

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



**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)