

SADRŽAJ

SAŽETAK	2
ABSTRACT	3
1. UVOD.....	6
2. POREMEĆAJI KARLIČNOG DNA	11
2.1. Vrste i simptomi	12
2.2. Karlični prolaps	13
2.2.1. Pojava rektocele.....	13
2.2.2. Pojava enterocele	14
2.2.3. Pojava cistocele i cistouretrocele.....	14
2.3. Prolaps materice.....	14
2.3.1. Prolaps vagine.....	15
2.4. Pesar.....	17
3. KINEZITERAPIJSKI TRETMANI	18
3.1. Keglove vježbe.....	19
3.2. Keglove vježbe kod žena	19
3.3. Keglove vježbe tokom trudnoće i nakon poroda	20
3.4. Značaj Keglovih vježbi	21
3.5. Keglov tip vježbi za mjehur	22
3.6. Izvođenje Keglovih vježbi	22
4. KINEZITERAPIJSKI TRETMAN KOD PORODILJA	24
4.1. Fizioterapijske procjene porodilje posle vaginalnog porođaja ili carskog reza.....	25
4.2. Pozicioniranje unutar kreveta i edukovanje porodilje o okretanju i ustajanju.....	25
4.3. Vježbe za disanje	26
4.4. Vježbe za cirkulaciju	28

4.5. Vježbe jačanja abdominalne muskulature	32
4.6. Vježbe jačanja mišića karličnog dna	34
5. ZAKLJUČAK.....	37
6. LITERATURA	37
7. PRILOG	40