks je aktiven približno 20-30 minut po obroku in je en od načinov, kako lahko navadiš telo na redno odvajanje blata.

9

Masaža trebuha zajema masiranje trebuha z namenom stimulacije gibanja črevesja in lažjega odvajanja. Ko se je poslužuješ, bodi sproščen in v bližini stranišča!

10

Čepeči položaj je bolj učinkovit za odvajanje blata.

11

Masaža predela med anusom in modi ti lahko pomaga sprostiti mišice in jim omogoča, da dovolijo prehod (za lažje izločanje blata).

12

Nekaj močnih stiskov mišic medeničnega dna po končanem odvajanju blata lahko pomaga pri občutku popolnejše izpraznitve.

13

Fizioterapevt medeničnega dna ti lahko pomaga pri točkah 1-12 in še več!

14

Obstajajo dodatne možnosti obravnave zaprtja, kot je uporaba odvajal in posvet s specialistom, glede katerih se posvetuj z zdravstvenim osebjem.