

1. **Noslīdējumi** - viena no galvenajām tēmām ginekoloģiskās un dzemdniecības rehabilitācijas kontekstā [1]
2. **Nesaturēšana** - izplatīta līdz 30% sieviešu vidū; līdz pat 63% sievietēm postmenopauzē; var būt saistīta arī ar stresu; visbiežāk tiek attiecināta uz urīnu, bet izpaužas arī kā gāzu un fēču [1]
3. **Kēgela** - bieži ieteikti vingrinājumi iegurņa pamatnes stiprināšanai, kuru efektivitāte tomēr ir salīdzinoši zema; ginekologs, kura vaļrdā vingrinājumi nosaukti, ieteikumus par vingrinājumiem pirmo reizi publicēja 1948.gadā. [2]
4. **Kohreina** - iegurņa pamatnes problēmu simptomus var koriģēt konservatīvi un ķirurģiski; kas ir uzticamākā pētījumu apkopjumu vietne (bibliotēkas datu bāzes), kurā ir iespēja pārbaudīt dažādu rekomendāciju pierādījumu līmeni? [3]
5. **Osteoporoze** - kāda stāvokļa korekcijā būtiska nozīme rehabilitācijai ir menopauzes periodā? [4]
6. **Muguras** - vienas no biežākajām sāpēc grūtniecības un pēcdzemdību periodā ir iegurņa sāpes. kas ir otras biežākās sāpes? [5]
7. **Staigāšana** - drošs vingrinājuma veids grūtniecības laikā, arī tad, ja ir gestācijas diabēts [6]
8. **Pēcdzemdības** - kurā dzīves posmā sieviete visbiežāk var piedzīvot problēmas, kuras raksturo kā *Diastasis recti abdominis* (vēdera taisnā muskuļa diastāzes) [6, 7]
9. **Vadlīnijas** - kas ir dokumentu veids, kurā var meklēt ieteikumus fiziskajām aktivitātēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā? [6]
10. **Ortopēdija** - kura no rehabilitācijas nozarēm var sniegt savu ieguldījumu iegurņa sāpju diagnostikā un ārstēšanā? [6]
11. **Pārsējs** - lai arī nav pietiekamu augstas kvalitātes pierādījumu par efektivitāti, tomēr pēc ķeizargrieziena operācijas sievietēm iesaka nodrošināt vēdera atbalstu. Kas ir tas, ar ko nodrošina vēdera atbalstu pēc-operācijas periodā? [6]
12. **HELLP** - kāda ar grūtniecību saistīta sindroma gadījumā konservatīva terapija (t.sk. fizikālā terapija / rehabilitācija) NETIEK rekomendēta? [6]
13. **Masāža** - nefarmakoloģiska dzemdību atsāpināšanas metode, kuras iedarbībā uzlabojas asinsrite, audu apgāde ar skābekli, samazinās kortizola un norepinefrīna līmenis, palielinās serotonīna līmenis un izdalās endorfīni? [6]
14. **Krioterapija** - dzemdības palīdzošas var būt ne tikai siltuma kompreses (termoterapija / siltumterapija). Kas ir otrs terapijas veids, ko mēdz izmantot sievietes veselības aprūpē (gan dzemdībās, gan ginekoloģisko procedūru laikā)? [6, 8]
15. **Elpošana** - vingrinājumu veids, kas pieejams ikvienam pie samaņas esošam cilvēkam pasaulē jeb kurā brīdī. Arī dzemdībās. [6]

16. **Vidējas** - kāda kvalitātes līmeņa pētījumi apstiprina starpenes masāžas lietderīgumu, gatavojoties dzemdībām? [6, 9]
17. **Trešās** - kādas pakāpes plīsumus, iespējams, samazina starpenes masāžas veikšana grūtniecības laikā? [9]
18. **Pozicionēšana** - fizioterapijā izmantota medicīniskā tehnoloģija, kuras pielietojums dzemdībās saistīts galvenokārt ar sāpju mazināšanu, muskulatūras tonusa mazināšanu, ķermeņa izjūtas veicināšanu. [6, 10]
19. **Asiņošana** - kas ir absolūta kontrindikācija līdzdalībai grūtnieču vingrošanā? [6]
20. **Piriformis** - muskulis, kuram ir nozīme iegurņa veselībā - gan iegurņa stabilitātes nodrošināšanā, gan iegurņa sāpju mazināšanā. Latviešu valodā to sauc par bumbierveida muskuli. Kāds ir muskuļa nosaukums latīņu valodā? [6, 11]
21. **Hormonālās** - kādas izmaiņas sievietes organismā grūtniecības laikā ir viens no pirmajiem muguras sāpju iemesliem? Šo izmaiņu rezultātā organismā veidojas tāda kā iekaisuma reakcija, palielinās saišu, saistaudu un iegurņa kaulu savienojumu elastīgums [6]
22. **Svars** - zinātnieku vidū nav vienprātības par šī ķermeņa raksturlieluma nozīmīgumu muguras sāpju veicināšanā. Ir tādi, kuri uzskata, ka palielināts šis lielums ir riska faktors. Ir tādi, kuri apgalvo, ka šis lielums neļauj secināt, vai sievietei grūtniecības laikā attīstīsies vai neattīstīsies muguras lejas daļās sāpes. Kas tas ir par ķermeņa raksturlielumu? [6]
23. **Ergonomika** - kura rehabilitācijas nozare var sniegt būtisku informāciju grūtnieces izglītošanā par to, kā saudzēt muguru, kā veicināt pareizu stāju; kā stāvēt, staigāt, pieliekties, nekaitējot mugurkaulam. [6]
24. **Sajuti** - Latvijā ir mājas lapa, kurā ir pieejama vispārēja informācija par sievietes iegurni, tomēr tā nav ārstniecības metode, kas var tikt izmantotas ārstniecības nolūkos konkrētu diagnožu ārstēšanai bez ārsta piekrišanas. Kā sauc šo mājas lapu, kurā sievietes un aprūpes personas var gūt informāciju par sievietes ķermeni. [16]
25. **Relatīva** - gestācijas hipertensija ir absolūta vai relatīva kontrindikācija fiziskajām aktivitātēm grūtniecības laikā? [6]
26. **Fiziskā** - kāda aktivitāte mērenā slodzē tiek ieteikta grūtniecēm un sievietēm pēcdzemdību periodā vismaz 150 minūtes nedēļā? [6, 12]
27. **Spēka** - kura vingrinājumu grupa ir īpaši palīdzīga sievietēm menopauzes laikā osteoporozes profilaksei un rehabilitācijai? [6, 13]
28. **Genitourinārais** - kas tas ir par sindromu, kas apraksta procesus sievietes ķermenī menopauzes laikā, ietekmējot sievietes dzīves kvalitāti. Vēsturiski tika saukts arī par maksts atrofiju. [6, 14]

29. **Motivācija** - rehabilitācijas procesā nepieciešama rehabilitējamā līdždalība - ir jābūt vēlmei kaut ko konkrētajā situācijām mainīt. Bez tā rehabilitācijas mērķi var netikt sasniegti. Kas tas ir? [15]

30. **Rehabilitācija** - multi- un interdisciplināra personas funkcionālās veselības aprūpe. Tā ir virzīta uz negatīvo slimības seklu novēršanu un pacienta dzīves kvalitātes attiecībā uz veselību uzlabošanu. Kas tas ir? [15]

AVOTI:

=====

[1] Maly BJ. Rehabilitation principles in the care of gynecologic and obstetric patients. Arch Phys Med Rehabil. 1980 Feb;61(2):78-81. PMID: 7369843.

[2] Wikipedia contributors. (2021, January 5). Arnold Kegel. In Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved 10:04, January 17, 2021, from https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Arnold_Kegel&oldid=998495822

[3] Hagen S, Stark D. Conservative prevention and management of pelvic organ prolapse in women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 12. Art. No.: CD003882. DOI: 10.1002/14651858.CD003882.pub4

[4] Osteoporosis Therapy. (2020, June 03). Retrieved January 17, 2021, from <https://rehabconceptspt.com/pt-women/osteoporosis-therapy/>

[5] Prenatal & Post Pregnancy. (2020, June 03). Retrieved January 17, 2021, from <https://rehabconceptspt.com/pt-women/prenatal-post-pregnancy/>

[6] Physiopedia / Category:Womens Health: https://www.physio-pedia.com/Category:Womens_Health

[7] Larionova, K. (1970, January 01). Vēdera taisnā muskuļa diastāzes (diastasis recti abdominis) prevalence pēc dzemdībām. Retrieved January 17, 2021, from <https://dspace.rsu.lv/jspui/handle/123456789/2095>

[8] TIF, Aktualitātes dzemdniecībā un ginekoloģijā 2016, "RISKA IZVĒRTĒJUMS DZEMDĪBĀS", dr. med., doc. Anna Miskova, <https://www.ginasoc.lv/uploads/content/Pecdiploma%20lekcijas/Riska%20izvertejums%20dzemdi%CC%84ba%CC%84s.pdf>

[9] Aasheim V, Nilsen A, Reinar L, Lukasse M. Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 6. Art. No.: CD006672. DOI: 10.1002/14651858.CD006672.pub3

[10] Pacienta pozicionēšanas medicīniskās tehnoloģija. zvērsts medicīniskās tehnoloģijas metodes apraksts. <https://www.zva.gov.lv/zvais/mtdb/30-rehabilitācijas-mediciniskie-pakalpojumi/347-pielikumi-izverstie-mediciniskas-tehnologijas-metodes-apraksti-un-citi-materiali/pacienta-pozicionanas-medicnisks-tehnoloija>

[11] Klīniskās vadlīnijas. MUGURAS LEJAS DAĻAS SĀPES primārajā veselības aprūpē. Rīgas Stradiņa universitātes. Ģimenes medicīnas katedras vadlīniju

izstrādes darba grupa, Rīga, 2016: http://www.fizioterapeitiem.lv/attachments/article/535/Vadliniju_pilns_teksts.pdf

[12] Chapter 11 - Physical Activity & Pregnancy. (n.d.). Retrieved January 17, 2021, from <https://gpcpd.heiw.wales/clinical/motivate-2-move/chapter-11-exercise-during-pregnancy/>

[13] Osteoporozes klīniskās vadlīnijas. Rīga, 2011: <https://www.spkc.gov.lv/lv/registretas-2012gada/509b5dbc937ee1.pdf>

[14] Kathryn Macaulay, M.D., Managing Menopause: Overview of Symptoms, Update on Therapies, https://www.youtube.com/watch?v=__YJtdBy734

[15] Gutenbrunner, C., Glaesener, J., & Hāznere, I. (2008). Rehabilitācija, fizikālā medicīna un dabas dziedniecība 56 tabulas. Rīgā: Nacionālais Apgāds.

[16] Iepazīsti savu iegurni. Par sievietes intīmo veselību: <https://www.sajuti.lv/>