

OBSAH

strana

I. ÚVOD

2

II. LÉČEBNÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA V TĚHOTENSTVÍ A PŘÍPRAVA K PORODU

3

A. Účel léčebné tělesné výchovy v těhotenství

3

B. Změny na organismu těhotné

3

C. Cvičení těhotných, rozdělení, příklad cvičení

19

D. Spolupráce porodní asistentky a rehabilitačního pracovníka

37

III. LÉČEBNÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA V ŠESTINEDĚLÍ

37

A. Účel léčebné tělesné výchovy v šestinedělí

37

B. Cvičení po porodu, rozdělení, příklad cvičení

38

C. Spolupráce porodní asistentky a rehabilitačního pracovníka

46

IV. LÉČEBNÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA PO GYNEKOLOGICKÝCH OPERACÍCH

46

A. Účel léčebné tělesné výchovy po operaci

46

B. Cvičení v den operace, příklad cvičení

47

C. Cvičení 1. den po operaci, příklad cvičení

50

D. Cvičení v dalších dnech po operaci, příklad cvičení

54

E. Spolupráce porodní asistentky a rehabilitačního pracovníka

67

Literatura

68