



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Parasport sportegészségügyi és sporttudományi háttere

**Dr. Dömse Eszter**  
ortopéd- traumatológus szakorvos  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2028. okt.05.



# 1. Alapfogalmak



### **Sérülésprevenció= Sérülésmegelőzés:**

A sportágspecifikus sérülések rizikótényezőinek a komplex feltárása és azok csökkentésére irányuló módszerek összesége, melyekkel csökkenthető a sérülések gyakorisága és azok negatív hatásai.



## **2. A sportsérülések negatív hatásai a fogynépekkel élők számára**

## 2. A sportsérülések negatív hatásai a csökkent képességgel élők számára



Egyén szintjén:

- szöveti, szervi sérülés
- lelki trauma
- súlyosságától függően akár életminőséget súlyosan rontó tényező is lehet

Csapat szintjén: a. a sportoló ideiglenes elvesztése a csapat

- eredményességét befolyásolhatja
- terápiás, rehabilitációs költségek gazdasági terhet is jelent a csapatnak



# 3. A sérülésprevenció szintjei



### 3. A sérülésprevenció szintjei a parasportban

4.1. Sérülések fajtáinak, súlyosságának, gyakoriságának a feltérképezése

4.2. Sportágspecifikus sérülések etiológiájának, patomechanizmusának a feltárása

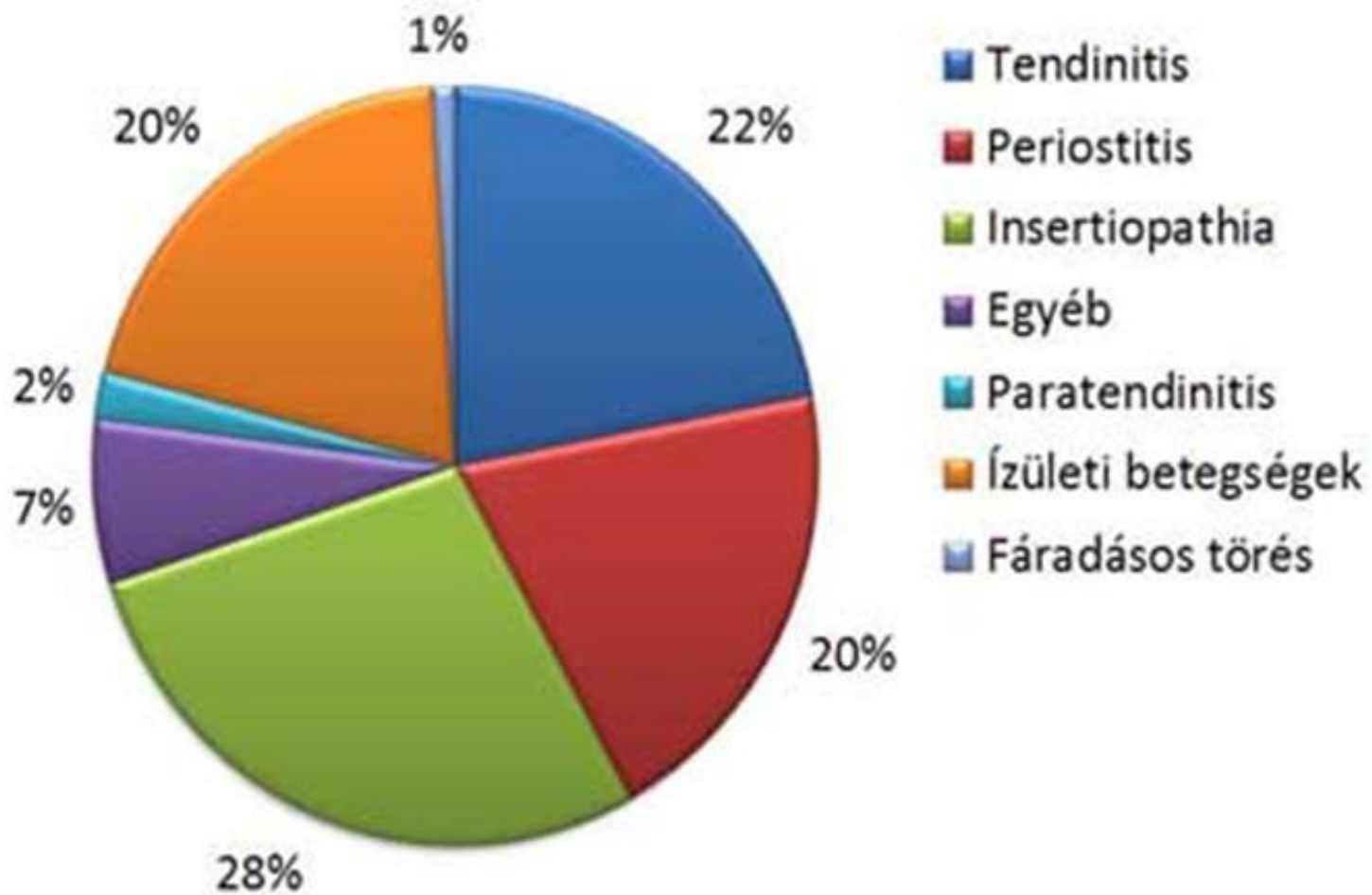
4.3. Sportágspecifikus sérülésprevenciós eljárások kidolgozása, bevezetése, gyakorlati alkalmazása

4.4. A meglevő eljárások értékelése, revideálása, fejlesztése



### 3. A sérülésprevenció szintjei a a parasportban

#### 4.1. Sérülések fajtáinak, súlyosságának, gyakoriságának a feltérképezése





#### 4.2. Sportágspecifikus sérülések etiológiájának, patomechanizmusának a feltárása

Belső tényezők:

- Nem, életkor
- Testalkat, izomerő, izomkötöttség
- Ügyesség, mozgáskoordináció
- Szalaglazaság, ízületi instabilitás
- Önismeret, lelki tényezők
- Korábbi sérülések



#### 4.2. Sportágspecifikus sérülések etiológiájának, patomechanizmusának a feltárása



Külső tényezők:

- Sportágspecifikus játékszabályok
- Edzésterhelés
- Sportkörnyezet, sporteszközök, -felszerelés, -ruházat
- Csapat körüli sportszakemberek (erőnléti edző, rehabilitációs edző, gyógytornász, sportmasszőr, sportdietikus, csapatorvos, sportpszichológus)
- Egészségügyi háttér, sportorvosi vizsg.,
- Szociális körülmények: táplálkozás, alkohol fogyasztás, nikotin, anabolikus steroidok, egyéb drogfogyasztás

### 3. A sérülésprevenció szintjei a a parasportban



## Sportkörnyezet



## Sporteszközök, -felszerelés, -ruházat



## Sporteszközök, -felszerelés, -ruházat



## Sporteszközök, -felszerelés, -ruházat



#### 4.3. Sportágspecifikus sérülésprevenciós eljárások kidolgozása, bevezetése, gyakorlati alkalmazása



Teljesítmény-élettani mérések (teljesítménydiagnosztika) a parasportban:

- Rendszeres edzés( fizikai munka) hatására az egyes szervrendszerek működésében változások jönnek létre, mely során a szervezet élettani funkciói a terheléshez elkezdenek alkalmazkodni, és fejlődni.
- Az alkalmazkodás folyamata megjelenik: a neuromuszkuláris rendszerben a motoros gyakorlatok végrehajtásában a cardiorespiratorikus funkciókban és az izomanyagcserében.
- Teljesítmény-élettani felmérésekkel az aktuális teljesítményt jellemző élettani mutatókat vizsgáljuk és értékeljük.

## Terhelésélettani, teljesítményélettani vizsgálatok:

- *Ergometriás mérések:* során folyamatosan és pontosan mérjük az elvégzett fizikai munka mennyiségét.

Fajtái: futószalag ergométer

kerékpárgométer

karergométer

- *Spiroergometriás vizsgálatok:*

az izomanyagcseréről spirergometriás felméréssel kaphatunk információt. Spirográfia használatakor nem csak az elvégzett munkát mérjük pontosan, hanem a sportoló légzésteljesítményét is, a terhelés ergometriás eljárással történik, az arcra erősített maszknak köszönhetően a kilégzés egy zárt rendszerbe történik, amíg a belégzés a légtérből biztosított.





## Terhelésélettani vizsgálatok haszna:

### Értékelhető:

- az aktuális teljesítmény
- az edzőmunka
- az aktuális edzettségi állapot
- az aktuális egészségi állapot !!!!!!!  
Parasportolóknál ez különösen fontos!!

### Lehetségessé válik:

- az edzőmunka megtervezése
- eredményesebb versenyzés
- terhelhetőség mértéke és intenzitásának a megítélése

# **4. A sporttudományi háttér, avagy sérülésprevenció a gyakorlatban**

## PTE Sportmedicina Tanszék parasportolókkal folytatott sporttudományi kutatásai:

### 1, Sportsérülések előfordulási gyakoriságának vizsgálata hazai versenysportoló

kerekesszékes kosárlabdajátékosok körében:

kérdőíves felmérés nemzeti bajnokságban játszó 4 csapattal :online- covid- személyesen

összes játékos felmérése

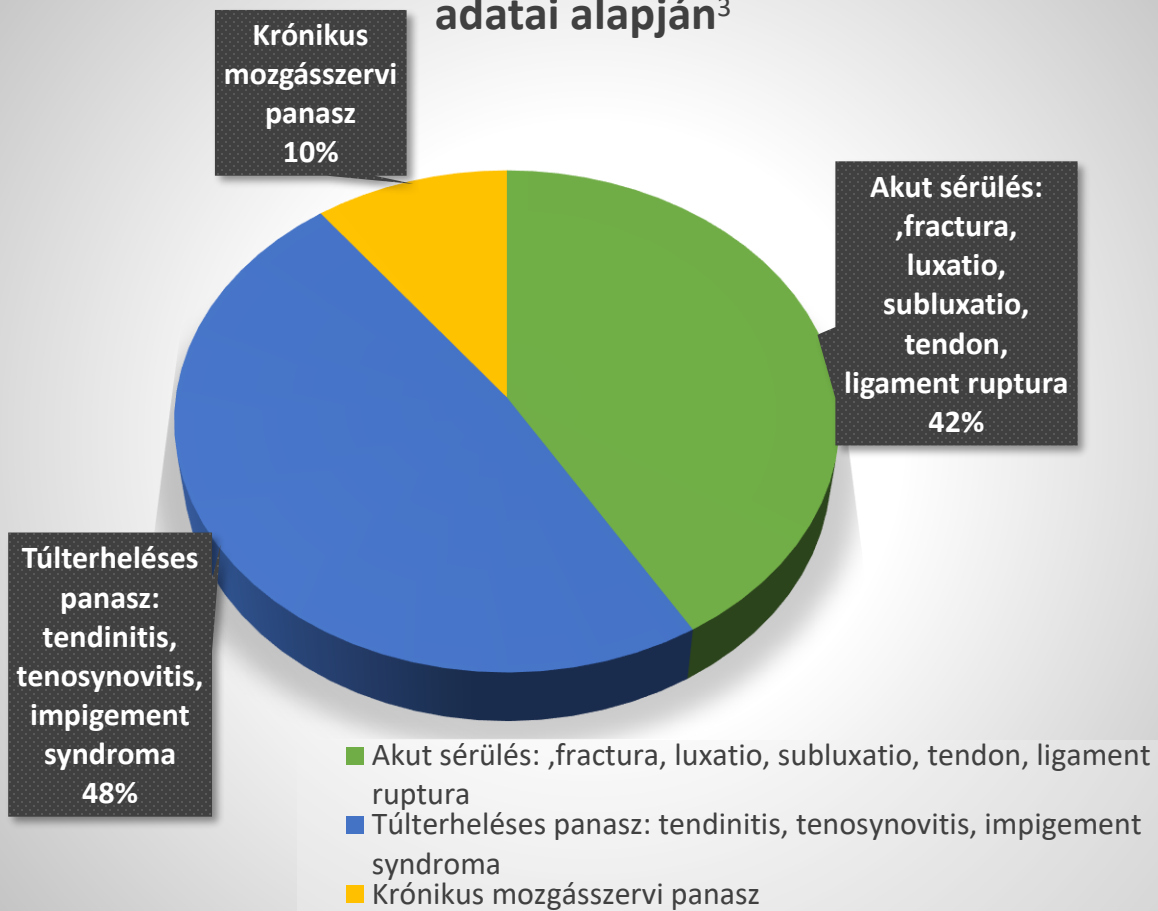
Sportágspecifikus sérülések  
gyakoriságának,  
karakterisztikájának elemzése  
Nemzetközi irodalmi adatokkal  
való összehasonlítása

Sportágspecifikus  
sérülésprevenációs módszerek  
kidolgozása

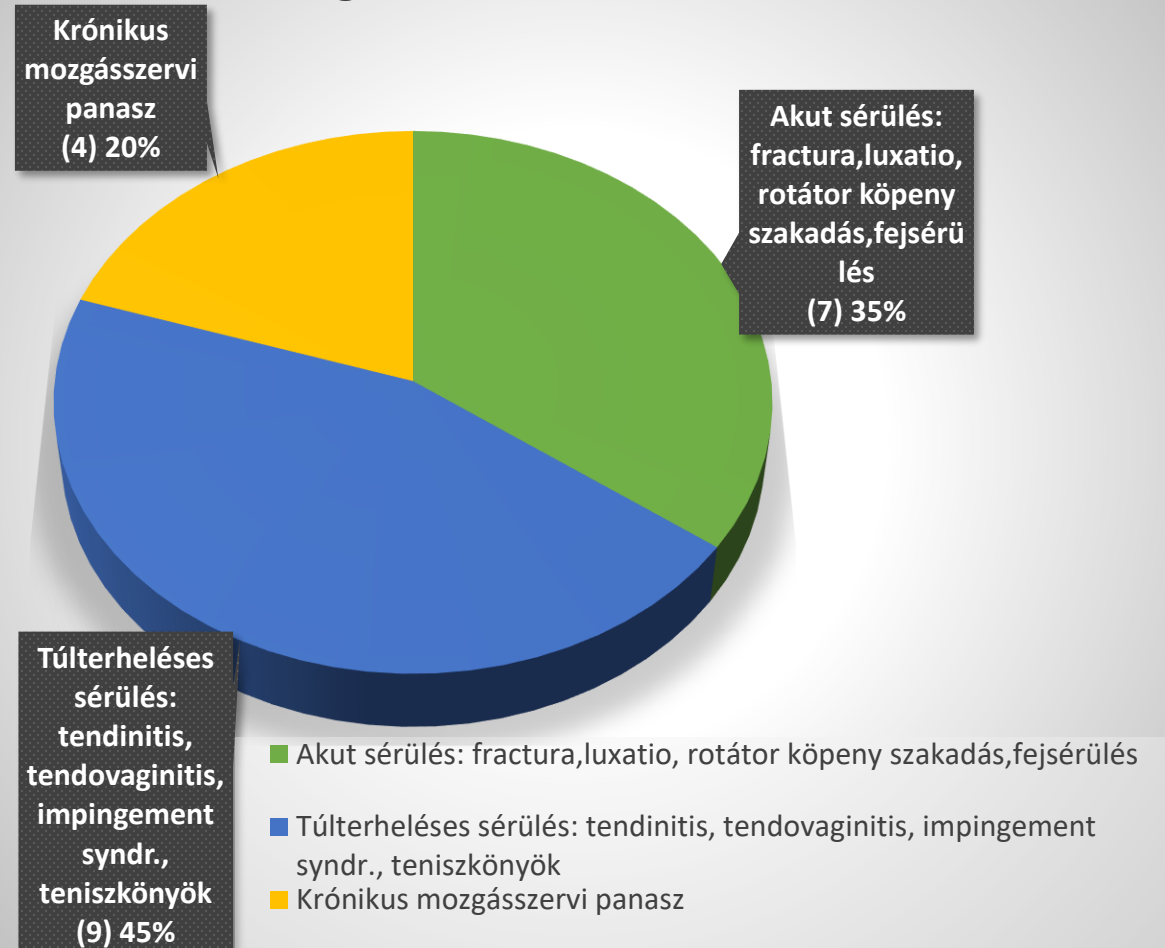
## Eredmények :

# Mozgásszervi eredetű parasportsérülések típusai sérülésmechanizmus szerint

Mozgásszervi sérülések eloszlása 2018 NBWC adatai alapján<sup>3</sup>



Mozgásszervi sérülések eloszlása hazánkban



## PTE Sportmedicina Tanszék parasportolókkal folytatott sporttudományi kutatásai:

2,Parasportolók fizikai állapotfelmérésére és edzettségi állapotának a mérésére szolgáló protokoll

kidolgozása:

a, általános egészségi állapot felmérésére és az anamnézis felmérésre szolgáló kérdőív+mozgásszervi fizikális vizsgálat

b, pálya tesztek az adott sportágra adaptálva

c, teljesítményélettani mérésekre szolgáló protokoll( nyugalmi EKG, szív UH, karergometria, spiroergometria , DEXA-Dual energy

X\_ray absorptiometry)



# Általános mozgásszervi állapotfelmérés + Személyre szabott edzésterhelés kialakítása

- Anamnéziszfelvétel, általános mozgásszervi vizsgálat (ortopéd-traumatológus)
- Fizikális állapotfelmérés, pályatesztek
- Terhelésélettani, teljesítményélettani vizsgálatok



Személyre szabott sportágspecifikus edzésterv és rehabilitációs terv



Optimális edzésterhelés, növekvő sporteredmények, sérülésprevenció



# **4. A sportegészségügyi háttér helyzete régióinkban**



## 4. A sportegészségügyi háttér helyzete régióinkban

### **PTE Sportmedicina Tanszék:**

- Biztosítjuk a PEAC Paraszport szakosztály valamennyi sportág sportolójának megfelelő egészségügyi ellátását, mozgásszervi szűrővizsgálatait, a PTE Testnevelés- és Mozgásközponttal, PTE Traumatológiai klinika, együttműködve pedig a mozgásszervi rehabilitációját.
- Covid-al kapcsolatos egészségügyi teendők, tesztek, oltással kapcsolatos tájékoztatás, post- covid kivizsgálások menedzselése





## Klinikai Központ Reumatológiai és Immunológiai Klinika -Korai mozgásszervi rehabilitációs részleg-

**Dr. Varjú Cecilia –egyetemi docens, orvos szakmai igazgatóhelyettes segítségével-**

csökkent képességűek mozgásszervi rehabilitációjának része legyen a parasport

**PARASPORT=TERÁPIA**



## Valóság:

- **Parasportolók posttraumás komplex mozgásszervi rehabilitációja – nincs megoldva**  
(pl.: Ausztria- Magyarország-Pécs (Dél-Dunántúl) (Budapest-Soproni tigrisek))
- **A bajnokságok, sportesemények e.ü-i háttere nincs megoldva**  
(pl. a nemzeti kosárlabdabajnokságokon, Pécs kivételével nincs a meccseken orvosi jelenlét)
- **Egészségügyi rendszerben nincsenek külön finanszírozva, nincsenek külön kontingensek csak amelyik csapat egy nagy sportegyesület része**  
(pl. PVSK, PEAC szerződése van a PTE ÁOK -val)

## **Jövő: szemléletváltás a parasportban**

**Egészségügyi háttér szempontjából:**

- **Nagy sportegyesületbe való beolvadás:**
- **csökkent képességűek mozgásszervi rehabilitációjának része legyen a parasport**

**PARASPORT=TERÁPIA**

**Tudományos háttér szempontjából:**

**Több sportoló- több lehetőség mérni- módszerek kidolgozására**

**PARASPORT=** egészség megtartása, életminőség javítása

**SÉRÜLÉS =** életminőség, egészségromlás

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

