

форлакс® АЗБУКА ЛЕЧЕНИЯ ЗАПОРА

МАКРОГОЛ 4000

на www.FORLAX.info

Г



Гимнастика

Гимнастика для нормализации работы кишечника³

Важную роль в лечении запора играет активный образ жизни. В ежедневную зарядку необходимо включать упражнения, направленные на нормализацию работы толстого кишечника. За основу можно взять простой комплекс лечебных упражнений:

В положении сидя:



А Садимся у стены на пол. Спинай упираемся о стену. Ноги сгибаем в коленях, стопы вместе. Разводим колени в стороны. Руки кладем на уровень пупка или немного ниже. Так можно контролировать брюшную полость. Делаем вдох через живот (руки выйдут вперед), а грудная клетка остается неподвижной. Делаем выдох — живот возвращается в привычное положение. Повторяем в течение 3 минут. Лучше делать дважды в день.

В положении лежа:



Б Оставляем ноги прямыми. Делаем вдох. На выдохе сгибаем колено и направляем его к плечу с той же стороны. Бедро при этом немного перемещаем в сторону. Колено обхватываем рукой, подтягиваем его к туловищу поближе. Делаем 20 раз.



В Колени сгибаем. Колени должны быть шире плеч. Руки разводим в стороны, положив кисти ладонями вверх. Делаем вдох. На выдохе колени разводим в стороны, прижимая их к полу. Делаем выдох. На выдохе возвращаем колени в исходное положение. Повторяем 20 раз.

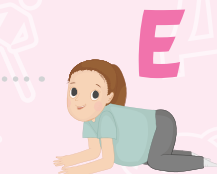


Сделать 15–20 движений, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

В положении стоя на коленях:



Д Опираясь на вытянутые руки, сесть слева от рук — выдох. Принять исходное положение — вдох. Повторить по 3 раза в каждую сторону.



Е Минуты 2–3 постоять на согнутых, слегка раздвинутых коленях и локтях. Это упражнение рекомендуется делать перед сном, особенно при метеоризме.

Ф



Форлакс®

Умное слабительное для детей и взрослых! Учит кишечник работать самостоятельно!²

Разрешен к применению у беременных и кормящих женщин¹:

Для взрослых и детей старше 8 лет¹

1–2 пакетика в день, 10 г

1 пакетик растворить в стакане воды и принимать утром (если дозировка 1 пакетик в день) или утром и вечером (если дозировка 2 пакетика в день)¹

Для детей от 6 мес. до 8 лет¹

6 мес.–1 год: 1 пакетик в день, 4 г

1–4 года: 1–2 пакетика в день, 4 г

4–8 лет: 2–4 пакетика в день, 4 г

1 пакетик растворить в 50 мл воды и принимать утром (если дозировка 1 пакетик в день) или утром и вечером (если дозировка более 1 пакетика в день)¹

Для достижения эффекта «обучения кишечника» необходим курсовой прием 2–4 недели и длительнее²



Форлакс® 10 г Пер. уд. П N014670/01 от 17.11.08
Форлакс® 4 г Пер. уд. ЛС-002549 от 23.08.10

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Форлакс®. <http://grls.rosminzdrav.ru/>

2. Игнатко И. В. Запоры у беременных: проблема и пути решения // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии: Научно-практический журнал Российской ассоциации специалистов перинатальной медицины. - 2010. - Том 9, № 2. - С. 16-21.

3. Красикова И.С. Гимнастика и йога для беременных М.: АСТ. 2009 г.

Информация по препарату предоставляется в соответствии с п.4 ст.74 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» для ознакомления о наличии в обращении аналогичных лекарственных препаратов. Если Вы хотите сообщить о нежелательных явлениях, жалобе на препарат направляйте, пожалуйста, свои претензии лечащему врачу, в регуляторные органы или в Московское представительство компании «Ипсен Фарма»: 109147, г. Москва, ул. Таганская, 19, тел: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, pharmacoovigilance.russia@ipsep.com В нерабочие часы круглосуточные телефоны: 8 (916) 999-30-28 (для приема сообщений) или нежелательных явлений и претензий на качество препарата компании Ипсен; 8 (800) 700-40-25 (служба медицинской информации по препаратам компании для специалистов здравоохранения).

IPSEN
Innovation for patient care

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

RU6.FRL.09/2015