

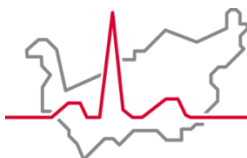
Constipation dyssynergique

INFORMATION AUX PATIENTS



Protocole de défécation : Position et habitudes à prendre

Ce dépliant vous donne des conseils de position et d'approche comportementale en cas de problèmes au passage des selles.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PROCÉDURE ADÉQUATE

1. Bonne position :

- Angle tronc-cuisse inférieur à 90°
- Pieds écartés et genoux légèrement rapprochés
- Petit banc sous les pieds, de 20 à 25 cm de haut et 50 cm de large
- Avant-bras sur les genoux

Attention au rehausseur de WC qui rend la défécation plus difficile !



2. Trois minutes de relaxation

3. Utilisation du piston diaphragmatique entre six à huit fois

Une inspiration diaphragmatique provoque une augmentation de la pression rectale et donc aide à la défécation.

4. Poussée correcte

La poussée est plus correcte en effectuant une expiration avec main fermée (ou contre le doigt).

APPROCHE COMPORTEMENTALE

- Se présenter aux toilettes deux à trois fois par jour
- Tenter de s'y rendre 20 à 30 minutes après le repas et en l'absence de besoin, jusqu'au moment de ressentir le besoin
- Ne pas rester aux WC plus de cinq minutes
- Pratiquer le protocole de défécation présenté sur la page précédente
- En cas de situation d'échec au bout d'un délai discuté avec votre thérapeute, lui en parler pour l'utilisation d'un suppositoire ou d'un laxatif, afin de vidanger régulièrement votre rectum, de récupérer une sensation de besoin et une défécation spontanée
- Pratiquer également des activités physiques, une approche diététique, des massages du colon...

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93