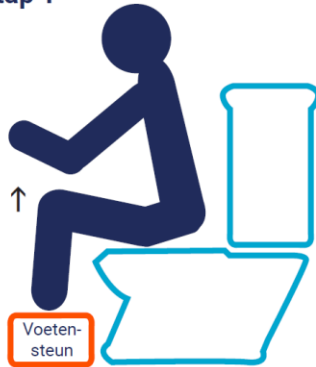


Juiste positie voor de stoelgang

stap 1


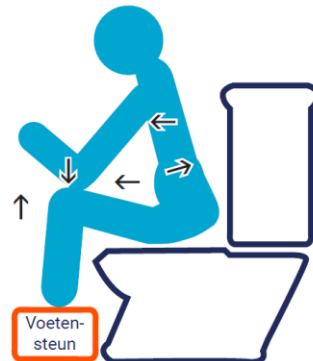
Zet je voeten plat op de grond of op de voetensteun, zodat de knieën iets omhoog komen. Houd je knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust.

stap 2


Leun naar voren en plaats de ellebogen op de knieën.

stap 3


Ontspan de buikspieren en ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.

correcte positie


- Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.
- Zet je voeten plat op de grond of op de voetensteun en houd je knieën iets uit elkaar. Zorg dat kleding niet halverwege de benen hangt, maar goed op de enkels rust.
- Komt de ontlasting moeilijk op gang? Kantel dan je bekken een paar maal. Maak je rug bol tijdens het uitademen en hol wanneer je inademt.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn.