
Spis treści

Słowo wstępne	5
Wprowadzenie	7
Wykaz stosowanych skrótów	8
1. Ciąża	9
1.1. Fizjologiczne podstawy stosowania ćwiczeń w okresie ciąży	9
1.2. Charakterystyka ćwiczeń w okresie ciąży fizjologicznej	9
1.3. Cele i zadania ćwiczeń w okresie ciąży – przykłady konspektów do ćwiczeń	10
1.4. Ciąża patologiczna – wybrane zagadnienia – przykłady konspektów do ćwiczeń	26
1.4.1. Nadciśnienie tętnicze indukowane ciążą	26
1.4.2. Niewydolność cieśniowo-szyjkowa	29
1.4.3. Łożysko przodujące	31
1.4.4. Zagrożenie porodem przedwczesnym	33
1.4.5. Ciąża przeterminowana lub przenoszona	34
Literatura	35
2. Poród	37
2.1. Psychoprofilaktyka porodowa – krótka charakterystyka	37
2.2. Postępowanie podczas porodu siłami natury według zasad psychoprofilaktyki	38
2.2.1. Pozycje porodowe – I okres porodu	39
Literatura	39
3. Połóg	40
3.1. Fizjologiczne podstawy do ćwiczeń po porodzie siłami natury i po cięciu cesarskim	40
3.2. Zadania i zasady prowadzenia ćwiczeń po porodzie fizjologicznym – przykłady konspektów do ćwiczeń	41
3.3. Zadania i zasady prowadzenia ćwiczeń po porodzie operacyjnym – przykłady konspektów do ćwiczeń	42
3.4. Powikłania położu – wybrane zagadnienia – przykłady konspektów do ćwiczeń	53
3.4.1. Zakrzepowe zapalenie żył w położu	54

3.4.2. Rozejście się spojenia łonowego i stawów krzyżowo-biodrowych	57
Literatura	62
4. Ginekologia operacyjna	63
4.1. Cele postępowania rehabilitacyjnego w ginekologii operacyjnej	63
4.2. Zadania ćwiczeń oraz zasady postępowania po operacjach przez powłoki brzuszne – przykład konspektu do ćwiczeń	64
4.3. Zadania ćwiczeń oraz zasady postępowania po operacjach przez pochwę – przykład konspektu do ćwiczeń	67
Literatura	71
5. Ginekologia zachowawcza – wybrane zagadnienia – przykłady konspektów do ćwiczeń	72
5.1. Zaburzenia w miesiączkowaniu	72
5.1.1. Zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz bolesne miesiączkowanie	72
5.1.2. Rzadko występujące miesiączkowanie oraz skąpe miesiączkowanie	75
5.1.3. Wtórny brak miesiączki	76
5.2. Niewydolność przepony moczowo-płciowej	78
5.2.1. Wysiłkowe nietrzymanie moczu – profilaktyka oraz metody postępowania zachowawczego	79
Literatura	86