

# STIPSI & SALUTE

## LA BUONA ROUTINE PER ANDARE IN BAGNO

Segnaliamo alcuni semplici accorgimenti che possono essere d'aiuto per coloro che soffrono di stipsi.

Le regole generali per la prevenzione della stipsi sono sempre le stesse: mangiare cibi ricchi di fibre, bere una sufficiente quantità di acqua (1,5 – 2 l al giorno), fare un po' di esercizio fisico.

**Il nostro intestino può essere aiutato a regolarizzarsi. Come?** Occorre abituarlo a dei ritmi precisi ed esercitarsi a evacuare in modo corretto, cioè **adottando una posizione specifica che facilita lo svuotamento dell'intestino.**

- **Ricordatevi che non è obbligatorio evacuare tutti i giorni** - Non tutti gli individui sono uguali e l'evacuazione quotidiana non è una regola.
- **Cercate di regolarizzare l'intestino** - Il consiglio è di andare in bagno alla stessa ora tutti i giorni, ad esempio dopo la prima colazione o dopo un caffè. Prendersi il giusto tempo, circa 10 minuti, senza disturbi esterni.

- **Sedetevi il più comodamente possibile sul water** - La posizione raffigurata in questa scheda è quella che aiuta la distensione dell'intestino e quindi facilita l'evacuazione.

- **Rilassatevi e respirate in modo regolare evitando di andare in apnea** - Ci si può aiutare "ascoltando" il corpo durante le contrazioni, mettendo una mano sulla parte inferiore dell'addome e l'altra all'altezza della cintura. I muscoli addominali contratti daranno la sensazione alla mano di essere spinta in fuori, in avanti e di lato. Questo movimento è detto di "contrazione e distensione" ed è quello che accompagna l'evacuazione;

- **Concentratevi sul rilassamento dell'ano**

- **Evitate di prolungare gli sforzi trattenendovi troppo a lungo in bagno** - Il tempo giusto sarebbe per non più di 2 minuti, soprattutto se soffrite di emorroidi. Se l'evacuazione non riesce, provate a ripetere questo percorso tutti i giorni alla stessa ora.

### La corretta posizione per evacuare

1

Sedetevi comodamente sul water con uno sgabello sotto i piedi, in modo che le ginocchia siano più alte delle anche.



2

Inclinatevi in avanti appoggiando i gomiti sulle ginocchia



3

Gonfiate la pancia e raddrizzate la schiena



### Posizione corretta:

Con le ginocchia posizionate più in alto delle anche, il busto inclinato in avanti, i gomiti appoggiati sulle ginocchia, gonfiando la pancia e tenendo la schiena dritta, la parte finale dell'intestino assume una posizione più lineare che favorisce

Liberamente tratta da: "Patient information leaflets" - St. Mark's Hos

Con il contributo educativo di

ALFASIGMA 