

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	14
ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	15

Α. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ, ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ, ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ	21
1.1 Έσω γεννητικά όργανα	21
1.2 Έξω γεννητικά όργανα	24
2. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΠΥΕΛΟΥ	27
2.1 Ορισμός	27
2.2 Σκελετός της πυελικής ζώνης	27
2.3 Αρθρώσεις της πυελικής ζώνης	28
2.4 Σύνδεσμοι της πυελικής ζώνης	28
2.5 Μύες της πυέλου	29
2.6 Κινήσεις της πυέλου	31
2.7 Διαίρεση της πυέλου	32
2.8 Ταξινόμηση της γυναικείας πυέλου με βάση τη μορφολογία της	33
2.9 Διαφορές ανδρικής και γυναικείας πυέλου	34
3. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ	35
3.1 Έμμηνος ρύσης	35

3.2	Επισκόπηση εγκυμοσύνης	35
3.3	Συμπτώματα εγκυμοσύνης	37
3.4	Διάγνωση εγκυμοσύνης και εργαστηριακές εξετάσεις	38
3.5	Αντενδείξεις κατά την εγκυμοσύνη	39
3.6	Παθολογικές καταστάσεις στην κύηση	40
3.7	Τρόπος ζωής και εγκυμοσύνη	41
4.	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ	
	ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	47
4.1	Μεταβολές στο γεννητικό σύστημα	47
4.2	Μεταβολές στο μυοσκελετικό σύστημα	49
4.3	Μεταβολές στο κυκλοφορικό σύστημα	64
4.4	Μεταβολές στο αναπνευστικό σύστημα	64
4.5	Μεταβολές στο αιμοποιητικό σύστημα	64
4.6	Μεταβολές στο ενδοκρινικό σύστημα	65
4.7	Μεταβολές στο ουροποιητικό σύστημα	65
4.8	Μεταβολές στο θερμορυθμιστικό σύστημα	66
4.9	Μεταβολές στο γαστρεντερικό σύστημα	66
4.10	Μαστοί	66
4.11	Μεταβολές στο νευρικό σύστημα	67
4.12	Μεταβολές στο ουροποιητικό σύστημα	68
4.13	Μεταβολές στο πεπτικό σύστημα	68
4.14	Μεταβολές στο βάρος της εγκύου και δερματικές αλλαγές	69
4.15	Μηχανικές αλλαγές	69
5.	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ..	71
5.1	Σκοπός της φυσικοθεραπείας	71
6.	ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	75
6.1	Αξιολόγηση της εγκύου	76
6.2	Σκοποί της φυσικοθεραπείας	76
6.3	Ασκήσεις Kegel	113
6.4	Άλλες μορφές άσκησης	119
6.5	Πλεονεκτήματα άσκησης στην επίτοκο	123
6.6	Αντενδείξεις για άσκηση	130
6.7	Εργονομία και σωστή στάση στην εγκυμοσύνη	131
7.	ΤΟΚΕΤΟΣ	137
7.1	Στάδια τοκετού	137
7.2	Θεωρίες μηχανισμού τοκετού	138
7.3	Πόνος κατά τη διάρκεια του τοκετού	139
7.4	Επίδραση του πόνου	140

7.5	Τοκετός στο νερό	141
7.6	Εφαρμογή της ειδικής φυσικοθεραπείας στα στάδια του τοκετού	145
8.	ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	151
8.1	Αξιολόγηση της μητέρας – Σκοπός της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης	151
8.2	Αντενδείξεις	155
8.3	Διδακκαλία της σωστής στάσης και κίνησης – Προσαρμογή στην καθημερινότητα	155
8.4	Ασκήσεις για την πρώτη εβδομάδα στην κλινική	155
8.5	Ασκήσεις κατά την έξοδο από την κλινική	161
8.6	Εργονομία και σωστή στάση μετά τον τοκετό	170
9.	ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΚΕΤΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΟΥΝ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	175
9.1	Καισαρική τομή	175
9.2	Επισεοτομή ή περινεοτομή	177
9.3	Διάσταση της ηβικής σύμφυσης ή συμφυσιόλυση	177
10.	ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΗ ΛΟΧΕΙΑ	179
10.1	Επίπονο περίνεο	179
10.2	Διάσταση του ορθού κοιλιακού μυ	179
11.	ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	181
11.1	Μολύνσεις	181
11.2	Νεοπλασίες	181
11.3	Μετατοπίσεις και προπτώσεις των γεννητικών οργάνων	182
11.4	Φυσικοθεραπευτική αγωγή	182

B. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΟΥΡΟΛΟΓΙΑ

12.	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ	187
12.1	Όργανα του ουροποιητικού συστήματος	187
12.2	Μηχανισμοί του πυελικού εδάφους	191
12.3	Μηχανισμός της ούρησης	192
12.4	Μηχανισμός της εγκράτειας των ούρων	192
12.5	Μηχανισμός της ακράτειας	193

13. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΑΚΡΑΤΕΙΑ - ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	197
13.1 Φυσικοθεραπευτική προσέγγιση	197
13.2 Φυσικοθεραπευτικές τεχνικές	197
13.3 Αξιολόγηση της ακράτειας	202
13.4 Οδηγίες και προγράμματα για τις ασκήσεις Kegel	203
13.5 Κολπικοί κώνοι	208
13.6 Βιολογική επανατροφοδότηση	210
13.7 Ηλεκτρικός νευρομυϊκός ερεθισμός	211
13.8 Επανεκπαίδευση της ουροδόχου κύστης	213
13.9 Ερευνητικές μελέτες	215

Γ. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΑ - ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΑ

14. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	223
1η ημέρα	223
2η ημέρα	224
3η ημέρα	232
4η ημέρα	240
5η ημέρα	245
6η ημέρα	250
15. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	255
15.1 Ο χορός ως θεραπευτικό μέσο στις έγκυες	255
15.2 Η μουσικοθεραπεία στις έγκυες γυναίκες	261
15.3 Υδροθεραπεία - θαλασσοθεραπεία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό	266
15.4 Ρεφλεξολογία στην κύηση και τον τοκετό	271
15.5 Γιόγκα	275
15.6 Αρωματοθεραπεία	277
16. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ - ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	287
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	309
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	313