



UNIVERSITY OF PÉCS  
MEDICAL SCHOOL

# Traumatológia

Szabó Dorottya  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2024.02.29.



# Alapelvek

- műtéti és konzervatív megoldások
- Irányelvek szerint
- csapatmunka

# Sérülések rehabilitációja

## Cél (Mit...?)

- mozgásterjedelem javítása
- erősítés
- funkcionális fejlesztés
- visszatérés a napi rutinba/munkába/sportba

## Módszerek (Hogyan...?)

- gyógytorna
- fizioterápia (elektroterápia, ultrahang, ESWT, laser, stb.)
- manuálterápia



# Rehabilitation of injuries



Maximális  
védelmi fázis



Mérsékelt  
védelmi fázis



Minimális  
védelmi fázis

# Sérülések rehabilitációja

## Maximális védelmi fázis

### 1. Korai postop. időszak (kb. varratszedésig – 7-10 nap)

- Tromboembolia profilaxis
- Kompressziós bandázs
- Vénás torna
- Légzőtorna
- Ellenoldali végtag erősítése
- CPM használata
- Kontraktúra megelőzés
- Mobilizálás
- Segédeszköz betanítás (orthesis, mankó)
- Járás tanítás (lépcsőzés)



# Sérülések rehabilitációja

## Maximális védelmi fázis

### 2. Késői postop. időszak (kb. postop. 6 hétig)

- Tromboembolia profilaxis
- Rehabilitációs protokoll követése (tehermentesítés)
- Aktív és passzív ROM növelése
- Izomerő fejlesztése tehermentesített helyzetben (esetleg elektroterápia)
- Járás helyreállítása
- Fokozatos terhelés
- Mindennapi tevékenységek helyreállítása



# Sérülések rehabilitációja

## Mérsékelt védelmi fázis (kb. 6-12 hétig)

- Aktív és passzív ROM növelése (teljes ROM elérése)
- Statikus és dinamikus stabilitás fejlesztése
- Maximális izomerő fejlesztése
- Izom tömeg növelése
- Mozdásminták helyreállítása, kompenzatorikus mozgások leépítése
- Aerob terhelés (bicikli)
- Egyenes vonalú kocogás előkészítése
- Csavaró, nyíró mozgások kerülése (kitörés, irányváltás)
- Heti periodizáció!



# Sérülések rehabilitációja

## Minimális védelmi fázis (kb. 12. héttől)

- Funkcionális fejlesztés
- Maximális erő fejlesztése
- Statikus és dinamikus stabilitás fejlesztése
- Egyenes vonalú futás
- Protokollnak megfelelő időben kitámasztás, irányváltás
- Plyometrikus gyakorlatok
- Sportágspecifikus gyakorlatok

## Utógondozás (+ 1 év)

- Újbóli sérülés kockázatának csökkentése
- Korábbi kondíció és teljesítményi szint elérése





# Sérülések rehabilitációja– Intenzív terápia

## Polytrauma

- a sérült különböző testtájon ill. szervrendszerben egyidejűleg szenved el sérüléseket, melyek közül legalább egy, vagy ezek kombinációja életveszély kialakulásához vezet.
- Korai rehabilitáció már az első ellátástól (törés rögzítése, kontraktúra prevenció)
- Komplex fizioterápia kezdhető azonnal az életmentő beavatkozás után



# Sérülések rehabilitációja – Intenzív terápia

## Célok (Mit...?)

- Tromboembólia profilaxis
- Pneumonia prevenció
- Kontraktúra megelőzése
- Decubitus prevenció

## Módszerek (Hogyan...?)

- Fektetési, forgatási technikák
- Passzív mozgató
- Váladék mobilizáció (mellkasi fizioterápia)
- Vénás torna- keringés javítása
- Mobilizáció (fel/kiültetés, állás)
- Technikai rehabilitáció
- Önellátás fejlesztése





UNIVERSITY OF PÉCS  
MEDICAL SCHOOL

# Köszönöm a figyelmet!

## PTE448

Pécs, 2024.02.26.