

Fysiotherapie

ONTLASTINGSADVIEZEN



Het is belangrijk dat het ontlasting krijgen soepel verloopt. Hierdoor kunt u problemen zoals obstipatie, constante aandrang, aambeien en verergeren van verzakkingen voorkomen .

ALGEMEEN:

- Pers niet te hard!
- Ga bij aandrang naar de wc. Het is de taak van de dikke darm om de ontlasting in te dikken. Dus hoe langer de ontlasting in de darm blijft, hoe dikker deze wordt.
- Blijf niet te lang op de wc zitten, 5-10 minuten is het maximum.
- Beweeg voldoende. Lang zitten of liggen zorgt voor afname van de darmactiviteit.
- Maak niet in de anus schoon. Dit geeft weefselbeschadigingen.

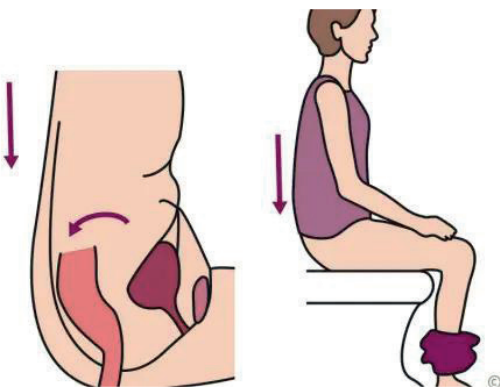
VOEDING:

Eet voldoende vezels (30-35 gr. per dag). Deze zitten in bv. bruinbrood, fruit en groentes. Zie ook: www.voedingscentrum.nl / (zoekterm vezels)

Ontbijt altijd. Dit is de belangrijkste maaltijd. Hoe eerder de darmen 's morgens weer aan het werk gaan, hoe beter de vertering.

Drink voldoende, maar overdrijf het niet. Een volwassene heeft per dag 1,5-2 l vocht nodig.

WC- HOUDING:



Bronvermelding: St. Antonius Ziekenhuis

De juiste houding is belangrijk, omdat dán de bekkenbodemspier zich goed ontspant en de anus zich opent (zie plaatje). De voeten moeten goed op de grond kunnen staan. Bij een verhoogd toilet wordt een voetenbankje geadviseerd.

Laat op het toilet de buik-, bil-, been- en sluitspiers rond de anus los. Leg de handen op de knieën. Wacht rustig tot de darmen op gang komen .

STIMULEREN VAN DE DARMWERKING:

Als er wel aandrang is, maar er komt geen ontlasting kunnen onderstaande tips en oefeningen u helpen om de darmwerking te activeren.

- Adem 10-15 x rustig in en uit. Laat de buik meebewegen met de ademhaling. Dit stimuleert de darmwerking. Wacht hierna 1-2 minuten. Komt er niets? Ga dan door met de volgende tip.
- Leg beide handen op de onderbuik. Nu diep inademen door de neus en rustig uitblazen met licht samengeknepen lippen. Voel dat de buik naar uw handen toekomt. Hierdoor ontspant de sluitspier rond de anus en kunt u een lichte druk op de bekkenbodem voelen. Ga niet persen. Doe dit maximaal 5 x en adem lang uit.
- Het maken van een rustige schommelbeweging(5x) waarbij u licht in de wc zakt en weer rechtop komt helpt soms ook.

Blijf totaal niet langer dan 5-10 minuten zitten. U heeft nu voldoende de darmen geactiveerd, soms komt de aandrang voor ontlasting alsnog later op gang.

OBSTIPATIE:

Iedereen heeft een ander darmritme. Dit kan variëren van 1-2 x per dag tot 1x in de 2 á 3 dagen. Het ontlastingspatroon kan wat wisselen, dus maak u niet te gauw zorgen wanneer het een dagje overslaat. We spreken pas van obstipatie wanneer de ontlasting te hard is én minder dan 3 x per week komt.

Als u obstipatie vermoedt is het verstandig om bovenstaande oefeningen 3 x per dag, aansluitend aan de maaltijden te doen. Tijdens het eten worden de darmen al actief en dit kun je hierdoor versterken. Binnen 2 weken kunt u al merken dat deze oefeningen helpen de darmen te activeren.

WANNEER MOET U DE HUISARTS RAADPLEGEN?

- Als de obstipatie met bovenstaande adviezen niet over gaat
- Bij bloed /en of slijm in de ontlasting
- Als het ontlastingspatroon zonder reden gaat veranderen
- Bij herhaald ontlastingsverlies of constante aandrang

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met:

AFDELING BEKKENFYSIOTHERAPIE

 0344-674336

AANTEKENINGEN

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

