

Spis treści

Porozmawiajmy otwarcie	5
------------------------	---

Część I

PODSTAWY

1	Czym jest dno miednicy? Zrozumieć anatomię	11
2	Przewodnik po rehabilitacji dna miednicy. Narzędzia i techniki wzmacniania mięśni	19

Część II

STAWIAMY CZOŁO PROBLEMOM

3	Czy jeszcze kiedyś będę skakać? Czym jest wysiłkowe nietrzymanie moczu i jak sobie z nim radzić	43
---	---	----

4	Sprint do toalety. Nietrzymanie moczu z parcia i pęcherz nadreaktywny	55
5	Mam takie wrażenie, jakby coś ze mnie wypadło. Rodzaje zaburzeń statyki dna miednicy	73
6	Ciąża i poród a dno miednicy	97
7	Menopauza i później	115
8	Seks a dno miednicy	135
9	Jelita	159
10	Każdy ma dno miednicy. Rady dla mężczyzn	177
	Przypisy	199