

Råd för att underlätta tarmtömningen

- Gå när du får signal, vänta inte.
- När du sitter på toaletten – stressa inte.
- Om du inte får någon signal, sätt dig regelbundet efter frukost.
- Töm regelbundet.
- Krysta inte – använd istället bukmuskulaturen.
- Prova med fotpall.
- Öppna munnen och bukandas. Då slappnar man av i bäckenbotten.

