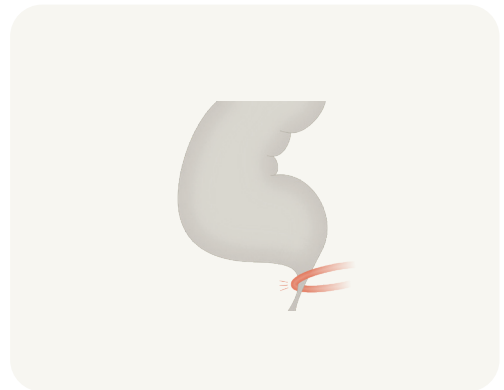
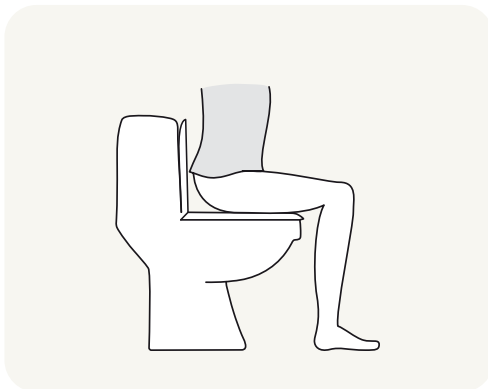


Korrekt sittställning på toaletten

Sitta

Puborectalis muskeln "stryper" ändtarmen och försvårar passagen



Huka

Vid hukning slappnar puborectalis muskeln av och frigör passagen

