

## **WSTĘP ..... 7**

Rola fizjoterapii w niwelowaniu bólu obszaru miednicy ..... 12

## **POROZMAWIAJMY O BÓLU ..... 15**

Statystyka występowania zjawiska bólu ..... 17

Czym jest ból? ..... 19

Neurofizjologia bólu ..... 33

Dlaczego to spotyka akurat mnie? ..... 39

## **DOWIEDZ SIĘ, JAK DZIAŁA TWOJE CIAŁO ..... 43**

Mięśnie dna miednicy ..... 46

Jak stres wpływa na twoje dolegliwości ..... 78

Sen ..... 89

Nerw błędny ..... 91

## **PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PRZEWLEKŁEGO BÓLU ..... 103**

Psychoneuroimmunologia, czyli spójrzmy na ciało jeszcze szerzej ..... 105

Depresja ..... 110

Lęk ..... 116

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Katastrofizacja .....         | 119 |
| Kiedy ruch budzi strach ..... | 124 |
| Kiedy myśli powodują ból..... | 126 |

## **BOLESNE MIESIĄCZKI ..... 129**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Endometrioza.....                 | 144 |
| Adenomioza.....                   | 167 |
| Bierne przekrwienie miednicy..... | 168 |

## **BÓL PODCZAS WSPÓŁŻYCIA ..... 173**

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Dlaczego seks może boleć? Czynniki fizyczne i psychiczne..... | 179 |
| Wulwodynia .....                                              | 184 |
| Pochwica .....                                                | 202 |
| Gdy ból pojawia się w okresie menopauzy.....                  | 221 |
| Ból w okresie połogu i laktacji.....                          | 229 |
| Współżycie po nowotworze .....                                | 246 |
| Przygotuj swoje ciało do współżycia.....                      | 254 |

## **PODSUMOWANIE ORAZ BIBLIOGRAFIA.....259**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Ból przewlekły w obszarze miednicy – fakty ..... | 261 |
| Bibliografia .....                               | 264 |