

Spis Treści

Słowo wstępu	5
1. Podstawy anatomii dna miednicy <i>The anatomical basis of pelvic floor</i>	9
Miednica kostna	9
Dno miednicy mniejszej.....	13
Funkcje dna miednicy mniejszej	25
Topografia narządów dna miednicy mniejszej.....	25
2. Badanie fizykalne - wstęp do terapii nietrzymania moczu <i>Physical examination – the start of urinary incontinence therapy</i>	31
Wywiad lekarski.....	31
Dzienniczek mikcji.....	32
Test podpaskowy.....	36
Badanie przedmiotowe.....	37
Kwestionariusze	38
Leczenie fizjoterapeutyczne nietrzymania moczu	40
Załącznik.....	50
3. Badanie urodynamiczne w diagnostyce nietrzymania moczu <i>Urodynamic testing for diagnosis of urinary incontinence</i>	57
Uroflowmetria naturalna - pomiar strumienia moczu	58
Cystometria	60
Nadreaktywność pęcherza.....	61
Elektromiografia	62
Próby wysiłkowe.....	68
Profilometria cewkowa	71
4. Elektromiografia powierzchniowa (sEMG) w ocenie funkcji mięśni dna miednicy <i>Surface electromyography (sEMG) for the evaluation of pelvic floor muscle function</i>	77

Czynniki wpływające na zapis elektromiografii powierzchniowej	79
Normalizacja sygnału sEMG	80
Elektromiografia powierzchniowa mięśni dna miednicy	82
Ocena funkcji mięśni dna miednicy w oparciu o sEMG	86
5. Teoretyczne podstawy i praktyczne aspekty zastosowania metody Pilates w terapii zachowawczej nietrzymania moczu u kobiet <i>Theoretical basics and practical aspects of Pilates in the physiotherapy of urinary incontinence in women</i>	95
6. Biologiczne sprzężenie zwrotne (biofeedback) w nietrzymaniu moczu <i>Biofeedback in the treatment of urinary incontinence</i>	125
Aktualne poglądy na temat biofeedback	127
Biofeedback sEMG	131
7. Elektrostymulacja powierzchniowa w terapii nietrzymania moczu u kobiet <i>Surface electrical stimulation in the treatment of urinary incontinence</i>	141
Metodyka elektrostymulacji nerwowej w terapii nietrzymania moczu..	143
Rodzaje prądów stosowanych w stymulacji elektrycznej	146
Ograniczenia metody elektrostymulacji	151
Elektrostymulacja w terapii nietrzymania moczu w badaniach naukowych	151
Obwodowa neuromodulacja (ang. distal neuromodulation)	154
8. Zastosowanie wibracji mechanicznych w terapii wysiłkowego nietrzymania moczu <i>Mechanical vibrations for treating urinary incontinence</i>	161
Metodyka treningu wibracyjnego	163
Przeciwwskazania	165
Trening wibracyjny w terapii nietrzymania moczu	166
9. Aktywność fizyczna u kobiet w okresie ciąży	175
<i>Physical activity in women during pregnancy</i>	