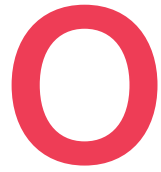




Bagi orang tua yang ingin meringankan konstipasi



Saat kondisi berbaring, sulit untuk buang air besar karena tidak dapat memberikan tekanan pada perut. Mari berlatih otot perut agar dapat mudah buang air besar.

1 Senam merangkul lutut (10 kali)

Untuk meningkatkan gerakan usus

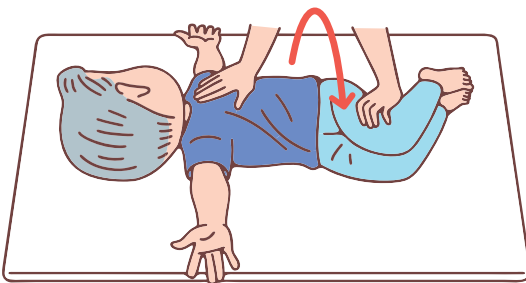


Pegang kedua lutut dan dekatkan ke dada, tahan selama 5 detik. Ayunkan secara teratur ke depan dan ke belakang hingga bokong terangkat sedikit.

*Jika sulit dengan dua lutut, lakukan dengan bergantian kanan atau kiri.

2 Senam memutar tubuh (kiri dan kanan masing-masing 10 kali)

Memberi rangsangan yang teratur pada usus



Buka lebar kedua lengan, tekuk kedua lutut dan jatuhkan ke samping.

*Jika tidak bisa menjatuhkan lutut dengan baik, perawat membantu untuk memutar pinggang orang tua.