

L'atto defecatorio, utilizzando alcune indicazioni che lo rendono quanto più fisiologico e veloce, deve diventare un momento piacevole e liberatorio.

Purtroppo abitudini errate, spinte inadeguate senza stimolo, tempi prolungati, danneggiano le strutture muscolari perineali e sfinteriali.

Questo dépliant è dedicato a quanti vivono l'atto defecatorio in modo difficoltoso, a volte doloroso .



Da anni, presso l'Unità Operativa di Medicina Riabilitativa è attivo un ambulatorio dedicato alla riabilitazione pelvi-perineale. Il trattamento è esteso a problematiche relative all'incontinenza urinaria maschile e femminile, ai prolassi uro-genitali, al dolore pelvico cronico ed ai disordini dell'intestino (stipsi ed incontinenza fecale).

**INRCA - POR Ancona**  
**UOC di Medicina Riabilitativa**  
**Via della Montagnola 81, Ancona**

#### **Referenti**

Dr.ssa F. D'Ambrosio  
Dr.ssa P. Giacchetti  
Dr.ssa C. Camilletti  
Dr.ssa B. Cavallari  
Dr.ssa V. Bugari

#### **Informazioni**

Tel. 071 800 3459  
E-mail: [amb.riabilitazione@inrca.it](mailto:amb.riabilitazione@inrca.it)



**UOC di Medicina  
Riabilitativa**

Direttore: G. Riccardi

## **Per stare bene ... Suggerimenti per una Corretta Defecazione**

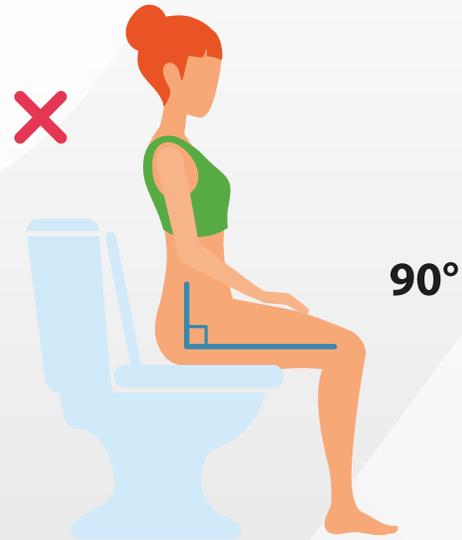


## Procedura

- Se compare lo stimolo, cercare di non rinviare la defecazione e possibilmente creare una routine evacuativa
- Al momento dell'evacuazione privilegiare la posizione semi accovacciata della figura: appoggiare i piedi sopra un rialzo di misura adeguata
- Mantenere i piedi lontani tra loro, avvicinando le ginocchia durante la spinta
- Spingere contemporaneamente i palmi delle mani contro le cosce aumentando la curva della zona lombare
- Evitare spinte intense e prolungate nel tempo



## Posizione



## Comportamenti



Assecondare lo stimolo quando compare



Andare sul WC solo quando lo stimolo è forte



Non stazionare sul WC per più di 5/8 minuti



Introdurre 1,5/2 litri di liquidi al giorno



Seguire una dieta varia che includa un adeguato apporto di fibre



Fare movimento (ad esempio camminare)