

Manuela Filipec i Marinela Jadanec Đurin

Odabrana poglavlja u fizioterapiji

FIZIOTERAPIJA U PERINATOLOGIJI

RECENZENTI

Prof. dr. sc. med., dr. sc. hum. **Dubravko Habek**, prim dr. med., subspecijalist fetalne medicine i opstetricije

Prof. dr. sc. **Ratko Matijević**, dr. med., subspecijalist fetalne medicine i opstetricije

GLAVNA UREDNICA: dr. sc. **Manuela Filipec**, mag. physioth., dipl.physioth.

NAKLADNIK: **Hrvatski zbor fizioterapeuta**

LEKTURA: **Manuela Jadanec**, mag. educ. philol. croat.

KOREKTURA: dr. sc. **Manuela Filipec**, mag. physioth., dipl.physioth.

PRIPREMA I DIZAJN: **Quo Vadis** d. o. o. , Zagreb

TISAK: **Quo Vadis** d. o. o. , Zagreb

Izdavanje knjige „Odabrana poglavlja u fizioterapiji – Fizioterapija u perinatologiji“ financijski je podržalo Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001067341.

ISBN 978 953 6849 21 5

COPYRIGHT: Hrvatski zbor fizioterapeuta

Sva prava pridržana. Ova knjiga zaštićena je autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, fotokopirati niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez dopuštenja autora i nakladnika.

Manuela Filipec i Marinela Jadanec Đurin

Odabrana poglavlja u fizioterapiji

FIZIOTERAPIJA U PERINATOLOGIJI



Hrvatski zbor fizioterapeuta

Zagreb, 2020.

■ PREDGOVOR

Knjiga odabranih poglavlja iz fizioterapije „Fizioterapija u perinatologiji“ etabliranog hrvatskog dvojca u edukaciji fizioterapeuta, Manuele Filipec i Marinele Jadanec Đurin još je jedan njihov doprinos hrvatskoj stručnoj bibliografiji. Ovaj je udžbenik koncipiran i napisan suvremeno didaktički i metodički poštivajući fizioterapiju zasnovanu na dokazima prateći temeljne i napredne spoznaje o perinatalnoj fiziologiji kao temelj nadogradnje fizioterapije u normalnoj trudnoći i nekim stanjima komorbiditeta u trudnoći sa svojim specifičnostima. Ovakav znanstveni pristup s profesionalnim naglaskom fizioterapije opisima u tekstu i brojnim fotografijama daje specifičnost udžbeniku i naglašenost sličnim udžbenicima u europskom prostoru. Pristup vježbama u zdravoj trudnoći i nužnost istih za održavanje tjelesne i umne kondicije u trudnoći posebice je naglašena u tekstu, kao i nužnost kontrolirane fizioterapije u trudnoćama s komorbiditetima. Udžbenik upotpunjuje cjeloviti perinatalni fizioterapijski pristup, kao i u pelveoperineologiji, interdisciplinarnoj struci koju je bez ovakvog pristupa zapravo nemoguće razvijati.

Dobrodošli i prijekopotrebni udžbenik preporučujem za edukaciju i nadogradnju postojećega znanja za sve zdravstvene profesije koje se bave perinatalno medicinom, navlasito zaštitom materinstva, uključujući fizioterapeute, primalje, medicinske sestre i liječnike. Autoricama još jednom čestitam na trudu i poklonu stručnoj zajednici.

Prof. prim. dr. sc. med. dr. sc. hum.
Dubravko Habek, dr. med.

■ PREDGOVOR

Knjiga Fizioterapija u perinatologiji daje nov, precizan, sistematičan i vrlo opsežan pristup izrazito čestim ali i često zanemarivanim problemima u trudnoći. U kliničkoj praksi često se susrećemo s dvije skupine trudnica. Prve svoju trudnoću doživljavaju kao bolest, a ne kao normalno, fiziološko stanje; dok druge ignoriraju neka od patoloških stanja pod izlikom da se radi o nečemu što je „normalno u trudnoći“. I jedna i druga skupina predstavljaju dijagnostičko terapijski problem i izazov a ova knjiga kroz svoja poglavlja, odgovara i daje svima zainteresiranim odgovore i savjet što i kako činiti. Za početak, detaljno su pojašnjene prilagodbe vježbanju u trudnoći te same vježbe i vježbanje u trudnoći. U tome dijelu, jasno i koncizno prikazana su sva moderna znanja i pristup namijenjeni svim skupinama zainteresiranih medicinskih djelatnika kojima je i namijenjeno ovo djelo. Nakon toga slijede specifična stanja i pristup istima tijekom trudnoće gdje su pojašnjeni postupci kojima se njihov utjecaj u trudnoći i na trudnoću može staviti pod očekivane, i „sigurne“ okvire. Knjiga je namijenjena ne samo za medicinsko

osoblje koje je uključeno u sam proces fizioterapije tijekom trudnoće, nego i sve one koji se bave općenito perinatalnom skrbi a to su od specijalista ginekologije i opstetricije te primalja i oni koji se bave medicinskom skrbi općenito dakle liječnika opće medicine i drugog medicinskog osoblja općenito.

Vrijednost knjiga je velika i multidisciplinarna, a ujedno predstavlja i jedinu literaturu takve vrste na hrvatskom jeziku.

Iza knjige stoji golemi trud autorica, ista čini skup stručnog, znanstvenog i empirijskog znanja, dakle onog vlastitog, koje je ovako sazdano i koje svojim nastankom obogaćuje hrvatsku stručno-znanstvenu literaturu jednim izvrsnim i jedinstvenim djelom.

Prof. dr. sc. Ratko Matijević, dr. med.,
subspecijalist fetalne medicine i opstetricije

■ SADRŽAJ

PREDGOVOR	V
PRILAGODBE TIJEKOM VJEŽBANJA I TRUDNOĆE	
Uvod.....	3
Prilagodbe kardiovaskularnog sustava tijekom vježbanja u trudnoći.....	7
Prilagodbe kardiovaskularnog sustava tijekom trudnoće.....	19
Prilagodbe respiratornog sustava tijekom vježbanja u trudnoći.....	24
Prilagodbe respiratornog sustava tijekom trudnoće.....	31
Hormonalni odgovori tijekom vježbanja u trudnoći.....	35
Hormonalne promjene tijekom trudnoće	38
Imunološke prilagodbe tijekom vježbanja u trudnoći	40
Neuralne prilagodbe tijekom vježbanja u trudnoći.....	41
Prilagodbe urogenitalnog sustava tijekom trudnoće	42
Prilagodbe gastrointestinalnog sustava tijekom trudnoće.....	43
Promjene spavanja tijekom trudnoće	44
Metaboličke i hemodinamske promjene tijekom vježbanja	47
Prilagodbe mišićno-koštanog sustava tijekom vježbanja	47
Prilagodbe mišićno-koštanog sustava tijekom trudnoće	47
Prilagodbe termoregulacijskog sustava tijekom vježbanja	47
Fetalni odgovori tijekom vježbanja u trudnoći	48

VJEŽBANJE U TRUDNOĆI

Uvod.....	57
Procjena stupnja tjelesne kondicije trudnice	64
Vježbe u prvom tromjesečju.....	115
Vježbe u drugom tromjesečju.....	143
Vježbe u trećem tromjesečju	167

FIZIOTERAPIJSKI PRISTUP KOD DIJASTAZE M. RECTUS ABDOMINISA

Uvod.....	191
Fizioterapijski pristup kod uredne dijastaze m. rectus abdominisa.....	192
Fizioterapijski pristup kod patološke dijastaze m. rectus abdominisa	193

FIZIOTERAPIJSKI PRISTUP KOD INKONTINENCIJE

Uvod.....	205
Urinarna inkontinencija	205
Fekalna inkontinencija	210
Procjena utjecaja inkontinencije na kvalitetu života trudnice	212
Vježbe za jačanje mišića zdjeličnog dna	224

FIZIOTERAPIJSKI PRISTUP KOD GESTACIJSKOG DIJABETESA

Uvod.....	245
Vježbanje i gestacijski dijabetes	253
Procjena utjecaja gestacijskog dijabetesa na kvalitetu života trudnice	257
Vježbe za trudnicu s gestacijskim dijabetesom.....	263

FIZIOTERAPIJSKI PRISTUP KOD ASTME

Uvod	281
Procjena utjecaja astme na kvalitetu života trudnice.....	283
Vježbe za trudnicu s astmom	289

FIZIOTERAPIJSKI PRISTUP KOD TRUDNICA S ONESPOSobljenjem

Uvod.....	305
Procjena razine funkcioniranja trudnice s onesposobljenjem.....	309
Vježbe za trudnice s onesposobljenjem.....	319
AUTORICE.....	325