

Obsah

Zoznam skratiek	6
Predhovor	7
Úvod	8
1. Vyšetrenie postúry, panvy, ligament, kostených a svalových štruktúr	9
1.1 Silovo-vytrvalostné testy na chrbticu a končatiny	18
2. Vyšetrovací protokol pre urologicko-gynekologickú fyzioterapiu	22
2.1 Vyšetrenie funkčného stavu panvového dna	23
2.2 Morfometria svalov panvového dna prostredníctvom 2D a 3D/4D USG	25
3. Tehotenstvo – Zmeny pohybového aparátu v tehotenstve	29
3.1 Cvičenie pre tehotné ženy	29
4. Pôrod	40
4.1 Základná terminológia pôrodu	40
4.2 Pôrodné doby	40
4.3 Vaginálny pôrod a pôrod cisárskym rezom	41
4.4 Neštandardné pôrodné situácie	41
5. Popôrodná fyzioterapia	42
5.1 Vyšetrenie fyzioterapeutom žien po pôrode	42
5.2 Fyzioterapia v popôrodnom období	43
5.3 Cvičenie na zmiernenie bolesti chrbta po pôrode	45
6. Ošetrovanie jaziev po pôrode	55
7. Avulzné poranenie m. pubococcygeus	57
8. Anorektálna dysfunkcia	58
9. Prolapsy orgánov malej panvy	61
9.1 Cvičebný program na redukciu urogenitálnych prolapsov	64
10. Diastáza – rozstup priameho brušného svalu po pôrode	69
10.1 Vyšetrenie DRAM	69
10.2 Cvičebný program na redukciu diastázy priameho brušného svalu	72

11. Inkontinencia moču	85
11.1 Stresová inkontinencia moču	85
11.2 Hyperaktívny močový mechúr	88
11.3 Neurogénna inkontinencia moču.....	91
11.4 Fyzioterapia inkontinencie moču	94
11.5 Cvičebný program pri stresovej inkontinencii moču	98
11.6 Cvičebná jednotka pri ťažkostiach s hyperaktívnym mechúrom	111
12. Syndrómy chronickej panvovej bolesti – chronic pelvic pain syndrome – CPPS.....	115
12.1 Chronická panvová bolesť u žien	115
12.2 Menštruačný cyklus	117
12.3 Dysmenorea.....	117
12.4 Endometrióza	119
12.5 Pudendálna neuralgia	121
12.6 Hyperaktívne panvové dno.....	122
12.7 Chronická panvová bolesť u mužov	124
12.8 Bolesť kostrče – kokcygodýnia.....	125
12.9 Bolesť panvového pletenca (Pelvic gridle pain).....	126
13. Interakcia medzi chronickou panvovou bolesťou a vzorcom dýchania	131
14. Možnosti liečby chronickej panvovej bolesti	135
14.1 Myofasciálne uvoľnenie oblasti kostených štruktúr a ligament a svalových štruktúr	136
14.2 Myofasciálne spúšťacie body – syndróm myofasciálnej bolesti.....	143
14.3 Myofasciálna panvová bolesť: Klinické hodnotenie	145
14.4 Uvoľňovacie cvičenie pri bolestiach a dysfunkcii panvy a SI kĺbov	151
14.5 Cvičebný program pre redukciu bolesti v oblasti panvy a panvového dna.....	156
15. Prehľad popisu súvisiacich výskumov.....	162
Prílohy	168
Zoznam použitej literatúry.....	171
O autorke.....	178