



Har dit barn svært ved at styre afføringen?

Nogle børn har svært ved at blive renlige. Enurisis og encoprese hedder det i fagsproget, når børn ikke kan holde på vandet eller afføringen.

METTE DEGN LARSEN
 Fysio- og kropsterapeut, Djurs Fysioterapi

KLUMME: I denne klumme vil jeg omtale encoprese og i min næste klumme, som kommer i juni måned, vil det blive enurisis.

Encoprese er definitionen på ufrivillig afføring hos børn eller voksne, der normalt er toilettrænet.

For at kunne hjælpe et barn med encoprese, så starter det med at danne sig et indtryk af, hvordan inkontinensen kom-

mer til udtryk. Er uheldet i bukserne kun en lille portion (små knolde, kraftige bremsepor) og ofte mange gange dagligt? Eller sker uheldet sjældnere (ofte kun en gang i døgn) med større mængde til følge?

Når børnene ofte laver i bukserne, mange og små portioner, da skyldes det gerne, at disse børn ofte enten er forstoppede eller holder afføringen rigtig meget tilbage.

Det betyder, at kun lidt afføring slipper ud. Afføringen er

typisk små knolde eller tyndt, hvilket gør, at der kommer lidt, men tit.

Den tynde afføring opstår ved, at tarmen fyldes med hårde knolde af afføring, mens lidt tyndt flyder forbi knoldene. Barnet mærker ikke, at tømningstrangen opstår og bliver derved ikke opmærksom på, at et toiletbesøg er nødvendigt.

Sløv tarm

Der er mange grunde til, at man får en sløv tarm. Det kan f.eks. være, at barnets kost ikke er groft nok, at barnet drikker for lidt væske i løbet af dagen eller at muskulaturen i kroppen generelt er anspændt.

Disse børn har ofte meget stor anspændthed i bækkenbunden samt i de omkringliggende muskler. Det kan være inderlår, de muskler, der bærer hofteleddet samt muskler i ryggen.

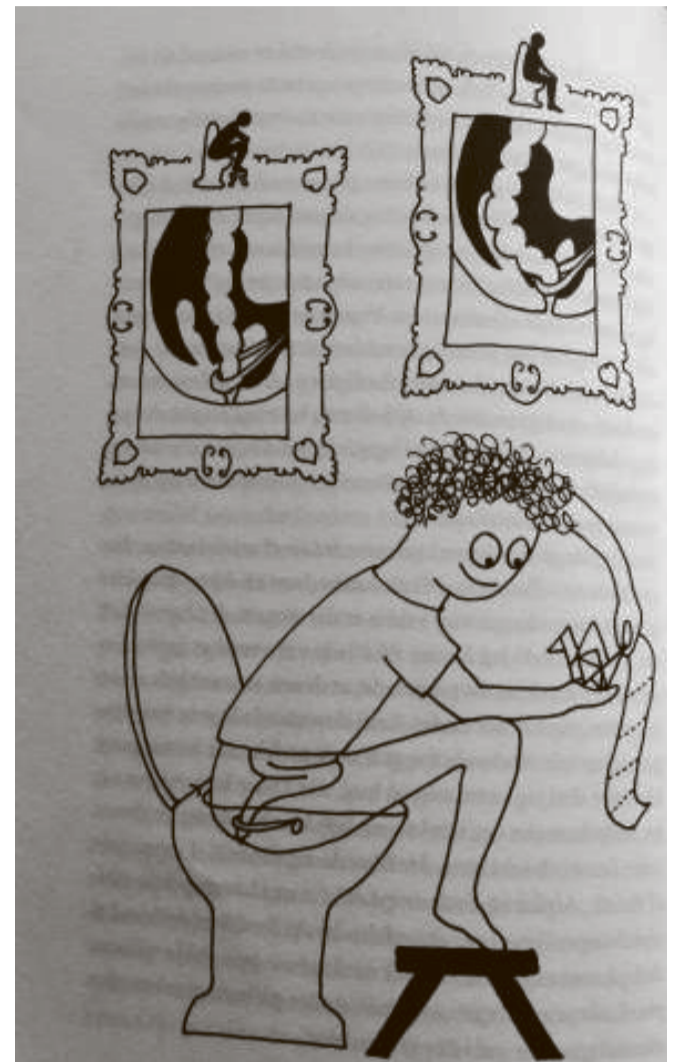
Når en eller flere muskler bliver anspændte og stramme og andre muskler giver slip og bliver slappe, giver dette en ubalance i kroppen

De børn, som laver stor en portion i bukserne, og hvor det ikke sker ikke særlig tit, da er det min erfaring, at her holder barnet ikke på afføringen, men

giver slip og mærker ikke, at det skal på toilettet, før det er sent.

Hvad kan man gøre?

Som forældre til børn med encoprese kan det være nødvendigt at søge professionel hjælp. Man kan dog også selv gøre flere ting for at afhjælpe problemerne i hverdagen. Foruden at sørge for, at barnet får en sund og varieret kost, og rigeligt med vand i dagligdagen, er det en god idé at give barnet nogle gode toiletvaner med masser af tid og ro i hverdagen. En skammel til fødderne er godt, så barnet ikke skal spænde i musklerne for at holde balancen på kanten af toilettet. Faktisk er det bedst, at barnet har en skammel, som er lidt for høj, da det er med til at opnå »sidde-på-hug-stillingen«, som er den bedste, når man skal på toilettet. Det er også en god idé, at barnet får indlejret nogle faste »toilet-tider« i løbet af dagen. Tarmen er et »vanedyr« og fungerer bedst, hvis den kommer af med afføringen planmæssigt. Det er ikke sikkert, at barnet kan »lave«, men det er en måde at få grundlagt gode vaner og få fokus på tarmfunktionen.



Der er mange grunde til, at man får en sløv tarm. Det kan f.eks. være, at barnets kost ikke er groft nok, at barnet drikker for lidt væske i løbet af dagen eller at muskulaturen i kroppen generelt er anspændt.



BLIV ÅRETS GADEMUSIKER

FREDAG DEN 3. JUNI 2016



GRENAA GADEMUSIKER FESTIVAL

Grenaa hylder gademusikeren med en unik festival for andet år i træk.

Alle talentfulde musikere inviteres til at komme og spille, og vise netop deres bud på gademusikken anno 2016 - helt rå og uden en masse indpakning.

Konkurrence:

Alle musikere spiller 3 koncerter rundt i Grenaa centrum, og aftenen afsluttes med et brag med kåring af vindere, uddeling af priser og præmier og med koncert fra et endnu ikke offentliggjort kendt dansk band.

Tilmelding:

Tilmeldingsfrist er onsdag d. 4. maj - tilmelding sendes til kontor@pavillonen.dk Yderligere information om betingelser, præmier m.m. vil findes på www.pavillonen.dk



Byg din egen herregård

30. april på Gammel Estrup kl. 10-16



Dansk Center for Herregårdsforskning
www.herregaardsforskning.dk

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer
i Ebeltoft og Grenaa

**HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00**

Ingen tidsbestilling!

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
 Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL:
redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
 Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Jysk Fynske Medier P/S

CHEFREDAKTION: Per Westergård (ansvarshavende) og Jan Schouby
DIREKTØR: Jesper Rosener
MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, Djurslandsposten og GrenaaBladet

TRYK: Jysk Fynske Medier Avistryk
Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. **70 10 40 00** eller **pr. mail kvalitetvest@fk.dk**

Erhvervs-mæssig affotografering af Djurslandspostens ideer og tegninger er ikke tilladt. Djurslandsposten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.



Søren Andersen
 Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
 Journalist
heas@stiften.dk



Tommy Loberg Jøns
 Journalist
toj@stiften.dk



Torben Duus
 Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
 Key account manager
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
 Key account manager
thpe@stiften.dk



Mark Jøns
 Key account manager
majn@stiften.dk



Dorthe Olesen
 Kundekonsulent/
 grafisk leder
dool@stiften.dk



Karin Johanson
 Kundeassistent
kajo@stiften.dk

