

Spis treści

Kobiecte URO-zterki, czyli uroginekologia rozpracowana. 14

Czy zaburzenia w funkcjonowaniu dna miednicy są aż tak powszechne, żeby chodzić z nimi do fizjoterapeuty? 15

Czym właściwie zajmuje się fizjoterapia uroginekologiczna? 17

Kiedy zgłosić się na wizytę? 20

Jak rozpoznać sygnały alarmowe, które wysyła twoje ciało? 27

Czego możesz się spodziewać na pierwszej wizycie? 33

Jak przygotować się na pierwszą wizytę?

Co warto wiedzieć i czego się spodziewać? 44

Jak wygląda terapia w gabinecie? 46

Z jakich technik i sprzętów korzysta fizjoterapeuta w czasie terapii? 48

Czy fizjoterapia uroginekologiczna w ciąży jest niezbędna?

Nie można się samodzielnie przygotować do porodu? 51

Kto najczęściej podejmuje terapię u fizjoterapeuty uroginekologicznego?	53
Czy zajęcia grupowe są dla każdego?	55
Jak długo trwa rehabilitacja?	57

Pokaż, kotku, co masz w środku, czyli jak wygląda dno miednicy 60

Gdzie właściwie znajduje się krocze?	61
Mięśnie dna miednicy... czyli właściwie co?	66
Gdzie znajdują się mięśnie dna miednicy?	67
Czym żeńskie dno miednicy różni się od męskiego?	78
Czy mięśnie Kegla są tym samym co mięśnie dna miednicy?	80
Co powinnaś wiedzieć o funkcji mięśni dna miednicy?	81
Czy posikałaś się kiedyś ze śmiechu?	84
W czasie porodu „mięśnie luźno” – co to znaczy?	86
Czy kulki gejszy mają wpływ na jakość seksu?	87
Czy mityczny punkt G istnieje?	90
Czy ktoś kiedyś widział łechtaczkę?	91
Jak to jest z tym orgazmem?	95
Dlaczego jedne kobiety osiągają orgazm, a inne nie?	99
Czy po urazie rdzenia kręgowego będę w stanie osiągnąć orgazm?	103

Zejdź na dno, by odkryć prawdziwą siebie 106

Które części ciała i mięśnie są powiązane z mięśniami dna miednicy?	107
---	-----

Jak wyglądają połączenia pomiędzy dnem miednicy a resztą ciała?	111
Lustrzane odbicie, czyli jakie są zależności między czaszką a miednicą	113
Czy emocje i stres wpływają na dno miednicy?	126
Postawa to podstawa?	129
Jak dbać o mięśnie, jeśli mam pracę siedzącą?	134
Co wiemy o błonie dziewiczej?	137
Czy fizjoterapia pomoże na bóle miesiączkowe, jeśli jestem dziewczyną?	139
Bolesne miesiączki – domowy protokół	140
PMS – czy ja przesadzam?	143

URO-zone, czyli strefa ściśle tajna (fajna). 146

W jaki sposób mogę samodzielnie zbadać i ocenić dno miednicy?	147
Co tak naprawdę oznacza zbyt wygórowane albo osłabione napięcie mięśniowe w obszarze mięśni dna miednicy?	152
Nienawistna ósemka, czyli co może zaszkodzić twoim mięśniom dna miednicy	153
Czy popularne produkty reklamowane w telewizji i radiu naprawdę leczą nietrzymanie moczu?	166
Jakie zdrowe nawyki wprowadzić na co dzień, żeby dno miednicy działało, jak należy?	167
Od czego zacząć pracę nad mięśniami dna miednicy?	170
Czy istnieje jakaś ogólna instrukcja obsługi dna miednicy?	178
Jak nauczyć się odpoczywać i odpuszczać?	180

Kropelka po kropelce – niech poleje się wiedza 184

Mikcja – jak to się odbywa? 185

Czy pęcherz rzeczywiście jest „zwierciadłem duszy”? 189

Dzienniczek mikcji – co to takiego? 190

Jak odczytywać wyniki samoobserwacji z dzienniczka mikcji? 193

Czym są zakażenia układu moczowego? 198

Czy istnieją jakieś naturalne metody wspomagające pęcherz
podczas infekcji? 200

Biegam kilkanaście razy na dobę do toalety. Jak opanować
tak silne parcie? 203

W nocy wiele razy chodzę do toalety. Jak sobie z tym radzić? 205

Odbij się od dna, by żyło się lepiej 210

Dlaczego nadal odczuwam ból, choć moje wyniki badań
są w normie? 211

Dlaczego podczas seksu odczuwam ból i dyskomfort? 213

I kto to wszystko posprząta? 219

Zdecydowałam się na rozpoczęcie współżycia, ale ból
uniemożliwia mi odbycie stosunku. Co robić? 219

Zdarza się, że podczas praktyki jogi moja wagina
„przemawia” – zwykle po pozycjach odwróconych
wydostaje się z niej powietrze. Z czym to może
być związane? 224

Jak dbać o bliznę po cesarskim cięciu, nacięciu lub
pęknięciu krocza? 227

Czy po porodzie warto zainwestować w poduszkę z dziurką? 231

Kiedy można zacząć biegać i ćwiczyć siłowo po porodzie? 232

Jak będzie wyglądał seks po porodzie naturalnym? 240

Niedawno rodziłam. Kiedy wreszcie skończy się
nietrzymanie moczu? 242

Przechodzę menopauzę. Dlaczego zdarza mi się
nietrzymanie moczu? 245

Bibliografia 247

Recenzje 259