



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Kutatások a sportfizioterápia területén

Szabó Dorottya
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2022. március 2.



A hatékony prevenciós módszerek négy lépése

- 1. lépés:** a sérülés problémájának a meghatározása, mely tartalmazza a sérülések gyakoriságának megállapítását, valamint azok következményeit, súlyosságának értékelését is
- 2. lépés:** a sérülés etiológiájának, mechanizmusának, a sérüléssel járó kóros állapotok élettanának a meghatározása
- 3. lépés:** preventív jellegű beavatkozások tervezése és azok bevezetése
- 4. lépés:** a bevezetett módszerek eredményességének értékelése, azok összevetése az 1. lépés eredményével, a szükséges változtatások eszközölésének feltárása



Kutatások a sportfizioterápia területén

A hatékony prevenciós módszerek négy lépése

1. lépés: a probléma meghatározása

Achilles tendinopathia kezelési lehetőségei

Az Achilles tendinopathia egy degeneratív, nem gyulladásos állapotot jelöl, mely leggyakrabban a szabadidős és versenyszintű futó és ugró sportokat űzők körében jellemző, de ülő foglalkozásúak esetében is előforduló kórkép

előfordulási arány: 2,35 fő/1000 a 21-60 éves korosztályban, 35 % sporttal összefüggésben

következménye: Achilles ruptura

Az általunk vizsgált mintában: 100 % az előfordulási gyakoriság



A hatékony prevenciós módszerek négy lépése

2. lépés: a sérülés etiológiájának, mechanizmusának, a sérüléssel járó kóros állapotok élettanának a meghatározása

Belső tényezők	Külső tényezők
<ul style="list-style-type: none">• Kor• Nem• Testsúly• Ín hőmérséklete• Izomerő• Hajlékonyság• Láb statikai állapota• Anatómiai variáció	<ul style="list-style-type: none">• Túlterhelés• Gyógyszerek



A hatékony prevenciós módszerek négy lépése

2. lépés: a sérüléssel járó kóros állapotok élettanának a meghatározása, anyag és módszerek

Minta	Vizsgálati módszerek
18 év feletti Achilles fájdalommal jelentkező páciensek (44,7 év) 13 fő 6 nő, 7 férfi Testmagasság 177,07 cm Testsúly 84,79 kg BMI 26,46	<ul style="list-style-type: none">• VISA-A kérdőív• Wall teszt• Sit&Reach teszt• Fizikális vizsgálat• UH• EOS



A hatékony prevenciós módszerek négy lépése

3. lépés: preventív jellegű beavatkozások tervezése és azok bevezetése

- 3x6 hét, heti 3x 30perc progresszív gyakorlatsor
- törzs izmainak progresszív erősítése és stabilizálása
- a térd flexoroknak és a m. triceps surae-nak excentrikus gyakorlatai
- az alsó végtag proprioceptív tréningje
- a térd flexor izmainak és a lumbalis gerinc izomzatának stretchingje kiegészítve a m. triceps surae nyújtásával



A hatékony prevenció négy lépése

4. lépés: a bevezetett módszerek eredményességének értékelése, azok összevetése az 1. lépés eredményével, a szükséges változtatások eszközölésének feltárása

- Fájdalom előfordulási gyakorisága
- VISA-A eredmények
- Wall teszt
- S&R teszt
- EOS eredmények

Következtetés

- javult a betegek strukturális és funkcionális állapota
- Csökkent a fájdalom előfordulási gyakorisága és intenzitása is
- Mégsem publikálható az eredmény az összehasonlíthatóság hiánya miatt





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmét!

Pécs, 2022 március 2.