



KAKO PRAVILNO ODVAJAMO BLATO ?

Nepravilna tehnika praznjenja črevesa je z uporabo površinskih trebušnih mišic. Če skrčimo površinske trebušne mišice in se pri tem upognemo v trupu je to podobno, kot bi stisnili tubo zobne paste na sredini. Pri tem bomo izpraznili le polovico tube, ostala polovica zobne paste pa bo ostala v njej. Da bi učinkovito in popolnoma izpraznili črevo moramo uporabiti globoke trebušne mišice in dihalno prepono, kar pomaga izprazniti črevo v celoti.

S pravilno tehniko odvajanja blata ne obremenjujemo čezmerno medeničnega dna.

Kako se naučimo pravilne tehnike praznjenja črevesa

1. Ko otrok sedi na stranišču, naj ima kolena višje od kolkov. Pod stopali naj ima pručko ali kak drug predmet, visok približno 15 cm. Kolena naj bodo nekoliko razmaknjena.
2. Z ravno hrbtenico naj se nagne naprej in komolce položi na stegna.
3. Popolnoma naj sprosti trebuh, nekoliko naj pade navzven.
4. Da bi učinkovito izpraznil črevo, mora skrčiti trebušne mišice tako, da nežno potisnite spodnji del trebuha in stranski del pasu navzven – ko bi hotel povečati obseg pasu. Pri tem se ne sme upogibati v trupu. Skozi rahlo priprta usta lahko uide zvok, ki je običajen pri odvajanju blata.
5. Popolnoma naj sprosti mišice medeničnega dna in izprazni črevo.
6. Nagne naj se nazaj in se nato ponovno nagne naprej, ter poizkuša znova.

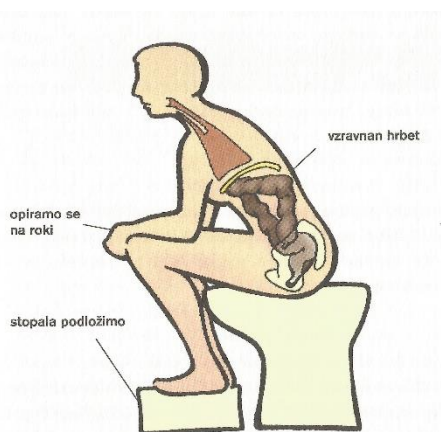


Foto: Marko Tušek

Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov
Združenje za pediatrijo, SZD, april 2017

