



Lutter contre la constipation

- _ La prévalence de la constipation chez les adultes est estimée à environ 16% dans le monde et de 33% chez les plus de 60 ans.
- _ La constipation est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes et est plus fréquente dans les pays occidentaux.
- _ La constipation n'est pas une maladie.

Il y a des solutions

CHANGER VOS HABITUDES et PERSEVEREZ !

NB : ce livret doit s'accompagner d'une prise en charge personnalisée en rééducation périnéale.

Règles de vie

L'utilisation quotidienne de ces consignes sera la clé de votre réussite

1. Conseils hygiéno-diététiques et comportementaux
2. Techniques d'aide à la défécation
3. Mes exercices au quotidien

1. Conseils hygiéno-diététiques et comportementaux

Buvez 1.5 L d'eau par jour: (ex: eau Hépar[®])

- _ Dont 1 à 2 verres à jeun.
- _ Buvez 1 verre toutes les 2h de préférence entre les repas.

Équilibrez votre alimentation:

- _ Mangez des fibres: fruits (kiwi, pêches, figues séchées, poires, pommes,...), légumes (bettes, épinards, lentilles, haricots,...) et des céréales (avoine, blé, orge, seigle,...).



- _ Évitez le “BLANC” (pain blanc, riz blanc, pâtes et farines blanches).
- _ Évitez les bananes, les carottes cuites et le sucre.
- _ Prenez vos repas à heures régulières.

Utilisation des laxatifs:

- _ Les laxatifs de lest: fibres alimentaires (ex: blé, orge, psyllium, graines de chia, Ortis Fruits et Fibres,...).
- _ Les laxatifs osmotiques pour ramollir les selles par un appel en eau (ex: Movicol[®], Forlax[®], Duphalac[®],...);

—> N'hésitez pas à utiliser ce type de laxatifs afin d'améliorer la consistance des selles.

Le réflexe gastro-colique:

- _ Présentez-vous aux toilettes dès que le besoin se fait sentir.
- _ NE JAMAIS POSTPOSER LE BESOIN. C'est à ce moment que votre force d'expulsion est la plus forte.

Quelques petits trucs:

- _ Levez-vous 10 minutes plus tôt.
- _ Commencez votre journée par le petit déjeuner et non par la douche.

Vous multipliez ainsi vos chances de passer aux toilettes avant de partir au travail.

_ Ne prenez pas votre petit déjeuner dans la voiture. Le besoin risque de se faire sentir au mauvais moment.

Si vous ne ressentez plus le besoin, il faut le susciter:
en vous présentant 2x/j aux toilettes après le repas et en réalisant le protocole de poussée.



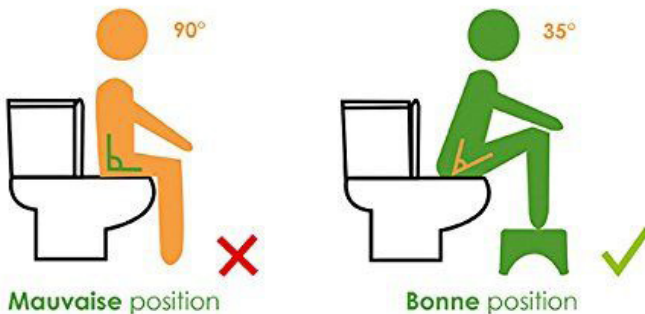
2. Techniques d'aide à la défécation

La bonne position aux toilettes:

- _ Surélevez vos pieds --> pour reproduire l'accroupi.
- _ Joignez les genoux et écartez les pieds --> pour ouvrir le périnée postérieur et susciter la sensation de «besoin».
- _ Penchez le tronc en avant --> pour diminuer l'angle ano-rectal.

Protocole de poussée:

- _ Relaxation générale et anale (+/- 3 min).
- _ Piston inspiratoire = Inspirez par le nez en gonflant le ventre vers le bas et bloquez la respiration 5 secondes --> 5x (+/-5min).
- _ Si besoin d'une poussée plus forte, effectuez une poussée correcte en Valsalva ou en expiration freinée.



3. Mes exercices au quotidien

- _ La sédentarité est un des principaux facteurs de la constipation.
- _ BOUGEZ pour travailler votre sangle abdominale afin de masser vos intestins

Si vous n'êtes pas sportif :

- _ Préférez l'escalier à l'ascenseur,
- _ Descendez du bus un arrêt plus tôt,
- _ Garez votre voiture loin de l'endroit où vous devez vous rendre.

Exercices du TRANSVERSE (abdominaux profonds): soufflez par la bouche en rentrant le ventre depuis le pubis.

- _ Exercices rapides et efficaces à réaliser plusieurs fois par jour.



Massage abdominal

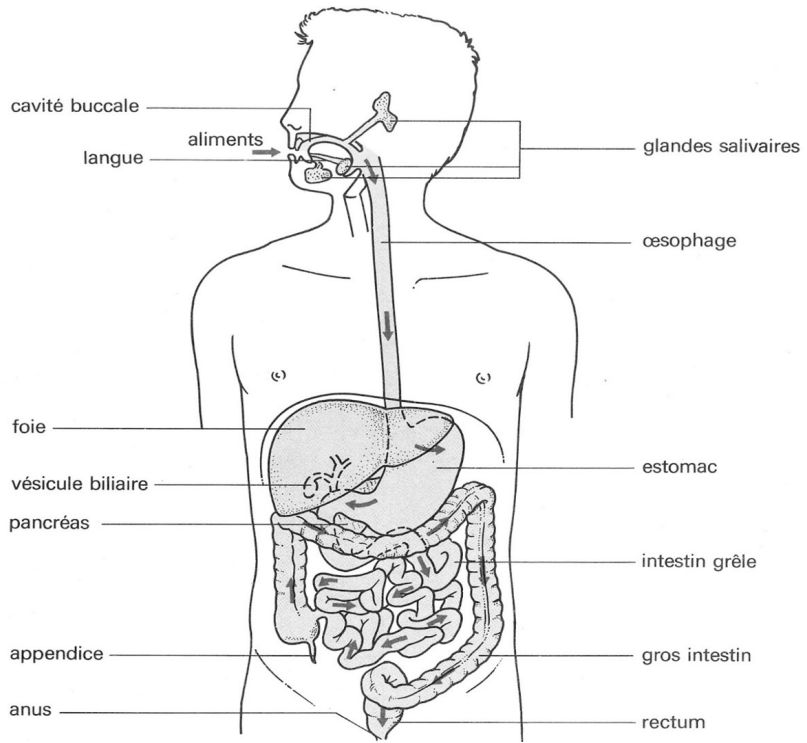
Le massage abdominal :

_ Massages manuels

- Massage de l'intestin grêle
Mobilisation globale, vibrations autour du nombril
- Massage du côlon
Dans le sens du transit (sens des aiguilles d'une montre), insister sur les angles coliques.
Peut être douloureux

_ Massages indirects

- Techniques respiratoires
Fausse inspiration diaphragmatique
Pompages du diaphragme
- Posture assis, les poings au-dessus de la taille : penché en avant, respirer profondément
- Posture sur le dos, augmentation de la pression abdominale par les cuisses ramenées à la poitrine en respirant profondément
- Thermique : chaleur appliquée directement sur le ventre



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



POUR TOUT RENSEIGNEMENT,

Adressez-vous au service de physiothérapie :

Site Citadelle 04 321 62 80 - 04 321 70 74 - 04 321 53 77

Site Laveu 04 321 82 02 - 04 321 72 64

Vous y trouverez :

Une prise en charge personnalisée,

Un groupe de gymnastique “spécifique”.

NOUS POUVONS VOUS AIDER !

