

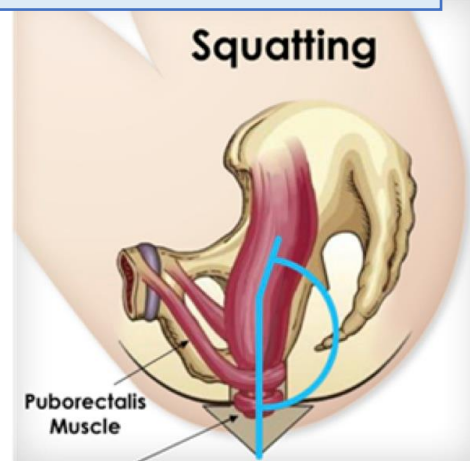
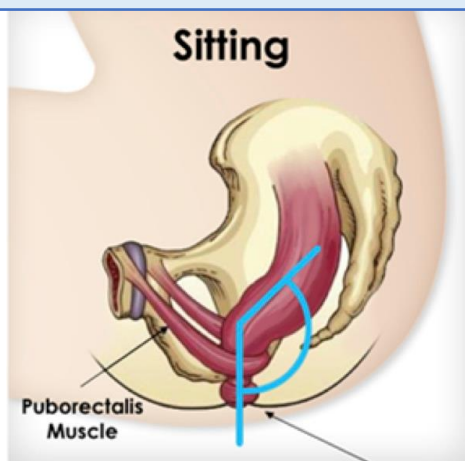
Bugpresse og siddestilling

BÆKKENBUNDEN:

Når du tømmer tarmen, er der mange muskler involveret.

Bækkenbunden er de muskler i bunden af dit bækken, der bærer hele kroppens vægt, når du er oprejst. De er med til at sikre, at du kan holde på afføringen ved at vinkle endetarmen. Denne vinkel skal rettes ud, når du skal af med afføringen, og det gøres bedst med knæene over hofteniveau.

Musklen, som sidder fast foran på skambenet, ligger som en slynge om din endetarm. Når den afslappes, åbnes vinklen, og afføringen kan passere.



Bedste siddestilling for lettest at hjælpe afføringen ud.



Figuren viser den optimale siddestilling for udskillelse af afføring. (Squatting)

Den udretter anal-kanalens vinkel og gør afgang af afføringen lettest muligt.

1. Skammel for at løfte benene så knæene er højere end hoftelæddet.
2. Sid midt på toilettet og svaj let i ryggen.
3. Læn dig lidt frem og lad afføringen gå.

Kirstine Hardam A/S

Fabersvej 15, 7500 Holstebro

Tlf.: 97 42 32 33 · Mail: post@hardam.dk · Web-shop: www.hardam-shop.dk