

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
1. Importanța kinetoterapiei în sarcină	11
2. Noțiuni anatomico-funcționale ale aparatului reproducător feminin	14
2.1. Bazinul osos (pelvisul)	14
2.2. Cavitatea abdominală	19
2.3. Perineul	22
2.4. Organele genitale feminine	23
2.4.1. Organele genitale interne	23
2.4.2. Organele genitale externe	27
2.4.3. Glandele anexe ale aparatului genital feminin	29
3. Diagnosticul de sarcină	30
3.1. Simptomele și semnele sarcinii	30
3.2. Modificări ale organismului matern în sarcină	33
3.3. Igiena sarcinii	35
3.4. Dieta în sarcină	36
3.5. Mijloace psihice utilizate în sarcină	37
4. Formarea și dezvoltarea produsului de concepție	39
4.1. Ovulația	39
4.2. Fecundația	40
4.3. Migrația și dezvoltarea oului până la fixarea în uter	41
4.4. Nidația sau ovoimplantația	42
4.5. Dezvoltarea intrauterină a produsului de concepție	43
4.6. Acomodarea produsului de concepție în cavitatea uterină	44
5. Nașterea	45
5.1. Prezența	46
5.2. Mecanismul nașterii	48
5.2.1. Travaliul	48
5.2.2. Tipurile de respirații	50
5.2.3. Tehnica nașterii	52

6. Lăuzia și lactația	53
6.1. Igiena lăuziei	54
7. Programul kinetic în sarcină	55
7.1. Obiectivele programului kinetic în sarcină	55
7.2. Mijloacele kinetice propriu-zise utilizate în sarcină	56
7.2.1. Mijloace specifice	56
8. Kinetoterapia în trimestrul I de sarcină	63
8.1. Obiective și mijloace folosite	63
8.2. Indicații metodice	64
8.3. Programul kinetic propriu-zis pentru trimestru I de sarcină	67
9. Kinetoterapia în trimestrul al II-lea de sarcină	71
9.1. Obiective și mijloace folosite	71
9.2. Indicații metodice	72
9.3. Programul kinetic propriu-zis pentru trimestrul al II-lea de sarcină	73
10. Kinetoterapia în trimestrul al III-lea de sarcină	78
10.1. Obiective și mijloace folosite	78
10.2. Indicații metodice	82
10.3. Programul kinetic propriu-zis pentru trimestrul al III-lea de sarcină	82
11. Metode de educație pentru nașterea naturală	92
11.1. Metoda Lamaze	92
11.2. Metoda Bradley	94
11.3. Haptonomia	95
11.4. Metoda Dick-Read	95
11.5. Metoda Kitzinger	95
11.6. Nașterea sub apă	96
12. Anestezia epidurală (peridurală)	97
13. Kinetoterapia postpartum	100
13.1. Kinetoterapia în lehuzia propriu-zisă	102
13.1.1. Obiective și mijloace folosite	102
13.1.2. Indicații metodice	102
13.1.3. Programul kinetic propriu-zis	103
13.2. Kinetoterapia în perioada lehuziei tardive	106
13.2.1. Obiective și mijloace folosite	106
13.2.2. Indicații metodice	107
13.2.3. Programul kinetic propriu-zis	107

14. Aparatul digestiv	111
14.1. Generalități structurale și funcționale	111
14.2. Noțiuni legate de patologia segmentelor tractului digestiv	115
14.3. Posibilități și limite în recuperarea prin mijloace kinetoterapeutice a afecțiunilor digestive	116
14.4. Contraindicațiile kinetoterapiei și motivația lor în afecțiunile digestive	119
14.5. Indicațiile tratamentului kinetoterapeutic în afecțiunile digestive	120
15. Entități patologice din sfera aparatului urinar indicate pentru tratamentul recuperator complex	132
15.1. Tehnici de reeducare	136
15.1.1. Reeducarea perineală prin exerciții de gimnastică ...	136
15.1.2. Biofeedback-ul	139
15.1.3. Stimularea electrică funcțională	144
<i>Bibliografie</i>	148

INTRODUCERE

„Acum mergeți cu palmele pe umeri; la fiecare pas, ridicați brațele la verticală; în același timp vă rog să flectați un genunchi la piept ... foarte bine ... repetați!”

O scenă obișnuită dintr-o sală de kinetoterapie, unde o viitoare mămică „lucrează” conștiincios pentru ca bebelușul ei să se nască sănătos, iar ea, gravida, să fie pregătită pentru naștere, să aibă o dispoziție afectivă foarte bună, să doarmă mai bine, iar intensitatea durerilor de spate să se reducă semnificativ.

Pe lângă bucuria de „a da viață”, sarcina vine cu o serie de „neplăceri” fizice și cu un disconfort psihic cauzat de dezechilibrul hormonal.

Dacă durerile nașterii sunt mult ameliorate sau chiar amendate de noile metode medicale (anestezia peridurală, nașterea sub apă etc.), alte modificări, precum vergeturile, varicele, incontinența urinară, abdomenul flasc, kilogramele în plus, pot să rămână pentru toată viața.

Femeia, prin natura feminității ei, nu poate accepta aceste „stigmat”, astfel încât cel mai natural, mai ieftin și mai la îndemână „medicament”, și anume, exercițiul fizic, îi va veni în ajutor pentru ca ea să redevină cea „de dinainte”.

Această lucrare încearcă să puncteze programul kinetic din sarcină, structurat didactic pe trimestre, prezentând obiectivele și mijloacele folosite, indicațiile metodice, dar și prezentarea propriu-zisă a exercițiilor.

Nu lipsește, desigur, capitolul dedicat kinetoterapiei post-partum cu perioadele lehuziei propriu-zise și a lehuziei tardive.

Am abordat și problematica afecțiunilor digestive care sunt mai dificil de recuperat prin mijloace kinetice și necesită multe precauții; de aceea, posibilitățile, dar și limitele kinetoterapiei în acest tip de afecțiuni beneficiază de o abordare explicită.

În sfârșit, ultimul capitol abordează câteva entități patologice din sfera aparatului urinar care pot beneficia de tratament recuperator complex, inclusiv prin metode mai sofisticate, cum sunt biofeedback-ul și stimularea electrică funcțională.

Lucrarea se adresează, în primul rând, studenților de la facultățile de Educație Fizică și Sport – specializarea kinetoterapie și motricitate specială, care vor găsi, în această carte, elemente practice, simple și utile pentru lucrul lor în sala de kinetoterapie cu pacientele, dar și viitoarele mămici care vor fi ajutate, sper, ca sarcina lor să decurgă normal, nașterea să fie mai ușoară, iar „revenirea” la greutatea și viața de dinainte de sarcină să fie mai facile.

În mod evident, această lucrare este perfectibilă, motiv pentru care aștept din partea cititorilor sugestii pentru îmbunătățirea conținutului ei.