



Tömningsteknik



Tömningsteknik

Att använda sig av nedstående tömningsteknik kan underlätta tömningen så att det blir så lite onödig belastning på bäckenbotten som möjligt.

1. Ha fötterna understödda på en låda eller pall (knäna högre än ljumsken).
2. Ta ner byxorna till fötterna så knäna är fria.
3. Andas djupt 3-5 gånger.
4. Luta dig lätt framåt till du känner att de yttre, raka bukmusklerna slappnar av.
5. Andas in genom näsan och ut genom munnen som är formad som ett "O" och krysta mjukt på utandning.
6. Krysta så du känner att du vidgas över höfterna.
7. På slutet kan man ha nytta av att sjunka ihop/tippa bakåt.

Tömningsproblematik

Det kan vara bra för dig med förstoppning för att få igång tömningen eller för dig med efterläckage för att få ut det sista och slippa läcka i efterhand. Orsaken till tömningsproblem kan bero på något av följande:

- Att tömningssignalen nonchaleras
- Att du omedvetet spänner bäckenbotten
- Stress – har inte tid att sitta och tömma tarmen i lugn och ro
- Fel krystteknik och felaktig koordination
- Nedsatt känsel så att tarmfyllnad inte märks
- Psykologiska faktorer, undertrycker behovet av tarmtömning
- Trauma och övergrepp
- Omgivningsfaktorer (t.ex. långt till toaletten, stökiga toaletter)
- Smärta på grund av hemorrojder eller fissurer
- Litet matintag eller för hård eller mjuk avföring

Fler råd och tips

- "Tumtricket"/ att trycka på från slidan eller mellangården
- Dricka mer, varmt vatten på morgonen och gärna i små klunkar under dagen.
- Stig upp tidigt på morgonen
- Gå på toa när du känner tömningsreflexen, skjut inte upp tömningen!
- Rörelse och motion, det stimulerar tarmarna.
- Sträva efter en mjuk och jämn avföring, via kost eller bulkmedel

Ytterligare tips till just dig

Stoppande och lösande kost

Lösande:

- Kiwi, Päron, Plommon
- Mogen banan, Torkad frukt
- Rotfrukter (helst wokade)
- Grönsaker
- Oliv- / rapsolja
- Fiberprodukter
- Surdegsbröd
- Jästa grönsaker
- Färska blåbär
- Probiotika (Actimel, Verums hälsofil, Proviva etc)
- Pasta med durumvete

Stoppande:

Fiberintaget ska inte vara överdrivet. För mycket fiber kan också göra avföringen för hård.

- Mjök
- Ris
- Vitt mjöl
- Rivet äpple
- Blåbärssoppa
- Te (ej grönt te)
- Omogen banan

Tid för uppföljningsbesök

OBS! Ta alltid med dig detta häfte vid besöken!

Datum:						
Tid:						

Fysioterapeut: _____

Telefon reception Fysioterapi Östra: 031-343 44 63

Telefon reception Fysioterapi Sahlgrenska: 031-342 11 95

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.