

1. Vysvětli skupině podstatu Metody 3x3

2. Nauč skupinu uvodí „telefonování“

3. Jak souvisí s pánevním dnem patro krku?

4. Jak souvisí s pánevním dnem patro chodidel?

5. Nauč skupinu najít nejhlubší vrstvu.

6. Nauč skupinu najít prostřední vrstvu.

7. Nauč skupinu zapojovat všechny 3 vrstvy dohromady.

8. Nauč skupinu podbřiškový dech.

9. Naveď skupinu na relaxaci pánevního dna /min 5 technik/.
10. Vysvětli skupině důležitost relaxace pánevního dna.
11. Vysvětli skupině 3 typy úniku moči a jejich řešení.
12. Nauč skupinu pokročilé varianty přes 3 vrstvy.
13. Co a kde je PC sval? Význam.
14. Vysvětli skupině anatomii pánve na sádrovém modelu v ruce.
15. Nauč skupinu 3 cviky pánevního dna v lehu /skripta, nebo Tvůj/.

16. Nauč skupinu 3 cviky pánevního dna v sedu na židli /skripta, nebo Tvůj/.

17. Nauč skupinu 3 cviky pánevního dna v sedu na zemi /skripta, nebo Tvůj/.

18. Nauč skupinu 3 cviky pánevního dna v lehu na břicho /skripta, nebo Tvůj/.

19. Nauč skupinu 3 cviky pánevního dna v kleku /skripta, nebo Tvůj/.

20. Prověď skupinu některým z přípravných cvičení pánevního dna /rozvička/. Hodiny, nebo jiné.

21. Vysvětli skupině zásady cvičení pánevního dna.

22. Vysvětli skupině možné vedlejší účinky cvičení pánevního dna /ty překvapivé a nežádoucí/.
23. Popiš skupině stresovou inkontinenci.
24. Popiš skupině hyperaktivní měchýř.
25. Popiš skupině smíšenou inkontinenci.
26. Co je to prolaps? Sestup? Jaké znáš typy?
A jaké je řešení?
27. Co je to TVT a TOT páska?

28. Co je to PERFECT skóre?

29. Proč není dobré cvičit přerušování čůrání?

30. Proč není dobré posilovat pánevní dno posilováním svěračů?

31. Kdo je urogynekolog? Androlog?

32. Jak poznáš dobrou fyzioterapeutku? Co bude s klientkou cvičit?