

Masaža analnega kanala

Potrebujemo:

1. **Rokavica** – nataknemo jo na roko.
2. Naravno mazilo (ribje mazilo, olivno olje ipd.) ali mazilo Diltiazem.
Alternativni zapis za točko 2: **Mazilo** (gre za poltrdne pripravke za zunanjo uporabo na koži in sluznicah, ki vsebujejo malo ali nič vode. Sestava dodanih negovalnih učinkovin ni najpomembnejša, saj večina pripravkov zadošča namenu. Lahko posežemo po naravnih pripravkih, kot sta olivno olje in ribje mazilo, ali po lekarniških izdelkih, kot so hladilno mazilo, Bepanten in magistralni pripravki). Včasih so potrebni pripravki z dodano zdravilno učinkovino (npr. Diltiazem).
3. Mazilo damo na prst, s katerim bomo izvajali masažo.

Postopek:

S kazalcem prodremo v analni kanal in masiramo 5–10 minut,
2- do 3-krat dnevno, z orokavičenim prstom roke.

Masažo izvajamo v globini prvega in drugega členka prsta – kazalca.

Polkrožno masiramo najbolj boleče mesto.

S tem postopkom preprečimo mišični krč, izboljšamo prekrvavitev ter očistimo rano in tako omogočimo celjenje rane, ki je nastala spontano, z razpoko (fisuro), vnetjem (dermatitis) ali poopertivno.