

## **Abstrakt**

**Název:** Aktivní přístupy v sekundární prevenci pánevního dna po porodu

**Cíle:** Zhotovit zásobník funkčních cvičení a jejich modifikací s využitím pomůcek. Pro trénink PD byly zvoleny různé posturální polohy jako jsou leh, leh na břicho, sed, stoj a dále pak balanční pomůcky, které aktivují více svalových skupin a současně umožní kontrahovat i PD.

**Metody:** Jedná se o teoretickou práci s částí deskriptivně-analytickou. Zahrnuje analýzu literatury včetně zpracování informací z dostupných zdrojů, analýzu aktivních přístupů v sekundární prevenci PD a vytvoření vlastní cvičební jednotky určené k dalšímu zkoumání.

**Výsledky:** Sborník cvičení na trénink PD s metodickými popisy.

**Klíčová slova:** Pánevní pletenec, těhotenství, gynekologická oslabení po porodu, inkontinence, prolaps pánevních orgánů, sexuální dysfunkce, vyšetření pánevního dna, metoda Arnolda Kegela, metoda Ludmily Mojžíšové, Alexandrova metoda, Feldenkraisova metoda, Cantienica, cvičební jednotka