

Cuprins

SARCINA NORMALĂ	11
I.1. Fecundația. Migrația. Nidația.	11
I.2. Anexe fetale – placenta, membrane fetale, lichid amniotic, cordonul ombilical	14
I.3. Dezvoltarea stadială a fătului	20
I.4. Fătul la termen	22
MODIFICĂRI ADAPTATIVE ALE ORGANISMULUI MATERN ÎN TIMPUL SARCINII	24
II.1. Modificările osteoarticulare și musculare	24
II.2. Modificările aparatului cardio - vascular	26
II.3. Modificările aparatului respirator	28
II.4. Modificările sistemului nervos	29
II.5. Modificările hormonale	30
II.6. Modificările metabolice	31
II.7. Modificările aparatului urinar	32
II.8. Modificări hematologice	32
II.9. Modificările aparatului digestiv	33
II.10. Modificările aparatului genital	33
II.11. Modificări mamare	34
MODIFICĂRI PATOLOGICE MUSCULOSCHELETALE FAVORIZATE DE SARCINĂ	35
III.1. Diastaza de mușchi dreپți abdominali	37
III.2. Durerea lombosacrată	40
III.3. Sindromul durerii centurii pelviene	53
III.4. Varicozități la nivelul membrelor inferioare	57
III.5. Disfuncția planșeului pelvian	58
III.6. Laxitatea articulară	59
III.7. Sindroame de compresiune	59
III.8. Afecțiuni locomotorii la nivelul membrelor inferioare	60
III.9. Traumatismele cauzate de purtarea centurii de siguranță	63
III.10. Leziuni coccigiene și sacrococcigiene	64
III.11. Malformații osteoarticulare la gravide	65

RECUPERAREA PACIENTELOR CU PATOLOGIE REUMATISMALĂ	69
IV.1. Osteoporoza la gravide	69
IV.2. Boli reumatismale inflamatorii la gravide	76
IV.3. Sarcina și nașterea la pacientele cu artroplastie totală de șold	81
IV.4. Osteonecroza la gravide	82

RECUPERAREA PACIENTELOR CU PATOLOGIE NEUROLOGICĂ ÎN TIMPUL SARCINII ȘI PERIOADA PUERPERALĂ	91
---	-----------

V.1. Accidentele vasculare cerebrale la gravide și în perioada puerperală	91
V.2. Pareza facială (Pareza Bell)	94
V.3. Sindromul de tunel carpian	95
V.4. Neuropatia ulnară	96
V.5. Meralgia parestezică	97
V.6. Neuropatia femurală	98
V.7. Pareza de nerv obturator	98
V.8. Leziunea de nerv peroneu	99
V.9. Leziunea plexului lombosacrat	100
V.10. Poliradiculopatia cronică inflamatorie demienilizantă (PRID)	101
V.11. Recuperarea postpartum a leziunilor de nerv periferic	102
V.12. Miastenia gravis (MG)	102
V.13. Scleroza multiplă (SM)	106

MEDICAȚIA ANTIREUMATICĂ LA GRAVIDE	115
---	------------

TEHNICI DE REABILITARE LA GRAVIDE	121
--	------------

VII.1. Tehnici de kinetoterapie	121
VII.2. Drenajul limfatic	123
VII.3. Masajul medical clasic	124
VII.4. Tehnici de mobilizare articulară, manipulări	124
VII.5. Ultrasonoterapia	124
VII.6. Electroterapia	126
VII.7. Tratamentul cu LASER	128
VII.8. Tratamentul cu unde scurte	128
VII.9. Hidroterapia	129
VII.10. Termoterapia - <i>cu agenți de temperatură înaltă</i>	130
VII.11. Tracțiuni spinale	131
VII.12. Kinetoterapia în timpul sarcinii	132

LĂUZIA ȘI EXERCIȚIUL FIZIC POSTPARTUM	148
VIII.1. Lăuzia fiziologică	148
VIII.2. Exercițiul fizic după naștere	150
VIII.3. Recomandări privind exercițiul fizic postpartum	154
VIII.4. Plan de recuperare postpartum	155
VIII.5. Mijloacele folosite în perioada de recuperare postpartum	156
VIII.6. Controlul posturii	157
VIII.7. Centura pelviană (bazinul / pelvisul)	159
VIII.8. Planșeul pelviparineal	162
VIII.9. Peretele abdominal	164
VIII.10. Testarea diastazei mușchilor dreپți abdominali	166
VIII.11. Exerciții pentru musculatura peretelui abdominal	167
VIII.12. Exerciții pentru musculatura coapselor	172
VIII.13. Programul kinetic în lăuzia propriu-zisă (secundară)	173
VIII.14. Programul kinetic în lăuzia tardivă (6 - 8 săptămâni postpartum)	176
VIII.15. Nașterea prin operație cezariană	183
SARCINA CU RISC OBSTETRICAL CRESCUT	187
IX.1. Factorii de risc obstetrical crescut	187
IX.2. Managementul unei sarcini cu risc obstetrical crescut	190
IX.3. Tipuri de exerciții	191