



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Sportrehabilitáció (Felső végtag)

**Mayer Petra**

Gyógytornász, tanársegéd  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

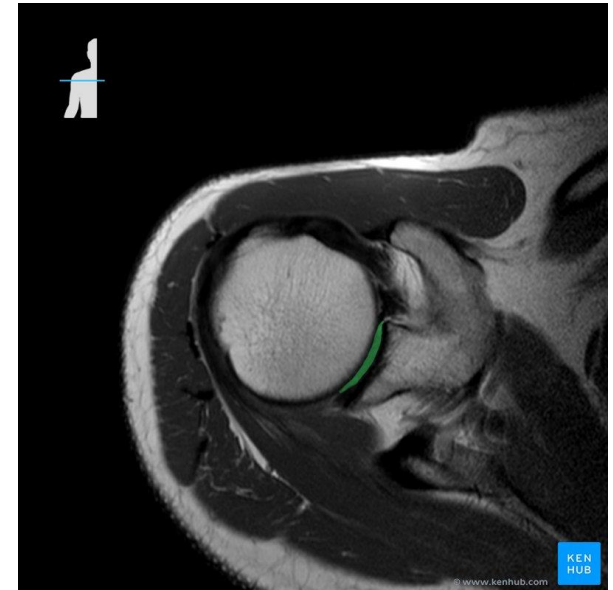
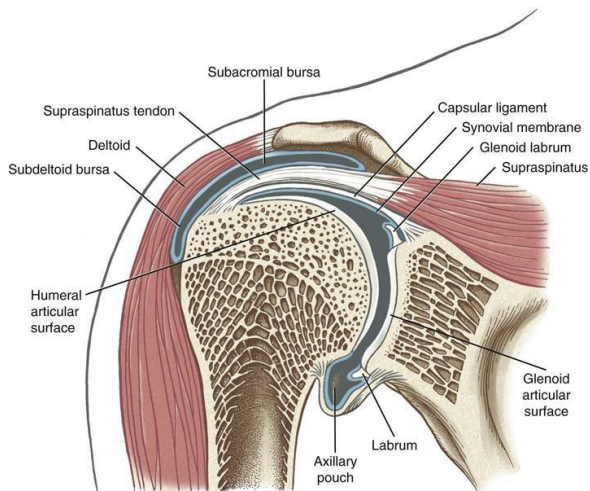
Pécs, 2024. február 14.





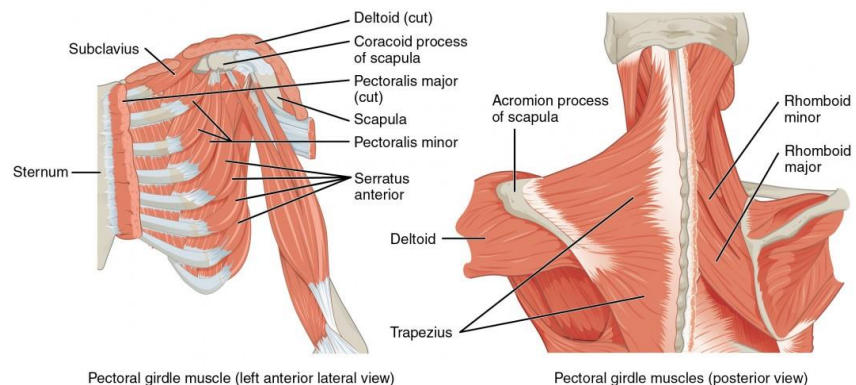
# Ízületspecifikus szempontok

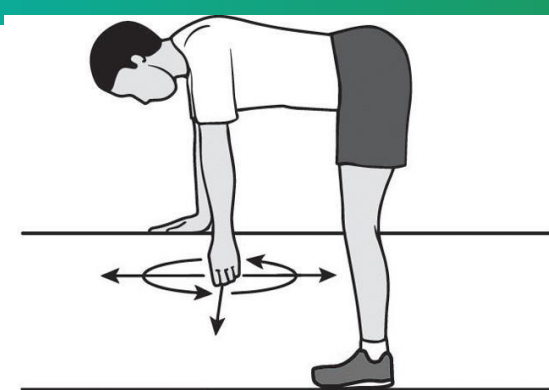
## ➤ Felső végtag



# Vállízület, felső végtag

- Váll-vállövi komplexum: funkcionális egység
- Lapocka mozgások jelentősége
- Teljes mozgásterjedelem visszanyerésének prioritása
- Nyaki ill. háti gerinc szerepe
- Lágyrészek kiemelt szerepe a statikus és dinamikus stabilizálásban
- Rotátor köpeny (ROK) és lapocka körüli izmok arányos fejlesztése!
- Szomszédos ízületek bekapcsolási sorrendje





## Lazító gyakorlatok, vezetett aktív mozgás:

- Inga gyakorlatok
- Gyakorlatok gömbös bottal
- Liotard módszer (ellenoldali kézzel asszisztált mozgás)
- „csiga”

## STRETCHING GYAKORLATOK



## Erősítő gyakorlatok:

- Izolált- komplex erősítés
- Saját testsúlyos gyakorlatok- kiindulópont (fekvőtámasz, TRX)
- Különböző eszközök: súlyzók, theraband, gymstick, flexibar, kettlebell stb.
- Gumilabda, medicinlabda stabil és instabil felszínen támaszkodva



## Propriocepció fejlesztés:

- Lapockamozgások, scapulohumeralis ritmus
- <https://www.youtube.com/watch?v=rpzBGIOEW4E>
- Mozgáskorrekció
- Ellenállás változtatás- gumiszalag, TRX, flexibar stb.
- Instabilitások kezelésénél kulcsfontosságú

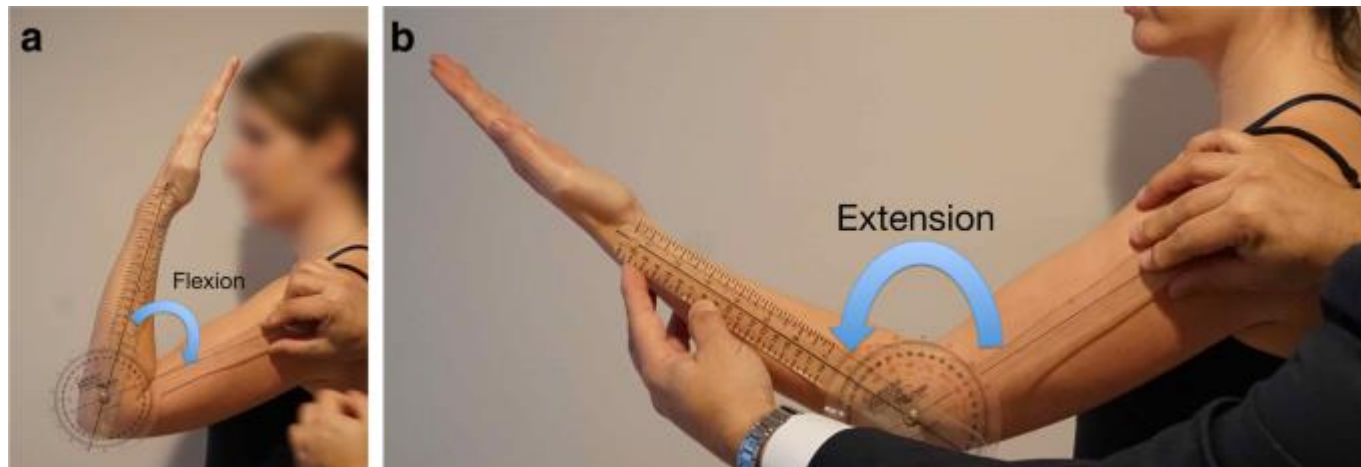
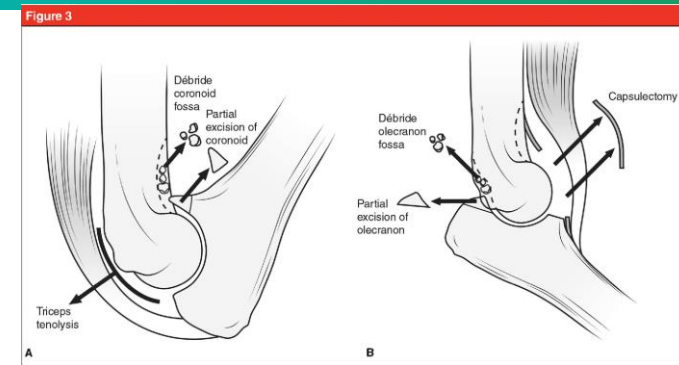
## Pliometria:

<https://www.youtube.com/shorts/LjEY1ZY67TM>

- Gyorsmozgások
- Kitámasztások
- Sportágspecifikus gyakorlás

# Könyök

- Kontraktúra megelőzése (arthrofibrosis, adhesive capsulitis)
- Fájdalomcsillapítás!
- Passzív erőtetés tilos
- Manuálterápia szerepe (fájdalomcsillapítás, ROM növelés)
- Fokozatos, egyénre adaptált izomerősítés
- Dobóatléták: lapockastabilizáció ill. vállmozgások szerepe!
- Türelmes rehabilitációt igényel



# Csukló, kéz

- Mozgás + érzékelés szerepe! (taktilis ingerek jelentősége)
- Parakoordináció leépítése ( könyök-, váll)
- Metacarpusok passzív mobilizálása
- Finommozgások, manipuláció fejlesztése





# Rehabilitációs protokollok



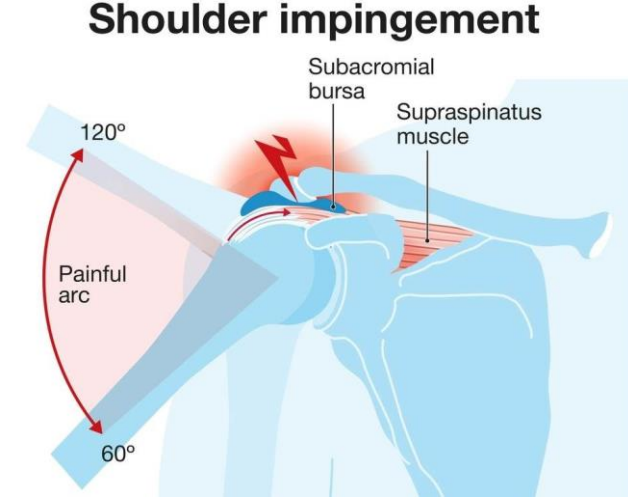
# Impingement syndrome

- Lapocka kontroll – propriocepció fejlesztés
- Izomerősítés – stabilizálás (váll, vállöv, törzs)
- Mozgáskorrekció (edző, gyógytornász)

+

Posterosuperior impingement esetén (dobóatléták)

- Berotáció növelése (stretching, hátsó tok nyújtása)



# Subacromialis decompressio

- **Rögzítés** – fájdalomtól függően 5-10 nap (de: gyógytornára levehető!)
- **Mozgatás:**
  - csukló, kéz, könyök teljes ROM
  - váll: ingagyakorlat, Liotard féle nyújtás
  - <https://www.youtube.com/watch?v=r7ttrnVKoq4>
  - abdukció esetenként csak 0-90 fokig az első 4 héten
  - 6. hétre teljes ROM
- **Izomerősítés:**
  - Lapocka stabilizáló gyakorlatok, periscapularis izmok erősítése
  - <https://www.youtube.com/watch?v=WoPO-kLXsRo>
  - Törzsizmok erősítése
  - ROK erősítés
- **Propriocepció fejlesztés:**
  - Fokozatosság, mozgáskorrekció!



# Artroszkópos Bankart műtét

- **Rögzítés** – 6 hétig
- **Mozgatás:**
  - 0-3. hét: abd. 0-45°, eleváció 0-90°, kir. 0°, hát mögé TILOS
  - 3-6. hét: abd. 0-90°, eleváció 0-90°, kir. 0°, hát mögé TILOS
  - 6-12. hét: nincs rögzítő, de kir. max. 90°, hát mögé TILOS  
utána fokozatos ROM növelés minden irányban

<https://www.youtube.com/watch?v=yWkUyqYCxzA>

- **Izomerősítés:**
  - 0-6. hét: periscapularis izmok és törzsizmok erősítése, ROK izometriás gyakorlatai
  - 6-12. hét: ROK fokozatosan nehezedő erősítése
  - 12. héttől sportágspecifikus erősítés

- **Propriocepció fejlesztés – 3 hónap után:**

- Fokozatosság, mozgáskorrekció!

<https://www.youtube.com/watch?v=-g13b2iOLUk>

<https://www.youtube.com/watch?v=-sdw465tiL4>



# Elülső vállficam

- **Mozgatás:**
  - 0-3. hét: ingagyakorlat
  - 3-6. hét: vezetett aktív mozcgatás, de abd. és kir. TILOS
  - 6-12. hét: aktív mozcgatás, de abd. és kir. TILOS
  - 12. héttől teljes ROM
- **Izomerősítés:**
  - 0-3. hét: izometriás gyakorlatok, lapocka stabilizáló gyakorlatok, törzsizom erősítés
  - 3-6. hét: ROK fokozatos erősítése limitált ROM-ban, izolált izomerősítő gyakorlatok
  - 6-12. hét: ROK erősítés teljes ROM-ban, trapezius erősítés, fekvőtámasz
  - 12. héttől: erősítés a mozgáspálya véghelyzeteiben
- **Propriocepció fejlesztés – nehezebb gyakorlatok: 3 hónap után**





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Köszönöm a figyelmet

Potecho: PTE419

Pécs, 2024. február 14.