

Patientvejledning

Tarmskyllning

Ved kronisk forstoppelse



MAVETARM
SUNDHED

Hvad skal du bruge?

Du skal bruge et simpelt udstyr. Det består af en pose til vand, en slange med en lukke-ventil, samt en kort studs til indføring i endetarmen. Du kan købe udstyret på internettet, apoteket eller i helsekostforretninger. Det koster som regel 120-200 kr. og kan genbruges mange gange.

Hvis du søger på nettet kan du fx søge på "lavement pose". Til denne form for udstyr, skal du ligge på gulvet, når du bruger det.



Derudover skal du bruge en smule vaseline, eller olie. Det kan fx være mandelolie. Det er dog vigtigt, at der ikke er tilsætningsstoffer, dufte, urter eller andet i vaselinen / olien.

Du skal bruge almindeligt rent postevand til at skylle med. Har du klor i vandet, hvor du bor, må du enten købe

et aktivt kulfilter, eller bruge flaskevand. Klor i vandet kan ødelægge dit naturlige tarmmikrobiom.

Oftest medfølger der 2 studser i pakningen, en kort og en lang. Brug kun den korte studs, som er ca. 6 cm. lang.

Sådan gør du

Find et sted på badeværelset, eller i nærheden af badeværelset, hvor du kan ligge på gulvet, og hvor du kan hænge udstyret op ca. 1 meter over gulvet. Det kan være på et dørhåndtag, en krog du selv laver, eller et greb på en kommodeskuffe. Måske er der en solid håndklædeholder, som hænger for højt, men hvor du med noget snor kan få udstyret ned i den rigtige højde. Hvis det hænger for højt, løber vandet for hurtigt ind, og det kan give smerter. Hænger det for lavt, kan vandet have svært ved at løbe ind, eller helt gå i stå.

Brug den rigtige mængde vand. Start med 0,5 liter. For meget vand kan være med til at udvide såvel endetarm som tyktarm, og det kan gøre ondt. Hvis du ikke får skyllet den hårde afføring ud, så må du enten prøve med mere vand eller gøre det 2 gange. Du kan gradvis justere vandmængden. Nogle skyller med 0,5 liter andre med 1,5 liter vand.

Varm vandet op til ca. 37 grader. Hellere for koldt end for varmt. Sørg for, at ventilen er lukket. Når apparatet hænger det rigtige sted, hælder du 0,5-1,5 liter vand i. Husk at lukke for ventilen på slangen. Når vandet er hældt i, åbner du for ventilen igen og lader vandet

løbe ned i enden af slangen, så den er tømt for luft. Luk herefter ventilen igen.

Smør et par dråber olie eller en smule vaseline på plastikstudsens.

Læg dig på gulvet, evt. på en yogamåtte på venstre side, med højre ben bøjet. Indfør forsigtigt studsens 2-4 cm. i endetarmen, og luk op for ventilen, så vandet kan løbe ind. Hvis vandet ikke løber, træk forsigtigt studsens en smule ud og ind igen.

Når vandet er løbet ind lidt ad gangen. Dvs. luk for ventilen undervejs. Når vandet er løbet ind – så meget du føler, at du kan rumme – lukker du for ventilen og tager studsens ud. Rul da rundt, så du ligger på ryggen, og fordel væsken ved at massere maven.

Rul evt. fra side til side. Derefter rejser du dig op og "twitter" og skvulper forsigtigt med maven. Forsøg at holde væsken i tarmen i 1-2 min. Herefter sætter du dig på toilettet og tømmer tarmen. Giv dig god tid.

HUSK: ØVELSE GØR MESTER

Hold pauser på 2-3 minutter undervejs så vandet kan nå at løbe op i tarmen.

Hvis du undervejs får ondt eller voldsom trang til at gå på toilettet, lukker du for ventilen, trækker studsens ud og går på toilettet. Hvis du kommer af med afføringen, er det fint, hvis ikke, må du prøve igen.

Rengøring af udstyr

Efter brug vasker du studsens i varmt vand og sæbe, og hælder en halv liter varmt vand igennem udstyret. Hæng det derefter op et sted hvor det kan dryppe af og tørre. Så er det klar igen til næste gang.

Med mellemrum bør du rense slangen og studsens mere omhyggeligt, eller skifte det ud. Ellers kan der komme bakterievækst, som du så skyller med ind i tarmen ved brug.

MaveTarm og Sundhed

Ordrupvej 74A (Villa Vitalis), 2920 Charlottenlund

Telefon 4216 6046

Mail alice@MaveTarmSundhed.dk



Alice Højer Christensen

Overlæge med speciale i Medicinske
Mavetarmsygdomme og Intern Medicin, Ph.D.

© juli 2024