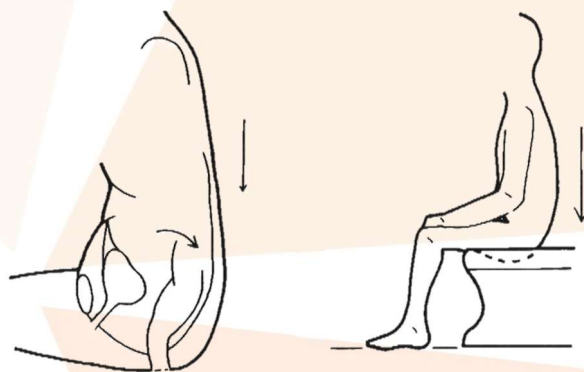


Toiletgedrag en toilethouding bij ontlasten

1. Ga als u aandrang hebt. Vaak komt de aandrang $\pm 20 - 30$ minuten na de maaltijd;
2. Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Om goed leeg te ontlasten moet de bekkenbodem de tijd krijgen om te ontspannen en de darm moet de tijd krijgen om zich te legen;
3. Ga rechtop zitten met een iets ronde rug.
De knieën en heupen in 90 graden gebogen en de voeten plat op de grond;
4. De broek op de enkels en knieën uit elkaar. Gebruik zo nodig een voetenbankje of opstapje;
5. Adem rustig naar de buik;
6. Laat de bekkenbodemspieren los;
7. Pers niet mee, de ontlasting komt vanzelf door de peristaltiek van de darmen;
8. Voelt u een persdruk vanuit uw buik ontstaan, adem dan rustig uit waarbij u de buik bol maakt;
9. Zachtjes schoonvegen van voor naar achter;
10. Na het ontlasten spant u de bekkenbodem nog kort even aan en weer los.
De kringspier sluit zich dan volledig. U kunt rustig opstaan.

Wanneer de ontlasting niet komt

- a. Adem een aantal keren rustig door. De buik beweegt hierbij mee: adem in – buik dik, adem uit – buik dun;
- b. Kantel het bekken 10x voor- en achterover. Adem rustig in (bekken voorover) en uit (bekken achterover);
- c. Bewegen – zoals wandelen, fietsen, tuinieren, huishouden – kunnen ook de darmactiviteit stimuleren.



Defecatedagboek / Ontlastingsdagboek

Een defecatedagboek is een duur woord voor ontlastingsdagboek. Het doel van het dagboek is het verkrijgen van objectieve gegevens over vocht en vezel inname en uw ontlastingspatroon. Hierin schrijft u het tijdstip van vocht- en voedselinname en de hoeveelheden, noteert u hoe uw ontlasting is van samenstelling (vast, dun, soepel) en hoe vaak uw ontlasting heeft. Ook eventueel verlies kunt u noteren. Alles tezamen geeft ons een goed beeld van uw manier van ontlasten en is een handvat om de therapie te kunnen opbouwen.

© Linda van Bemmelen – Fysiotherapie Amstelhoek