

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP .....</b>	<b>8</b>
<b>KIM JEST FIZJOTERAPEUTA UROGINEKOLOGICZNY I W CZYM MOŻE CI POMÓC?.....</b>	<b>12</b>
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
<b>TWOJE CIAŁO JEST NIESAMOWITE .....</b>	<b>30</b>
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
<b>MIĘŚNIE DNA MIEDNICY: KOBIECE CENTRUM DOWODZENIA.....</b>	<b>76</b>
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

<b>JELITA A ZDROWIE KOBIECE.....</b>	<b>138</b>
Odporność a jelita .....	142
Hormony a jelita.....	144
Jak zadbać o swoje jelita?.....	146
<b>STRES: JAK WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO?.....</b>	<b>150</b>
Czy emocje i stres wpływają na dno miednicy?.....	154
Stres a hormony .....	156
Sposoby radzenia sobie ze stresem.....	170
<b>CZY MASZ BLIZNĘ? ZADBAJ O NIĄ!.....</b>	<b>174</b>
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
<b>DOLEGLIWOŚCI KOBIECE: CZYM SĄ I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?.....</b>	<b>189</b>
Nietrzymanie moczu .....	191
Odnieżenie narządów miednicy mniejszej .....	207
Rozejście mięśnia prostego brzucha .....	216
Gazy pochwowe .....	218
Bolesne miesiączki .....	219
Biól podczas współżycia .....	222
Jak zadbać o siebie na co dzień?.....	230
<b>ENDOMETRIOZA .....</b>	<b>234</b>
Czym jest endometrioza?.....	237
Jakie są objawy i przyczyny endometriozy?.....	238
Jak wygląda diagnostyka?.....	239
Jak wygląda leczenie?.....	240
<b>MENOPAUA.....</b>	<b>244</b>
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
<b>MITY NA TEMAT KOBIECEGO ZDROWIA .....</b>	<b>260</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>269</b>