

Step one



Knees higher than hips

Step two



Lean forwards and put elbows on your knees

Step three



Bulge out your abdomen
Straighten your spine

Correct position



Knees higher than hips
Lean forwards and put elbows on your knees
Bulge out your abdomen
Straighten your spine

Reproduced by the kind permission of Ray Addison, Nurse Consultant in Bladder and Bowel Dysfunction.
Wendy Ness, Colorectal Nurse Specialist.

Produced as a service to the medical profession by Norgine Ltd.

MO/03/11 (6809792) November 2003

Step 1: ginocchia poste ad un livello più alto rispetto ai fianchi (utilizzare un poggiapiedi)

Step 2: inclinarsi in avanti e mettere i gomiti sopra le ginocchia

Step 3: espandere l'addome e raddrizzare la colonna vertebrale

Step 4 (posizione corretta): le ginocchia sono ad un livello più alto rispetto ai fianchi, inclinarsi in avanti e mettere i gomiti sulle ginocchia, espandere l'addome, raddrizzare la colonna vertebrale.

La posizione corretta per la defecazione

Fonte: <http://bladderandbowelfoundation.org/uploads/files/toileting%20positions.pdf>. Ray Addison et al. (2005).
Norgine Pharmaceuticals Limited