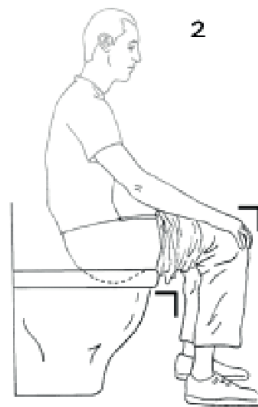


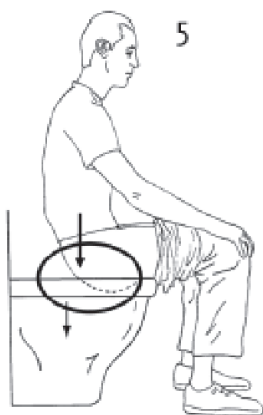
# Ontlastingsadvies



- 1 Zit op het toilet met een iets ronde rug.
- 2 Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar.



- 3 Ontspan de bekkenbodem en neem er ruimschoots de tijd voor.



- 5 Pers rustig mee met de aandrang, de bekkenbodem moet ontspannen blijven tijdens het persen; als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden.
- 6 Span de bekkenbodem licht aan en veeg schoon van voor naar achter en vooral niet in de anus.



Centrum voor Fysiotherapie  
&  
Medische Fitness

Meerssen • Hulsberg • Bunde