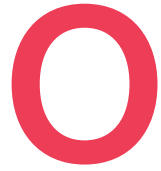




## Dành cho người muốn cải thiện tình trạng táo bón



Rất khó để đi vệ sinh trong tư thế nằm bởi vì cơ bụng không thể gây áp lực xuống ruột tại tư thế này.

Hãy tập luyện cơ bụng để giúp việc đi vệ sinh dễ dàng hơn.

### 1

#### Bài tập tư thế bập bênh với đầu gối co lên (10 lần)

Giúp tăng cường nhu động ruột



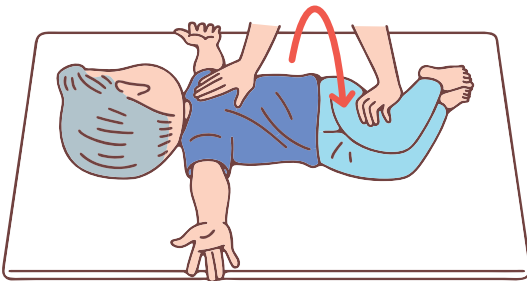
Ôm đầu gối sát ngực trong 5 giây. Bắt đầu bập bênh cơ thể theo hướng trước sau bằng cách nhấc phần hông lên khỏi mặt sàn.

\*Nếu cảm thấy khó khăn khi dùng cả 2 đầu gối, bạn có thể tập luyện với 1 đầu gối.

### 2

#### Bài tập vận mình (10 lần mỗi bên)

Giúp kích thích đường ruột nhịp nhàng



Mở hai rộng hai cánh tay người được chăm sóc, ép đầu gối vào nhau và áp sát xuống sàn.

\* Nếu người chăm sóc gặp khó khăn trong việc áp hai đầu gối xuống sàn, người chăm sóc có thể giúp người được chăm sóc vận mình bằng cách xoay hông sang hai bên.