

# Den optimale siddestilling ved toiletbesøg

Til patienter og pårørende

Mange mennesker har problemer med afføring. Det skønnes at omkring 10-20 % af den danske befolkning lider af forstoppelse i en eller anden grad.

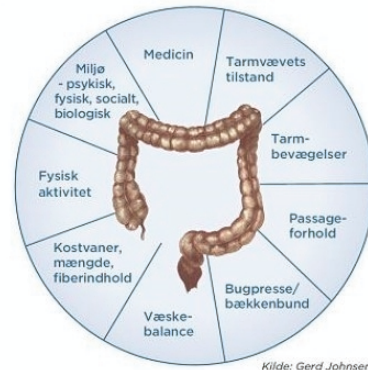
Når man bliver alvorligt syg, påvirkes de faktorer, der har betydning for den normale tarmfunktion (se figur 1). Mange oplever derfor at få forstoppelse. Bl.a. er opioider, dvs. morfinpræparater mod stærke smerter, kendt for at give forstoppelse ved at nedsætte tarmbevægelserne.

Egentlig er det at sidde på et toilet unaturligt, når vi skal af med afføring. Som udgangspunkt er det bedst at sidde på hug, som vi gjorde i tidernes morgen, og som en stor del af verdens befolkning stadig gør. Når man sidder på hug, udretter man vinklen mellem tyktarmen og endetarmen (den anorektale vinkel) og den muskelslynge, der støtter lukningen afslappes, således at der er fri passage for afføring.

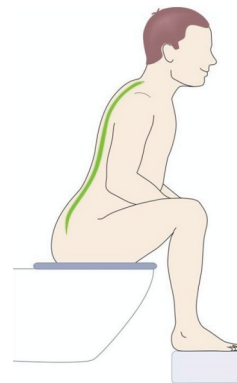
Hvis vinklen ikke er udrettet ved toiletbesøg, kan der opstå mangelfuld tømning, pres på bækkenbunden og endetarm, som kan resultere i fx hæmorider, inkontinens og fremfald af endetarm. Selvom man får afføringsmidler, kan man stadig opleve problemer med forstoppelse, og her kan forklaringen nogle gange være, at den anorektale vinkel ikke bliver udrettet.

## Den rette siddestilling

I praksis betyder det, at man skal prøve at efterligne den hugsiddende position på toilettet (se figur 2).



Kilde: Gerd Johnsen



# Den optimale siddestilling ved toiletbesøg

- Dette kan man gøre ved at sikre sig, at man altid har godt fodfæste, og hvis toilettet er for højt eller dine ben for korte, er det en god ide at sætte fødderne op på en skammel.
- Svaj i lænden, læn dig let forover og læg dine hænder eller albuer på knæene.
- Træk vejret dybt og pres med mellemgulvet.

Hvis man er sengeliggende, kan det ligeledes være et problem at komme af med afføring på et bækken. Man kan da lejres på venstre side, benene trukket op og halebenet bagud (se figur 3).

Sidder man på bækkenstol, er det vigtigt, at der er monteret benstøtter på bækkenstolen, gerne så benene klemmes lidt op mod maven eller at man kan nå jorden. Det er meget svært at bruge bugpressen, hvis benene svæver ude i det fri. Derudover hvis muligt, at bækkenstolen ikke er kippet bagud.

Kilde: Specialsygeplejerske og forfatter Gerd Johnsen