

Как правильно воспользоваться туалетом, чтобы опорожнить кишечник

Technique to Empty Your Bowels (Russian)



1. Сядьте ровно на унитаз до упора к сливному бачку. Sit all the way back on the toilet.
 - Выберите одно из следующих положений: наклонившись вперёд, и упираясь руками в области бёдер (как показано на фотографии слева) или приподняв ноги, поставив их на табурет (как показано на фотографии справа).
 - Choose one of these positions: lean forward bending from the hips, resting your forearms on your thighs (pictured on the left) or place your feet on a stool (pictured on the right).
2. Расслабьте мышцы **ануса** (заднего прохода). Relax your **anus** (anal opening).
3. Сделайте вдох. При вдохе, увеличьте в объёме Ваш живот, затем плавно усиливайте напор в направлении к пупку. Сохраняйте мышцы вздутого живота в напряжении, постепенно напрягая мышцы ануса.

Breathe in. When you breathe in, expand your belly by gently pushing out toward your belly button. Keep your belly firm and expanded as you gently push down and back toward the anus.

- Если Вы недавно родили ребёнка или у Вас **опущение промежности** (состояние, при котором область между наружными половыми органами и задним проходом выпирает ниже нормального уровня), то Вам при потугах, возможно потребуется дополнительная поддержка. Приложите пальцы к промежности (область между влагалищем и прямой кишкой), и зафиксируйте это положение. Продолжайте удерживать пальцы в данном положении.
 - If you have recently given birth, or if you have **perineal descent** (a condition where the area between the vulva and anus bulges down lower than normal), you may need extra support while pushing. Place your fingers on the **perineum** (area between the vagina and rectum) to **splint**, or help hold, the area.
 - Если у Вас **ректоцеле** (ослабленная стенка ткани между прямой кишкой и влагалищем), то попробуйте ввести во влагалище 1 или 2 пальца и прижмите стенку влагалища по направлению к анусу так, чтобы предоставить мышцам дополнительную поддержку.
 - If you have a **rectocele** (a weakened wall of tissue between the rectum and vagina), try putting 1 or 2 fingers into your vagina and pressing back on the vaginal wall toward the anus to provide extra support.
4. Повторите процесс 3–4 раза. Repeat 3-4 times.
- Если Вы не смогли опорожнить кишечник, то сожмите мышцы тазового дна для того, чтобы вернуть их в исходное положение и встаньте с унитаза. Избегайте перенапряжения мышц.
 - If you haven't been able to have a bowel movement or empty your bowels, squeeze your pelvic floor muscles to reset them back to normal and get off the toilet. Avoid straining.

5. Для того чтобы уменьшить количество вытираний, используйте различные движения Вашего тела. Перед тем, как начать процесс вытирания заднего прохода, сделайте следующее:

Use body movements to help reduce how much you need to wipe. Do this before wiping:

- Положите руки на внутренние стороны коленей. Сжимая колени вместе (надавливая на руки), выполните сильное сжатие мышц тазового дна (**как при упражнении Кегеля**), и удерживайте это положение в течение 5-10 секунд.
- Place your hands on the inner side of your knees. Squeeze your knees together as you do a strong pelvic floor squeeze (**Kegel**) and hold this pressure for 5-10 seconds.
- Затем сжимайте руками внешние стороны коленей и разведите колени в стороны (надавливая на руки). Одновременно сильно сократите мышцы тазового дна (как при упражнении Кегеля), и удерживайте это положение в течение 5-10 секунд.
- Then put your hands on outer side of your knees and push your knees apart. Do a strong Kegel at the same time, holding this pressure against your hands for 5-10 seconds.
- Эти напряжения мышц таза (как при упражнении Кегеля) и движения ног помогут Вам вытеснить остатки **стула** (кала) и упростят процесс вытирания.
- These strong Kegels and leg motions will help you pinch off any remaining **stool** (poop) and keep you from wiping too much.

Заявление об отказе от ответственности: Этот документ содержит инструкции по лечебной трудотерапии и/или по физиотерапевтическим упражнениям, разработанными в Отделе здравоохранения Мичиганского университета. Исходя из состояния Вашего здоровья в настоящее время, Ваш лечащий врач считает, что эти упражнения будут для Вас полезны. Если у Вас возникли какие-либо вопросы, касающиеся содержания данного документа, или состояния Вашего здоровья, а также если Вам необходимы уточнения о плане назначенного Вам лечения, в том числе о том уместно ли продолжать выполнение данных упражнений в случае, если состояние Вашего здоровья изменилось, то проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

Материалы по просвещению пациентов системы [Отдел здравоохранения Мичиганского университета](#) лицензированы [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Unported License](#).

Последняя редакция: 04/2023

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023