

OBSAH

Úvod	3
1 ZMĚNY V ORGANISMU TĚHOTNÉ ŽENY	4
1.1 Neurovegetativní změny	4
1.2 Dýchání v těhotenství	8
1.3 Změny v napětí břišního svalstva	13
1.4 Změny prsní žlázy.....	15
1.5 Svalstvo pánevního dna v těhotenství	17
1.6 Vadné držení těla v těhotenství	19
1.7 Plochoonoží v těhotenství	29
1.8 Vznik křečových žil v těhotenství.....	36
2 CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	39
3 POHYBOVÉ AKTIVITY V ŠESTINEDĚLÍ	48
3.1 Ergonomie činností po porodu.....	62
4 REHABILITACE PO GYNEKOLOGICKÝCH OPERACÍCH.....	67
LITERATURA	70