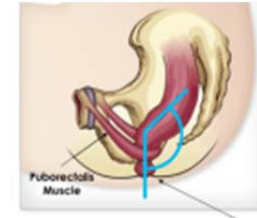


# Technique optimale d'évacuation des selles

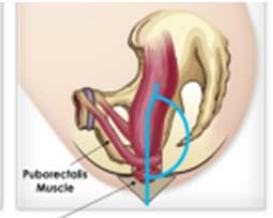
## 1) Positionnement

- ❑ Gardez votre dos droit, fléchissez très légèrement le tronc vers l'avant avec vos coudes posés sur vos genoux. Ceci favorise la relaxation de vos muscles du plancher pelvien.  
**OU**
- ❑ Gardez votre dos droit et fléchissez légèrement le tronc vers l'arrière. Cette position peut faciliter le passage de selles en présence d'un rectocèle (voir l'image au verso).
- Vos pieds devraient être complètement supportés et les genoux plus hauts que les hanches. Placez les pieds sur un petit banc. Rapprochez ou collez vos genoux ensemble pour faire une rotation interne des hanches. Ne bougez pas les pieds ; ils restent à la largeur des hanches.

**Position assise normale**  
**Angle anorectal plus fermé**

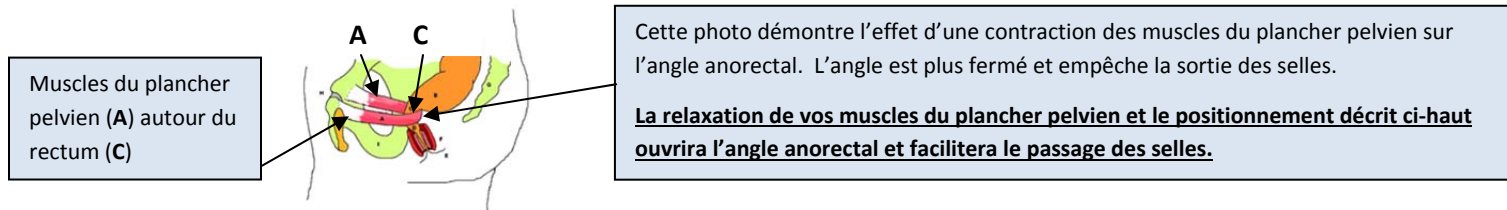


**Position avec les genoux plus haut que les hanches**  
**Angle anorectal plus**



## 2) Relaxation avant la poussée

- Relaxe votre périnée (vos muscles du plancher pelvien et votre sphincter anal). Si ceci semble difficile vous pouvez faciliter la relaxation en contractant vos muscles du plancher pelvien pendant 3 secondes et ensuite les relâcher pendant 5-10 secondes. Répétez ceci 3 fois. Vous pouvez également imaginer que le périnée est une fleur qui s'ouvre vers le bas ou que vos os des fesses descendent vers le bas.



- Prenez une grande inspiration costale par la bouche (en ouvrant vos côtes au maximum) et maintenez l'inspiration pendant 4-5 secondes, SANS POUSSER pour évacuer vos selles.

### 3) Pendant la poussée

- **Important** : En même temps que l'expiration, contractez votre transverse de l'abdomen en rentrant votre nombril doucement vers la colonne vertébrale. Vous pouvez également mettre de la pression sur votre abdomen avec vos mains, à l'aide d'un livre ou avec une serviette au tour de votre taille.
  - Expirez **en soufflant dans votre poing devant la bouche**. Soufflez comme si vous vouliez gonfler un ballon. Reprendre une grande inspiration costale maximale **sans relâcher l'abdomen** et refaire la poussée.  
**Répétez 5 à 6 fois ou jusqu'à temps que vous avez terminé l'évacuation des selles.**

#### OU

- Expirez avec les **lèvres pincées**. Reprendre une grande inspiration costale maximale **sans relâcher l'abdomen** et refaire la poussée.  
**Répétez 7 à 8 fois ou jusqu'à temps que vous avez terminé l'évacuation des selles.**

#### Si cela ne fonctionne pas

- Expirez en se mouchant **OU** en tournant le tronc vers la droite.

#### Quelques conseils pour faciliter l'évacuation de selles

- Placez-vous en squat pendant \_\_\_\_\_ avant l'évacuation des selles.
- Prenez votre temps afin d'assurer une évacuation complète et assurez-vous d'être dans un environnement calme (i.e. porte fermée).
- Lubrifiez votre anus avec \_\_\_\_\_ pour diminuer de la douleur.
- Faites un essai de défécation après le déjeuner.
- Mangez des repas sains et équilibrés aux heures régulières / Consommez 25-30 grammes de fibres et 1.5-2.0 L d'eau par jour.
- Maintenir des habitudes de défécation régulières / Utilisez un calendrier d'habitudes intestinales au besoin.
- **Ne supprimez pas l'envie de selles plus que 10 à 15 minutes** de façon régulière.

#### À ne pas faire

- Forcer en bloquant la respiration. Fait à long terme ceci peut mener à des troubles rectales et/ou des lésions du plancher pelvien.
- Forcer excessivement pendant une longue période de temps (plus que le nombre de répétitions d'essais décrit dans la section ci haut - Pendant la poussée).

## Hygiène anale

### Nettoyants de la peau pour la région périnéale

Évitez d'utiliser du savon sur la région périnéale et perianale. Favorisez plutôt l'utilisation d'un nettoyant

Cetaphil



Spectroderm



### Pour bien s'essuyer après la défécation:

<http://www.procto.ca/hygiene-apres-la-selle>

1) Évitez de vous essuyer fortement et/ou excessivement après avoir déféqué. Nettoyez-vous avec délicatesse.

2) Terminer la toilette avec une débarbouillette mouillée, ou une lingette humide.

• Favoriser l'utilisation de(s) :

Lingettes humides : de bébé ou le marque Incognito (non-parfumées)

Lingettes de type Tucks

Débarbouillette de bébé mouillé (l'eau tiède)



### 3) Pour les peaux sensibles, appliquez une crème protectrice

#### Crèmes hydratantes et protectrices

Ces crèmes visent à nourrir la peau sèche et à réduire ou éliminer les symptômes de démangeaison. Vous pouvez appliquer la crème dans la région périanale après la défécation et au besoin afin d'améliorer votre confort.

**Glaxal Base**



**Prevex**



**Cutibase**



**Beurre corporel de Chanvre**



**Beurre de Graines de Chanvre**



Afin de former une barrière imperméable contre les irritants, vous pouvez appliquer de la pâte d'Ihle ou de l'oxyde de zinc (non-parfumée)

**Zincofax**



**Pâte d'Ihle**

