

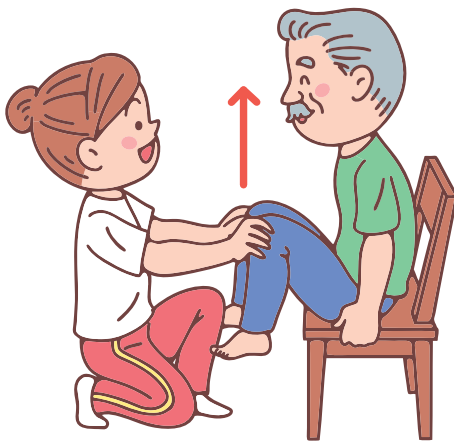


Bagi orang tua yang ingin meringankan konstipasi

Ketika buang air besar, kita akan mengejan. Agar dapat mengejan, kita perlu memberi tenaga di perut bagian bawah dan menjaga kestabilan daya tahan pinggang. Latihan perut ini dapat membantu meringankan konstipasi.

1 Senam angkat lutut (10 kali)

Untuk meningkatkan gerakan usus

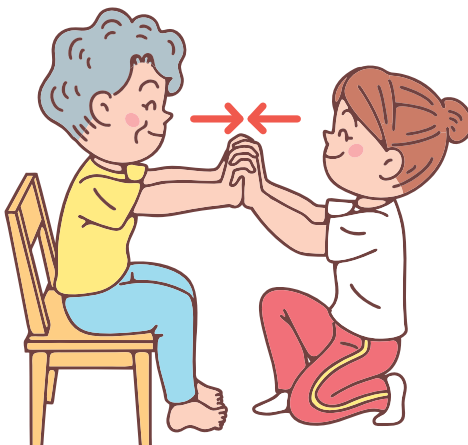


Duduk dan bungkukkan punggung, tekuk lutut, angkat kedua kaki perlahan dan tahan sebentar.

*Lakukan selama 5 detik. Jika sulit, lakukan dengan mengangkat kaki bergantian atau hanya 2-3 detik.

2 Senam otot perut dengan tenaga berlawanan (5 detik x 5 kali)

Agar mampu mengejan



Duduk di kursi, Luruskan kedua tangan ke depan, saling mendorong selama 5 detik.

*Jangan menekuk siku
*Jangan sampai badan jatuh ke depan.
*Jika menggunakan kursi roda, jangan terlalu bersandar.