

Övningar vid avföringsläckage

Här får du tips på övningar som hjälper dig att minska läckage vid trängning. När du känner en trängning, tänk på att:

1. Stanna upp och stå stilla. Sätt dig sedan ner om det finns tillfälle. Rör dig inte! Kom ihåg att du behöver vara stilla för att koncentrera dig på att få kontroll över dina muskler.
2. Slappna av. Ta ett djupt andetag. Andas ut. Tänk på något annat än att "gå på toaletten" Försök att få trängningskänslan att gå över.
3. Knip med bäckenbotten. Upprepa det 3–4 gånger för att hålla emot läckaget. Spänn inte emot med bukmuskulaturen.

Slutligen:

- När du känner att trängningen har gått över, gå normalt till toaletten.
- Om trängningen återkommer på väg till toaletten, stanna upp och repetera alla övningar.
- Öva först hemma tills du känner dig säker. Fortsätt sedan att öva även när du är borta.
- Ge inte upp om du inte lyckas från början!

