

SPIS TREŚCI

WSTĘP	8
-------------	---

KIM JEST FIZJOTERAPEUTA UROGINEKOLOGICZNY

I W CZYM MOŻE CI POMÓC?	12
-------------------------------	----

Nietrzymanie moczu, parcia nagłace	15
Obniżenie narządów miednicy mniejszej	16
Przygotowanie do zabiegu	16
Terapia blizn po cesarskim cięciu, nacięciu/pęknięciu krocza lub innych zabiegach	16
Bolesne miesiączki, endometrioza	17
Bolesne współżycie	17
Ból w obrębie miednicy, krocza	17
Nawracające infekcje intymne	17
Zaparcia	18
Fizjoterapia w ciąży	18
Kiedy najlepiej wybrać się na taką wizytę w ciąży?	18
Fizjoterapia po porodzie	20
Jak wygląda wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego?	22
Najczęściej zadawane pytania przed wizytą u fizjoterapeuty uroginekologicznego	28

TWOJE CIAŁO JEST NIESAMOWITE

Życie to ruch	33
Rola płynów w twoim ciele	35
Pij wodę!	40
Powięź – czym jest i jak wpływa na twoje samopoczucie?	46
Ciśnienie wewnątrz ciała – jaką pełni funkcję?	53
Przepona, czyli opowieść o ogromnym znaczeniu oddechu	55
Posiadasz nie jedną, a... osiem przepon ciała!	61
Dlaczego powinnaś zadbać o ruchomość swojego kręgosłupa?	64
Postawa ciała	69
Kilka ciekawych połączeń i zależności w ciele	72

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY: KOBIECE CENTRUM DOWODZENIA

Funkcje mięśni dna miednicy	81
Gdzie jest twoje dno miednicy?	83
Jak sprawdzić, czy rzeczywiście pracuję dnem miednicy?	97
Co możesz czuć, kiedy twoje dno miednicy nie pracuje prawidłowo?	99
Obalamy mity na temat treningu mięśni dna miednicy!	101
Praca siedząca – twoje ciało tego nie lubi	113
To nie wina mięśni dna miednicy, czyli o zależności pomiędzy dnem miednicy a innymi obszarami ciała	114

JELITA A ZDROWIE KOBIECE.....	138
Odporność a jelita	142
Hormony a jelita.....	144
Jak zadbać o swoje jelita?.....	146
STRES: JAK WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO?.....	150
Czy emocje i stres wpływają na dno miednicy?.....	154
Stres a hormony	156
Sposoby radzenia sobie ze stresem.....	170
CZY MASZ BLIZNĘ? ZADBAJ O NIĄ!.....	174
Przetestuj swoją bliznę.....	179
Jak blizna po cesarskim cięciu może wpłynąć na twoje zdrowie?	181
Autoterapia blizny po cesarskim cięciu.....	182
Autoterapia blizny po nacięciu/pęknięciu krocza	184
DOLEGLIWOŚCI KOBIECE: CZYM SĄ I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?.....	189
Nietrzymanie moczu	191
Obniżenie narządów miednicy mniejszej	207
Rozejście mięśnia prostego brzucha	216
Gazy pochwowe	218
Bolesne miesiączki	219
Ból podczas współżycia	222
Jak zadbać o siebie na co dzień?.....	230
ENDOMETRIOZA	234
Czym jest endometrioza?.....	237
Jakie są objawy i przyczyny endometriozy?.....	238
Jak wygląda diagnostyka?.....	239
Jak wygląda leczenie?.....	240
MENOPAUA.....	244
Czy klimakterium/przekwitanie i menopauza to to samo?.....	248
Na co powinnaś się przygotować?	249
W poprawie komfortu życia może pomóc fizjoterapia.....	252
Wesprzyj swój układ hormonalny	253
MITY NA TEMAT KOBIECEGO ZDROWIA	260
BIBLIOGRAFIA	269