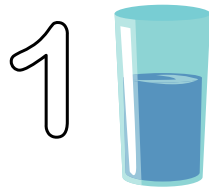


# 14 tipov na zápchu pre mužov

Tipy na zlepšenie toho ako a kedy sa vyprázdňujete a ako konzistenciu má vaša stolica



1

Zostaňte hydratovaný



2

Strava bohatá na vlákninu



3

Pravidelné cvičenie



4

Uvoľnite panvové dno pri vyprázdňovaní



14

Porozprávajte sa so svojim poskytovateľom zdravotnej starostlivosti

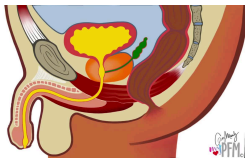
13



Fyzioterapia panvového dna

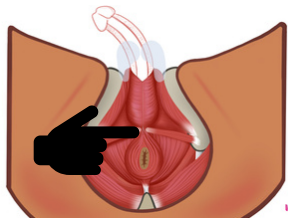
12

Ukončíte potrebu aktiváciou panvového dna



11

Masáž perinea



Správna poloha pri vyprázdňovaní

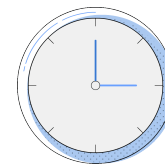
10

Masáž brucha



9

Znovu natrénujte gastrokolický reflex

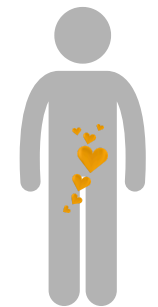


Denná rutina

7

Nepotláčajte nutkanie

6



Pokračujte v dýchaní a nenamáhajte sa

5



1

Dostatočný pitný režim pomáha udržiavať stolicu mäkkú a podporuje pohyb čriev a vyprázdňovanie.

2

Strava bohatá na vlákninu pomáha udržať stolicu správnej konzistencie a je prevenciou zápchy. Strava bohatá na vlákninu zahŕňa veľa celozrnných produktov, ovocia a zeleniny.

3

Pravidelné cvičenie pomáha udržiavať váš tráviaci systém zdravý a v pohybe. Nie ste presvedčený? Čo sa zvyčajne stane, keď „vyvenčíte psa“? Pes zvyčajne vykoná potrebu!

4

Svaly panvového dna obklopujú konečník a regulujú proces vyprázdňovania. Potrebujeme, aby sa konečník uvoľnil a otvoril, aby stolica vyšla von bez problémov.

5

Zadržiavanie dychu a namáhanie sa vytvára zbytočný tlak na svaly panvového dna a okolité tkanivá. Niekedy to dokonca vedie k kontrakcii svalov panvového dna! Vyslovenie "mooo" alebo "grrr" pri vyprázdňovaní je dobrý spôsob, ako zabezpečiť uvoľnenie svalov panvového dna

6

Nutkanie na stolicu netreba ignorovať, inak sa tieto signály oslabia natoľko, že ich prestanete vnímať.

7

Vaše črevá majú radi konzistentný prístup. Skúste si nastaviť dennú rutinu, ktorá zahŕňa čas na toaletu približne v rovnakom čase každý deň. Môžete trénovať svoje vyprázdňovanie.

8

Váš gastrokolický reflex je aktívny približne 20-30 minút po jedle a je jedným zo spôsobov, ako môžete trénovať svoje telo na vyprázdňovanie.

9

Masáž brucha zahŕňa masírovanie brucha na stimuláciu vyprázdňovania. Uistite sa, že ste uvoľnený a blízko toalety!

10

Pozícia v podrepe sa ukázala ako efektívnejšia pri vyprázdňovaní.

11

Masírovanie oblasti medzi konečníkom a semenníkmi môže pomôcť uvoľniť vaše svalstvo panvového dna a umožniť aby stolica ľahšie vyšla von.

12

Po skončení vyprázdňovania môže vykonať pár silných kontrakcií panvového dna a precítiť úplné vyprázdnenie.

13

Fyzioterapeut špecializujúci sa na zdravie panvového dna vám môže pomôcť prejsť bodmi 1-12 a ešte viac!

14

Existujú ďalšie možnosti, ktoré môžete prekonzultovať so svojim poskytovateľom zdravotnej starostlivosti vrátane, ale nielen, laxatív a odporúčaní k špecialistom.