**ישיבה על האסלה והתרוקנות**

**הידעת?**

**אחוז גבוה מהאוכלוסייה סובל מקשיים במתן צואה כמו:**

**קושי בהתרוקנות - עצירות**

**דליפת גזים או צואה**

***האם את/ה סובל/ת מתסמינים דומים?***

**מה יכול לסייע לתנועת מעיים תקינה:**

* **תזונה נכונה**- כמות מתאימה של פירות ירקות ונוזלים -ניתן להיוועץ בדיאטנית
* **יציבה** - מסייעת לשמור על מנח איברים ופעילות שרירים תקינה
* **פעילות גופנית**- פעילות גופנית קלה וקבועה, כגון הליכה תורמת לזירוז פעילות המעיים
* **נשימה סרעפתית**- נשימה עמוקה ואיטית אל חלל הבטן

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| התרוקנות לא נכונה | שינוי התנוחה והנשימה | התרוקנות נכונה |
| https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSZ5VJxBBSLADwYnoHTH9SRYbhlp1k9TLg8mkkGz8_Wj1m9VboXhttp://payload.cargocollective.com/1/0/7679/434749/Proppr-01_1000.jpg | http://payload.cargocollective.com/1/0/7679/434749/Proppr-01_1000.jpg | https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSZ5VJxBBSLADwYnoHTH9SRYbhlp1k9TLg8mkkGz8_Wj1m9VboXhttp://payload.cargocollective.com/1/0/7679/434749/Proppr-01_1000.jpg |
| http://payload.cargocollective.com/1/0/7679/434749/Proppr-01_1000.jpg |  | http://payload.cargocollective.com/1/0/7679/434749/Proppr-01_1000.jpg |
| לא מומלץ:ישיבה זקופה על האסלה, נשימה שטחית עם החזקת האוויר ולחיצה כלפי מטה, מגבירה את הזווית בין פי הטבעת לרקטום. לאורך זמן עלול להיגרם נזק לרצפת האגן. | **מומלץ:****1.** הוספת שרפרף קטן מתחת לרגליים.**2**.רכינה לפנים לכיוון הברכיים.**3.**נשימה רגועה אל חלל הבטן בהוצאת האוויר להרפות את השרירים.**4.** אם יש צורך ללחוץ- יש להוציא את האוויר בעוצמה חזקה יותר. | ישיבה נכונה מאפשרת לזוית בין פי הטבעת לרקטום להתיישר ולאפשר מעבר תקין לצואה.כמו כן, הרפיית השרירים ונשימה נכונה מונעות לחץ ונזק לרקמות הגוף. |

**המלצות לעידוד יציאה:**

* בבוקר לקום 30 דקות מוקדם יותר בנחת. לשתות 2 כוסות נוזלים .
* לעמוד כ-10 דקות ברכינה לפנים על שולחן או השיש כך שהישבן לאחור .
* ככלל מומלץ לגשת ולהתפנות **מיד** עם תחושת הצורך התרוקנות **ולהימנע מהתאפקות ודחייה**.
* בשירותים- לשבת על האסלה כפי שתואר בתמונה לעיל.

בהצלחה!