

## Livsföring förstoppning

Nedan följer några tips och råd som kan förbättra situationen för dig som har förstoppning:

- Sträva efter regelbunden tarmtömning. Prova gärna att gå upp tidigare än vanligt på morgonen för att hinna med toalettbesöket i lugn och ro.
- Lyssna på signalen och gå när signalen kommer, vänta inte. Får man ingen signal gå i alla fall ca 30 minuter efter frukost. Krysta inte för mycket och använd bukmuskulaturen.
- Undvik stress, tänk på att skapa mentalt utrymme för förbättrad tarmtömning.
- Motion eller rörelse ökar tarmmotoriken försök därför få in regelbunden motion i vardagen.
- Slappna av i samband med toalettbesöket och se till att få vara i fred på toaletten.

