

Livsföring avföringsläckage

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

- Regelbundna levnadsvanor
- Sträva efter regelbunden tarmtömning. Prova gärna att gå upp tidigare än vanligt på morgonen för att hinna med toalettbesöket i lugn och ro.
- Övervikt kan ge ökad risk för både urin och avföringsläckage
- Stress påverkar tarmmotoriken och kan öka risken för läckage
- Undvik förstoppning då det kan öka gasbildning och leda till läckage
- Nikotin kan stimulera tarmmotoriken och öka risken för läckage
- Regelbundna kostvanor
- Töm så tomt som möjligt
- Prova träning med övningar som stärker bäckenbotten

