

## 希望让便秘变通畅的人

躺着的状态下，难以增加腹压，排便困难。  
通过锻炼腹肌可以变得稍微容易一些。

### 1 抱膝体操（10次）

使肠蠕动活跃



两膝接近胸部保持5秒  
有节奏地轻轻摇动使屁股抬起

\*两膝抬起有困难的话，单侧分别练习也可以。

### 2 转身体体操（左右各10次）

有节奏地刺激肠蠕动



双臂张开、两膝竖起平躺

\*不能很好地翻转时，也可以由看护人员直接转动病人腰部，  
使病人身体扭动。