



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Egyéni rizikóbecslés primer, szekunder és terciér prevenció

Mayer Petra

Gyógytornász, tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2023. szeptember 18.



Fogalom

- Prevenció jelentése



Szintjei

- Elsődleges (primer)
- Másodlagos (szekunder)
- Harmadlagos (tercier)

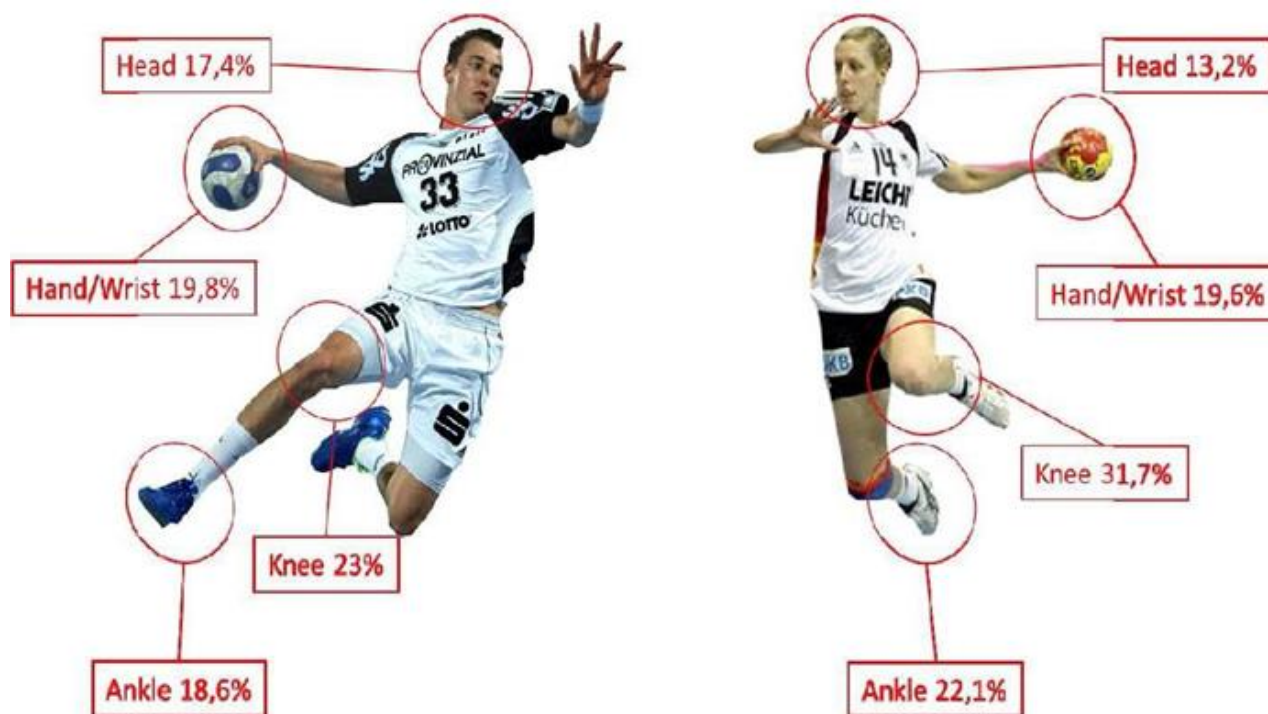


Sportsérülések kialakulása

- **Külső tényezők** (helyszín, domborzat, éghajlat, időjárás, sporteszközök, sporttárs, doppingszerek)
- **Belső tényezők** (életkor, nem, fáradtság, mentális állapot, pszichés állapot, stressz, betegségek, korábbi sérülések)

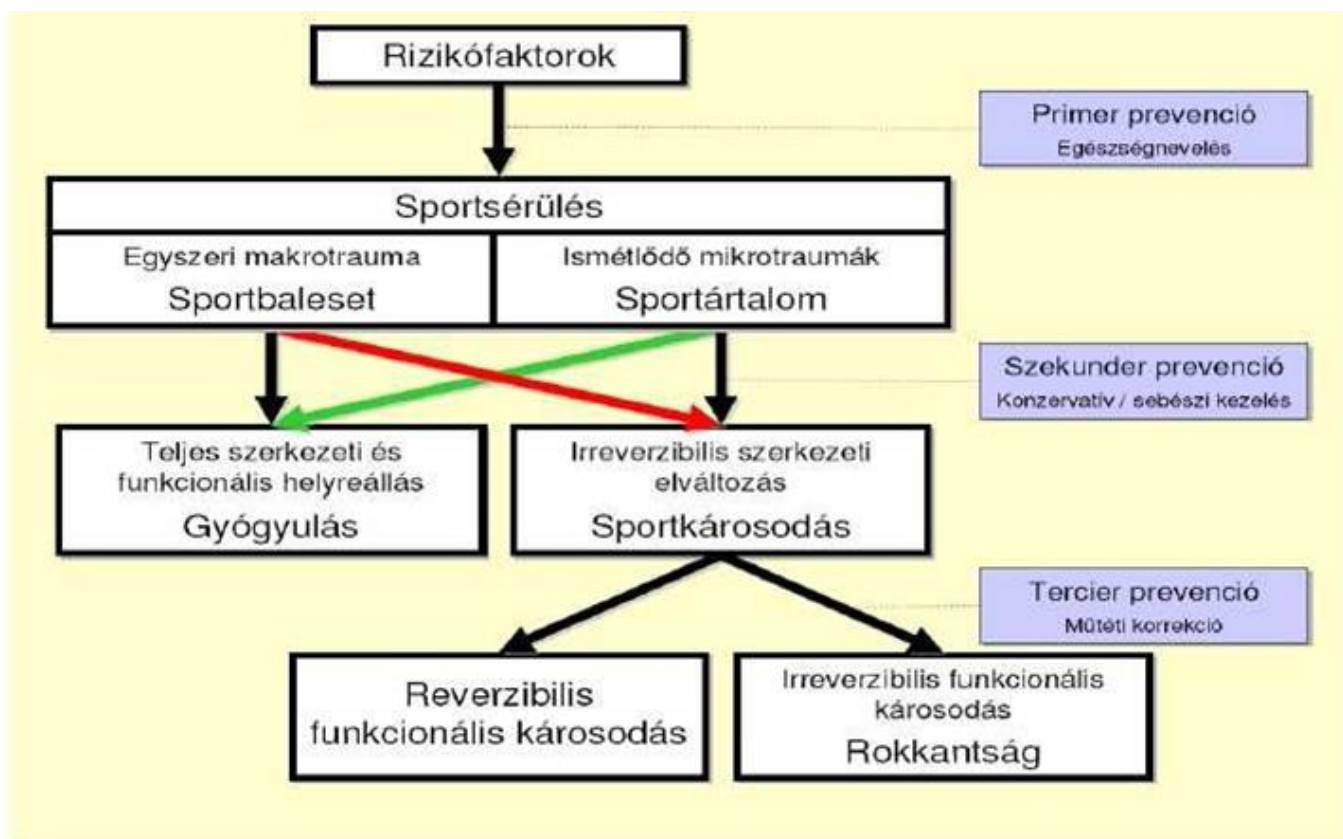


Prevenció, sérülésmegelőzés a kézilabda sportban



1. ábra: A sérülések anatómiai lokalizációja nemek szerinti eloszlásban

Sportsérülések prevenciójának szintjei



Sportsérülések prevenciója

- **Első lépés:** a sérülés problematikájának meghatározása- kockázatbecslés
- **Második lépés:** a rizikófaktorok meghatározása
- **Harmadik lépés:** rizikócsökkentés
- **Negyedik lépés:** a bevezetett módszerek eredményességének értékelése



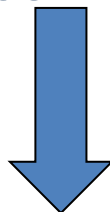
Team

- Edző feladata
- Orvos feladata
- Sportoló feladata
- Klub feladata



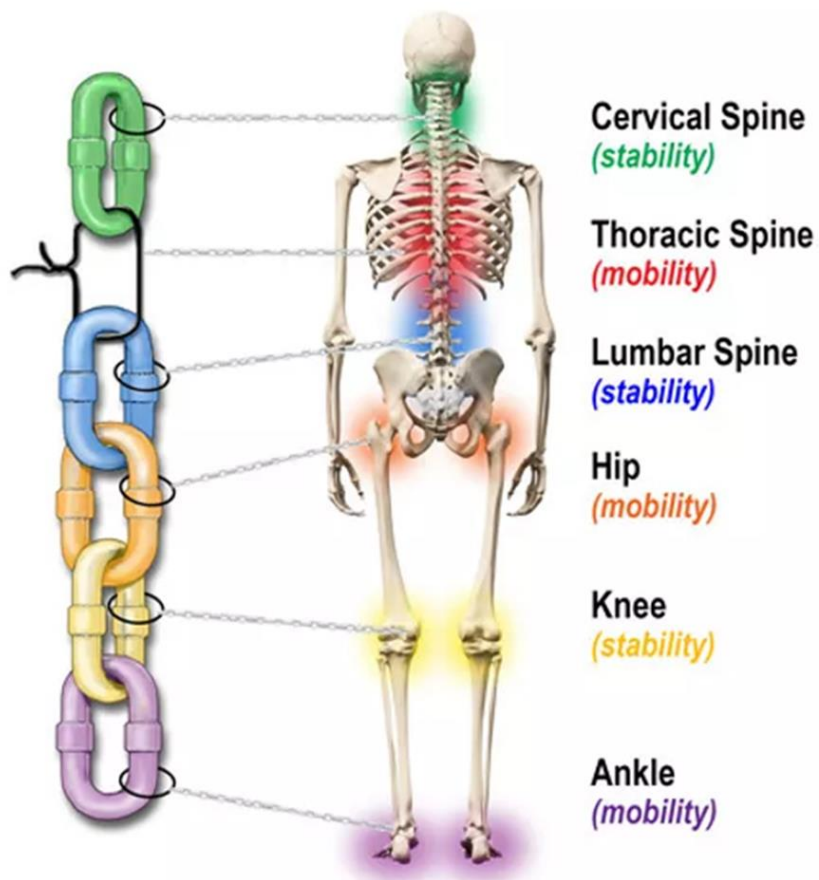
Prevenció

- Megfelelő mozgásminták megtanulása (neuromusculáris kontrol)
- Izom sztereotípiák pontos bekapcsolása (izmok bekapcsolási sorrendje, ízületi centráció)
- Izoláltan megfelelő izmok megerősítése
- Izoláltan megfelelő izmok nyújtása
- Propriocepció edzése



- Helyes testtartás megéreztetése, megtanulása, **diszbalansz elkerülése**

Ízületek edzés igénye

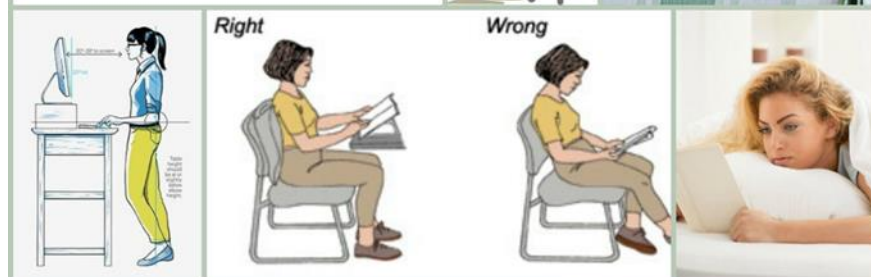


Boka – szagittális síkban mobilitás
Térd – stabilitás
Csípő – mobilitás több síkban
Ágyéki gerincszakasz – stabilitás
Háti gerincszakasz – mobilitás
Lapocka – stabilitás
Váll – mobilitás

Egyéni rizikóbecslés primer, szekunder és terciér prevenció

A gyakorlat összeállítás szempontjai

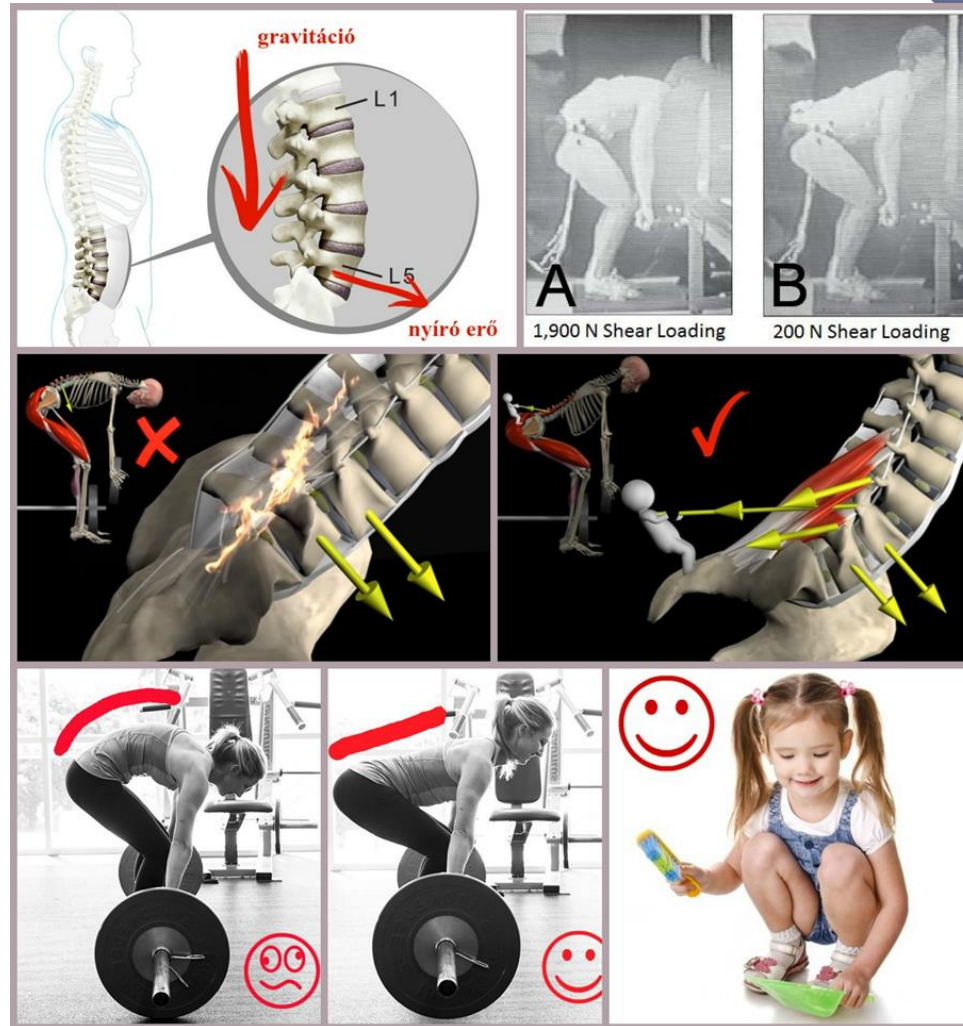
1. Nyaki gerinc stabilizáció



2. Hát mobilizáció a lumbális gerinc védelmében



3. Ágyéki gerinc stabilizáció



4. Csípőízület mobilizálás- L gerinc védelmében

- Extenziós kontraktúra
- Flexiós kontraktúra



Egyéni rizikóbecslés primer, szekunder és terciar prevenció

- 5. Excentrikus edzés**
- 6. Proprioceptív tréning**
- 7. Ízületi centráció**
- 8. Neuromusculáris kontrol**



Egyéni rizikóbecslés primer, szekunder és terciér prevenció

9. Core izmok

- Minden egyszerű mozgás esetén bekapcsol a törzs (core) izmok gerincstabilizáló funkciója.
- Ha nem elég erősek a core izmok, visszavetik a test valódi erejét
- Törzsizmok a mozgáslánc részei, az erőátvitel fontos szereplői
- feladatai:
 - Egy lábon állás
 - Oldalraajlító erők –
 - Rotáló erők kompenzálása (ütközésekkor, irányváltásokkor)



5. Kvíz

1. Melyik külső tényező?:

Melyik belső tényező?:

a)éghajlat b)mentális állapot c) életkor d) sporttárs e)időjárás f) nem

2. Melyik sportbaleset?

Melyik sportártalom?

a) Teniszkönyök b) sípcsont törés c) rotátorköpeny szakadás d) achilles tendinopathia

3. A gördülőtalpas cipő alkalmazása a prevenció mely szintjébe tartozik?

a) Primer b) szekunder c) terciér





Köszönöm a figyelmet!



Prevention

PTE294