



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

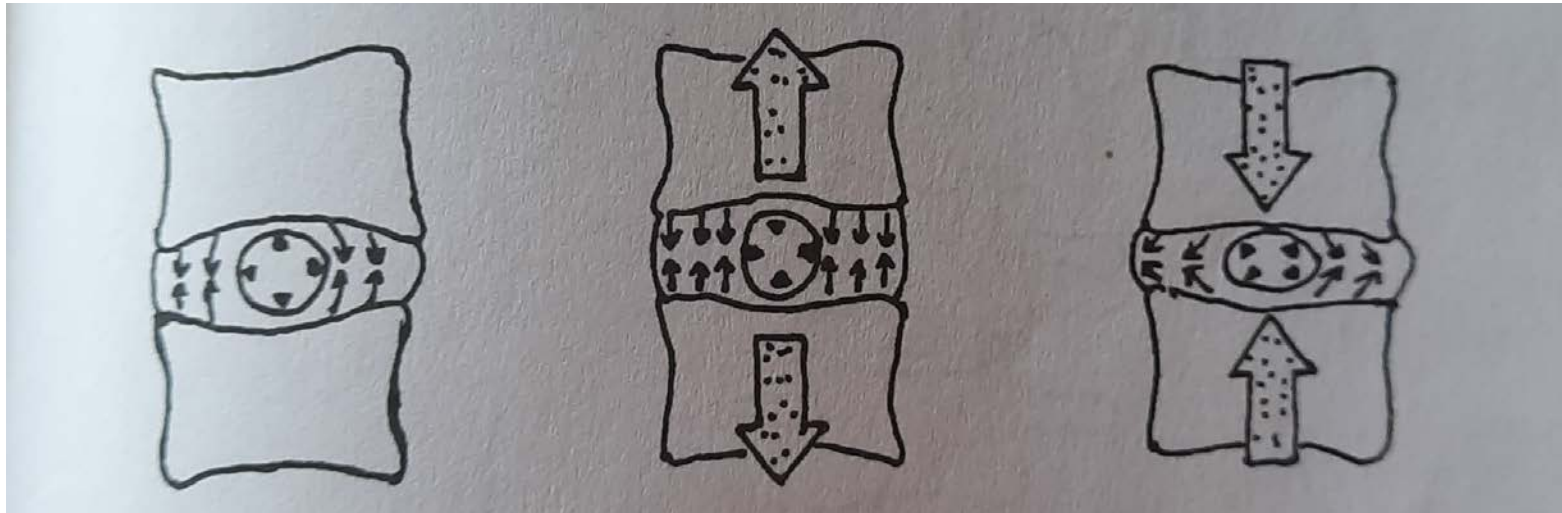
# Ízületvédelem szempontjai

Szabó Dorottya  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2022. szeptember 22.

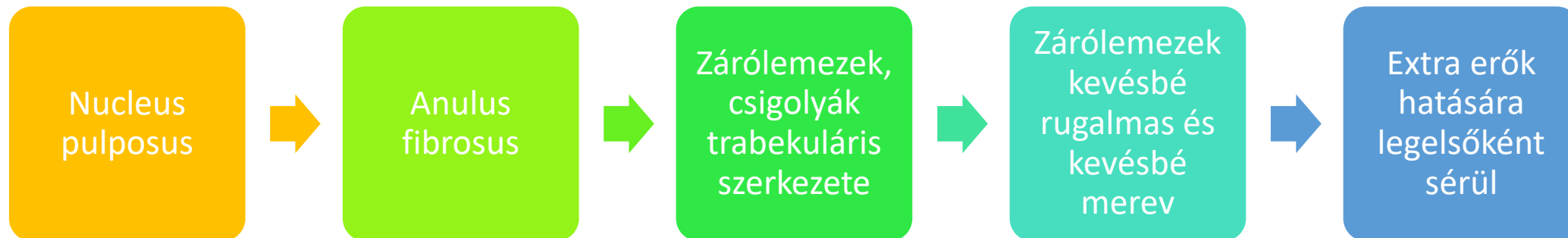


## A csigolyákra ható erők – nyomóerők, kompresszió

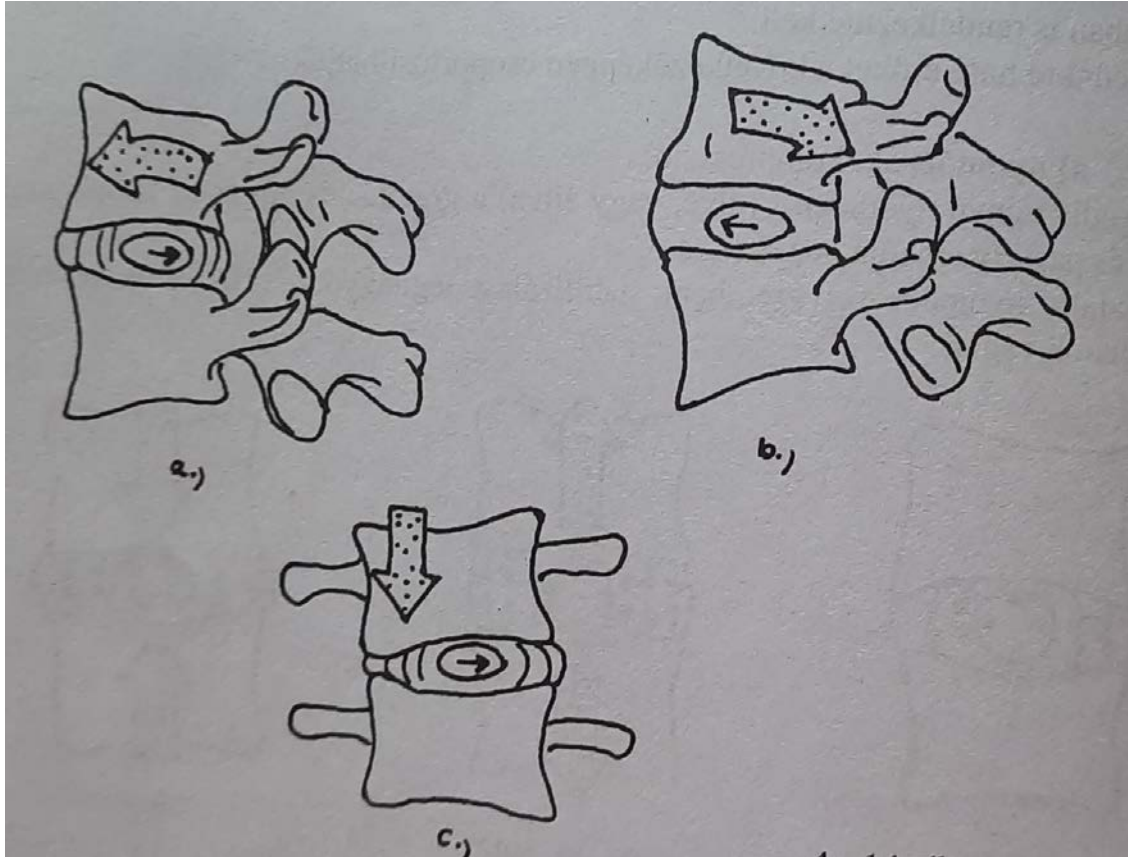


### Axiális nyomóerők

- Gravitációs erő, izmok, szalagok aktív és passzív tenziója
- Discus intervertebralis adja a stabilitást



## A csigolyákra ható erők



### Hajlító erők

- Kompresszió+torzió
- Flexió : elől kompresszió + hátul tenzió nő
- Extenzió: hátul kompresszió + elől tenzió nő
- Lat.flexió: azonos oldal kompresszió + ellenoldal tenzió nő

## A csigolyákra ható erők

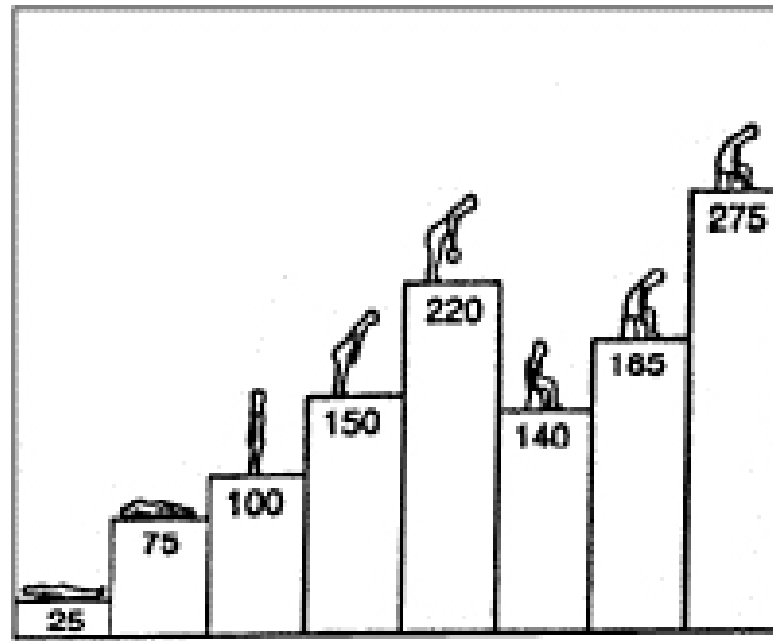
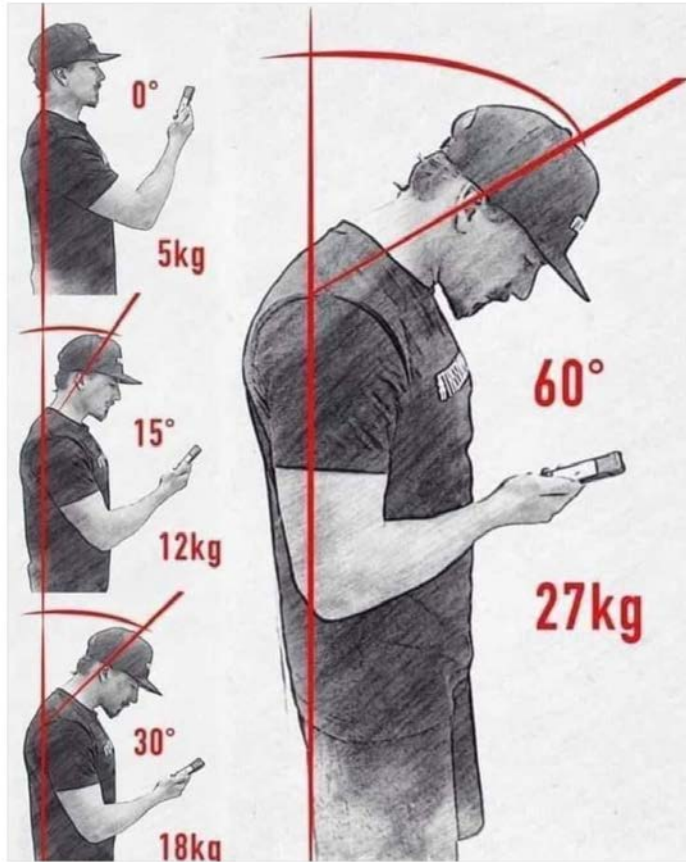
### Torziós erők

- Tengelyirányú rotációkor keletkeznek
- Stabilitást a porckorongok (főleg anulus fibrosus) és a kisízületek biztosítják
- Fentről lefelé haladva egyre kisebb a rotáció lehetősége
- Lumbalis szakaszon csak anulus fibrosus, ezért gyakori ezen a szakaszon destrukció
- Még nagyobb a sérülés lehetősége, ha torziós erő mellé kompressziós és hajlító erő is társul

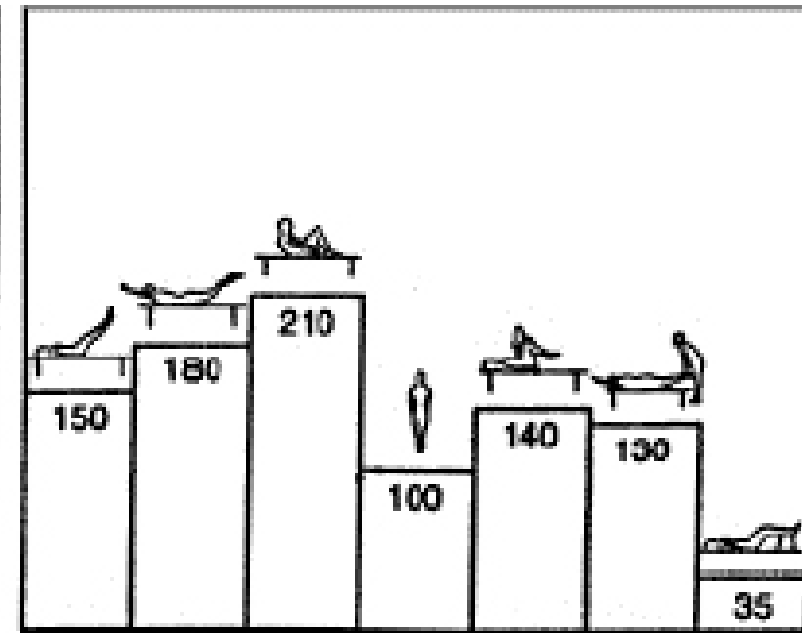
### Nyíró erők

- Felső csigolya egyenes irányba csúszna az alsóhoz képest
- Kisízületek és discus intervertebralis akadályozzák meg

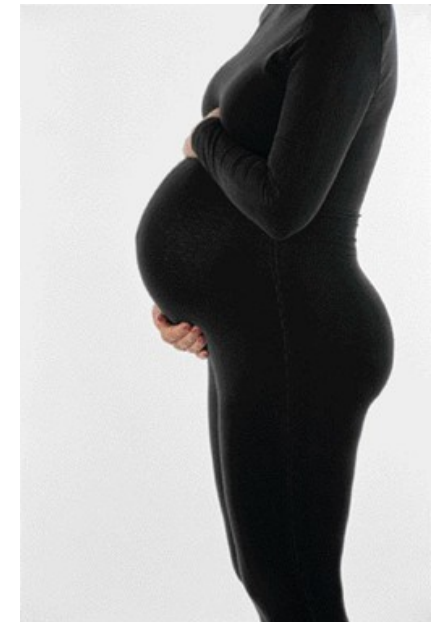
# Ízületvédelem szempontjai



Various positions



Positions and exercises





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Köszönöm a figyelmét!

Pécs, 2022. szeptember 22.