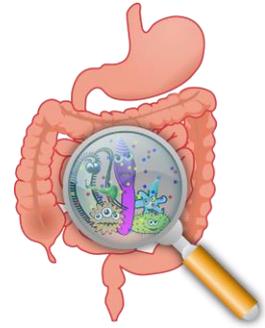


Quelques conseils pour lutter contre la constipation



La plupart des opérés, souffrent d'une forte constipation les jours qui suivent l'opération souvent causée par l'inactivité et la prise de morphine.

Voici quelques conseils pour aider à retrouver un transit normal (liste non exhaustive)

Ces conseils ne vont pas résoudre miraculeusement ce problème de transit momentané mais cela va aider à faire revenir petit à petit le travail des intestins.

Utiliser ces conseils naturels ne remplace pas un avis médical qui prime avant tout.



- Voir avec le médecin ou le personnel soignant ce qu'ils peuvent vous donner, il existe différents traitements. Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien
- Les suppositoires à la glycérine sont relativement efficaces

Pour les traitements contre la constipation (par voie orale ou anale) leur prise doit rester occasionnelle pour ne pas rendre l'intestin paresseux

- L'alimentation joue un grand rôle :

- Bien s'hydrater, boire régulier de l'eau (environ 1,5 l/jour), l'eau d'Hépar aide pour le transit tout comme les eaux riches en magnésium. Vous pouvez également boire du café mais pas en trop grande quantité
- Manger beaucoup de fruits de légumes verts
- Des soupes de légumes
- Les yaourts aident aussi à retrouver un bon transit
- Manger des fibres (environ 25 gr/jour), il faut augmenter la dose quotidienne progressivement pour atteindre les 25/jour et les prendre en plusieurs fois dans la journée
- Boire des jus de fruits, notamment du jus de pruneau et également des jus d'agrumes
- Manger des compotes et des fruits cuits
- Manger des pruneaux, des figes, des abricots secs, des kiwis, des pommes, de la rhubarbe, du pamplemousse



Ces conseils valent si nous n'avez pas de contre-indication médicale pour certains de ces aliments

- Evitez les aliments qui peuvent vous constiper comme le riz blanc et le pain blanc (il vaut mieux leur préférer les céréales complètes, les pâtes, les pommes de terre, les carottes, les bananes et le chocolat.
- Evitez également les aliments gras ou sucrés comme les bonbons.



- Marcher régulièrement (suivant ce qu'il vous est possible de faire sans forcer). L'activité physique est importante mais juste après l'opération, la marche reste la seule activité autorisée
- Faites-vous des petits massages doux en cercle sur le ventre
- **Certains compléments alimentaires peuvent aider, mais à prendre avec précaution, ils ne sont pas anodins et là encore n'hésitez pas à prendre un avis auprès de votre médecin ou de votre pharmacien**

Et si malgré tout, les symptômes persistent, consultez votre médecin sans attendre.



Scoliose et Partage