

Obsah

Úvod: komu může tato kniha pomoci?	11
1 Pánevní dno pohledem urogynekologa	15
1.1 Sestup pánevních orgánů	15
1.1.1 Symptomy prolapsu pánevních orgánů	15
1.1.2 Léčba sestupu pánevních orgánů	17
1.1.3 Na co se pacientky v ordinaci nejčastěji ptají	18
1.2 Inkontinence moči	24
1.2.1 Nálezy při vyšetření žen s inkontinencí moči	25
1.2.2 Mikční karty / mikční deníky	27
1.2.3 Urodynamické vyšetření	27
1.2.4 Léčba stresové inkontinence moči	28
2 Pánevní dno pohledem fyzioterapeutky	29
2.1 Jak to naše PD vlastně vypadá?	29
2.2 Proč už to není jako dřív?	30
2.3 Jaké jsou důsledky špatně fungujícího PD?	30
2.4 Inkontinence moči: pro začátek malý dotazník	31
2.5 Kategorizace stresové močové inkontinence	32
2.6 Hyperaktivní močový měchýř (OAB)	32
2.7 Co všechno můžete udělat vy sama?	32
2.8 Konzervativní terapie močové inkontinence a sestupu	32
2.9 Konzervativní terapie hyperaktivního močového měchýře (OAB)	33
2.10 Léčba dysfunkčního PD pohybem	34
2.11 O diastáze	34
2.12 Kdy začít cvičit PD po porodu?	35

3	Praktická část: cvičení pánevního dna	37
3.1	Izolovaná kontrakce svalů pánevního dna	39
3.1.1	Základní cvik	39
3.1.2	„Odolání výdechu“ (vytrvalostní izolovaná kontrakce PD)	42
3.1.3	Rychlá reakce (rychlostní izolovaná kontrakce PD)	42
3.1.4	Pojistka pánevního dna	42
3.2	Cvičení vleže	43
3.2.1	Jak správně ležet při cvičení	43
3.2.2	Přípravná cvičení	44
3.2.2.1	Probouzení	44
3.2.2.2	Kývání koleny	45
3.2.2.3	Klubíčko	46
3.2.2.4	Šermíř	46
3.2.3	Posilování vleže	48
3.2.3.1	Most	48
3.2.3.2	Sedím – ležím na trůně	49
3.2.3.3	Pojistka pánevního dna při cvičení břišních svalů	50
3.2.3.4	Gotické okno	52
3.2.3.5	Závora	53
3.2.3.6	Lastura	54
3.2.3.7	Vystřelený šíp	55
3.2.3.8	Ležící Chaplin	56
3.2.3.9	Sfinga	58
3.3	Cvičení na všech čtyřech	59
3.3.1	Přípravná cvičení	59
3.3.1.1	Kočka	59
3.3.1.2	Pejsek	60
3.3.1.3	Úhlopříčka	61
3.3.2	Posilování na všech čtyřech	62
3.3.2.1	Zvedání podvozku	62
3.3.2.2	Postavení stanu	63
3.3.2.3	Vodoměrka	64
3.3.2.4	Mořská panna	65
3.4	Cvičení v sedu	67
3.4.1	Přípravná cvičení	67
3.4.1.1	Turecký sed	67
3.4.1.2	Větrný mlýn	67
3.4.1.3	Sed–klek–sed	69
3.4.1.4	Kyvadlo	70

3.4.2	Posilování v sedu	72
3.4.2.1	Izolovaná kontrakce svalů pánevního dna v sedu	72
3.4.2.2	Gejša.....	75
3.4.2.3	Pravítko	76
3.4.2.4	Lotosový květ	78
3.5	Cvičení ve stoji	79
3.5.1	Přípravná cvičení	79
3.5.1.1	Předklon	79
3.5.1.2	Rosteme.....	81
3.5.1.3	Salsa.....	82
3.5.2	Posilování ve stoji	84
3.5.2.1	Zdravím tě, slunce	84
3.5.2.2	Podřep	85
3.5.2.3	Sumo zápasník	86
3.5.2.4	Rychlobruslař	88
3.5.2.5	Chůze po špičkách a po patách	89
3.6	Uvolnění a relaxace pánevního dna	90
3.6.1	Poloha kravičky	90
3.6.2	Poloha dítěte	91
3.6.3	Šťastné dítě	91
3.6.4	Ležím na louce a je mi dobře	92
3.6.5	Vzhůru nohama	93
3.7	Nenápadná cvičení během dne	94
3.8	Behaviorální opatření pro aktivity běžného života	94
3.9	Jak cvičit?	97

4 Cvičení pohledem našich pacientek **99**

Pár slov závěrem.....	102
Medailonek autorky	103
Terapeutické metody, jež ovlivnily autorku	104
Zdroje	104