

12 consells sobre el

# RESTRENYIMENT

## L'HORA CLAU

No pospis mai el moment d'anar de ventre quan en tinguis ganes.

## NO ESPERIS!

Fes servir els sanitaris que tinguis a prop i no esperis a anar de ventre només a casa teva.

## EQUIP SANITARI

Si ets escrupulós, pots portar un equip d'higiene amb tovallolletes desinfectants, paper suau i ambientador.

## NO FACIS ESFORÇ

No és bo fer esforços quan anem de ventre. La Fisioteràpia del sòl pelvià et pot ajudar a millorar la maniobra.

## HIDRATA'T I MOU-TE

Beu entre un i un litre i mig d'aigua per hidratar-te i fes exercici per afavorir el trànsit intestinal.

## REFLEX DEFECATORI

El reflex defecatori sovint es desperta després d'un àpat, aprofita'l.

## CAUSA ORGÀNICA

Sovint, el restrenyiment és causat per factors conductuals. Rarament és per causa orgànica.

## RELAXA LA MUSCULATURA

Aprèn a relaxar la musculatura del sòl pelvià per no obstaculitzar el pas de la femta.

## MENJA ADEQUADAMENT

Menja fruita, verdura i oli d'oliva per hidratar el bol fecal.

## LA MILLOR POSTURA

Posar-nos a la gatzoneta pot facilitar l'evacuació.

## DEFECACIÓ SATISFACTÒRIA

La defecació hauria de ser satisfactòria. Qualsevol molèstia o dificultat ha de ser valorada per un professional.

## DISFUNCIÓ DEL SÒL PELVIÀ

El restrenyiment és un dels principals factors de risc de les disfuncions del sòl pelvià. No l'infravaloris i tracta'l.