

# Spis treści

<b>1. Wstęp</b> . . . . .	1
- <i>Natalia Kuciel</i>	
<b>2. Holistyczne podejście do zaburzeń uroginekologicznych</b> . . . . .	5
- <i>Natalia Kuciel, Aleksandra Chomińska</i>	
2.1. Fizjoterapia uroginekologiczna w ujęciu biopsychospołecznym . . . . .	5
2.2. Dno miednicy a oddech . . . . .	6
2.3. Dno miednicy a postawa ciała . . . . .	10
<b>3. Anatomia funkcjonalna dna miednicy</b> . . . . .	15
- <i>Natalia Kuciel</i>	
3.1. Struktury kostne, mięśniowe i łącznotkankowe . . . . .	15
3.2. Kompartenty . . . . .	23
3.3. Pęcherz moczowy . . . . .	24
3.4. Cewka moczowa . . . . .	25
3.5. Pochwa . . . . .	25
3.6. Anorectum . . . . .	26
<b>4. Fizjologia mikcji i defekacji</b> . . . . .	29
- <i>Natalia Kuciel</i>	
4.1. Cykl oddawania moczu . . . . .	29
4.2. Mechanizm kontynencji . . . . .	30
4.3. Odruch prekontrakcji . . . . .	31
4.4. Defekacja . . . . .	31
4.5. Neurologia związana z pracą dna miednicy . . . . .	32
<b>5. Sprzęt stosowany w uroginekologii</b> . . . . .	37
- <i>Aleksandra Chomińska</i>	
<b>6. Diagnostyka funkcjonalna dna miednicy</b> . . . . .	49
- <i>Natalia Kuciel</i>	
6.1. Wywiad i kwestionariusze . . . . .	49
6.2. Badanie funkcjonalne . . . . .	53
<b>7. Nietrzymanie moczut</b> . . . . .	59
- <i>Natalia Kuciel, Aleksandra Chomińska</i>	
7.1. Definicja . . . . .	59
7.2. Epidemiologia . . . . .	60
7.3. Czynniki ryzyka . . . . .	61

## Spis treści

7.4. Patofizjologia i charakterystyka zaburzeń . . . . .	63
7.5. Diagnostyka funkcjonalna . . . . .	65
7.6. Fizjoterapia w nietrzymaniu moczu . . . . .	66
<b>8. Zespół pęcherza nadaktywnego . . . . .</b>	<b>77</b>
- <i>Natalia Kuciel</i>	
8.1. Definicja . . . . .	77
8.2. Epidemiologia . . . . .	78
8.3. Czynniki ryzyka . . . . .	78
8.4. Patofizjologia . . . . .	78
8.5. Diagnostyka funkcjonalna . . . . .	79
8.6. Fizjoterapia w zespole pęcherza nadaktywnego . . . . .	80
<b>9. Obniżenie narządów miednicy mniejszej . . . . .</b>	<b>85</b>
- <i>Natalia Kuciel, Paulina Wiśniowska</i>	
9.1. Definicja . . . . .	85
9.2. Epidemiologia . . . . .	87
9.3. Czynniki ryzyka . . . . .	87
9.4. Objawy . . . . .	87
9.5. Badanie funkcjonalne . . . . .	88
9.6. Fizjoterapia w obniżeniu narządów miednicy mniejszej . . . . .	89
<b>10. Zespoły bólowe okolicy anorectum . . . . .</b>	<b>95</b>
- <i>Natalia Kuciel</i>	
10.1. Etiopatogeneza bólów okolicy odbytu . . . . .	95
10.2. Przykłady najczęstszych zespołów bólowych okolicy anorectum . . . . .	95
10.3. Funkcjonalny ból okolicy anorektalnej i aspekt psychologiczny . . . . .	97
<b>11. Zaparcia . . . . .</b>	<b>99</b>
- <i>Natalia Kuciel</i>	
11.1. Podział zaparć . . . . .	99
11.2. Epidemiologia i czynniki ryzyka . . . . .	100
11.3. Diagnostyka funkcjonalna . . . . .	100
11.4. Fizjoterapia w zaparciach . . . . .	102
<b>12. Dyssynergia dna miednicy . . . . .</b>	<b>105</b>
- <i>Natalia Kuciel</i>	
12.1. Definicja i objawy . . . . .	105
12.2. Diagnostyka funkcjonalna . . . . .	108
12.3. Fizjoterapia w dyssynergii zwieraczowej . . . . .	108
<b>13. Szczelina odbytu . . . . .</b>	<b>111</b>
- <i>Natalia Kuciel</i>	
13.1. Definicja . . . . .	111
13.2. Patofizjologia . . . . .	111
13.3. Fizjoterapia szczeliny odbytu . . . . .	112
<b>14. Choroba hemoroidalna . . . . .</b>	<b>115</b>
- <i>Natalia Kuciel</i>	
14.1. Definicja i patofizjologia . . . . .	115
14.2. Epidemiologia i czynniki ryzyka . . . . .	116
14.3. Diagnostyka funkcjonalna . . . . .	116
14.4. Fizjoterapia w chorobie hemoroidalnej . . . . .	117

<b>15. Nietrzymanie stolca</b> . . . . .	.121
- <i>Natalia Kuciel</i>	
15.1. Definicja . . . . .	.121
15.2. Przyczyny i czynniki ryzyka . . . . .	.122
15.3. Diagnostyka funkcjonalna . . . . .	.123
15.4. Fizjoterapia w nietrzymaniu stolca . . . . .	.124
<b>16. Zespół jelita drażliwego</b> . . . . .	.127
- <i>Natalia Kuciel</i>	
16.1. Definicja i rodzaje zespołu jelita drażliwego . . . . .	.127
16.2. Fizjoterapia w zespole jelita drażliwego . . . . .	.128
<b>17. Zespoły bólowe dna miednicy</b> . . . . .	.131
- <i>Natalia Kuciel</i>	
17.1. Przewlekły ból miednicy . . . . .	.131
17.2. Zespół bolesnego pęcherza . . . . .	.142
17.3. Dyzuria . . . . .	.145
17.4. Wulwodynia . . . . .	.146
17.5. Endometrioza i bolesne miesiączkowanie . . . . .	.151
17.6. Neuralgia nerwu sromowego . . . . .	.155
<b>18. Fizjoterapia w ginekologii operacyjnej</b> . . . . .	.161
- <i>Dominika Markowska</i>	
18.1. Choroby narządu rodne wymagające leczenia operacyjnego . . . . .	.161
18.2. Leczenie operacyjne w ginekologii . . . . .	.164
18.3. Cele i zasady fizjoterapii w przygotowaniu do leczenia operacyjnego w ginekologii . . . . .	.167
18.4. Fizjoterapia w ginekologii po leczeniu operacyjnym z dostępu brzusznego . . . . .	.170
18.5. Fizjoterapia w ginekologii po leczeniu operacyjnym z dostępu pochwowego . . . . .	.175
<b>19. Fizjoterapia okołoporodowa</b> . . . . .	.179
- <i>Paulina Wiśniowska</i>	
19.1. Korzyści z aktywności fizycznej kobiet w ciąży . . . . .	.179
19.2. Zmiany w organizmie kobiety w poszczególnych trymestrach ciąży . . . . .	.180
19.3. Przebieg porodu . . . . .	.183
19.4. Fizjoterapia w ciąży . . . . .	.186
<b>20. Połóg</b> . . . . .	.199
- <i>Paulina Wiśniowska</i>	
20.1. Zmiany fizjologiczne i emocjonalne w okresie poporodowym . . . . .	.199
20.2. Fizjoterapia w połogu . . . . .	.201
20.3. Propozycje fizjoterapii w różnych dysfunkcjach i stanach poporodowych . . . . .	.202
<b>21. Szkoła rodzenia</b> . . . . .	.213
- <i>Dominika Markowska</i>	
21.1. Przygotowanie psychofizyczne do porodu . . . . .	.213
21.2. Cele, zadania oraz organizacja szkół rodzenia według standardów . . . . .	.215
21.3. Psychoprofilaktyka porodowa . . . . .	.220
21.4. Ćwiczenia oddechowe stosowane podczas porodu . . . . .	.222
<b>Skorowidz</b> . . . . .	.225