



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

SPORTMED

PTE ÁOK SPORTMEDICINA TANSZÉK

Egy csapatban

Sportrehabilitáció – alsó végtag

Szabó Dorottya

PTE ÁOK

Sportmedicina Tanszék



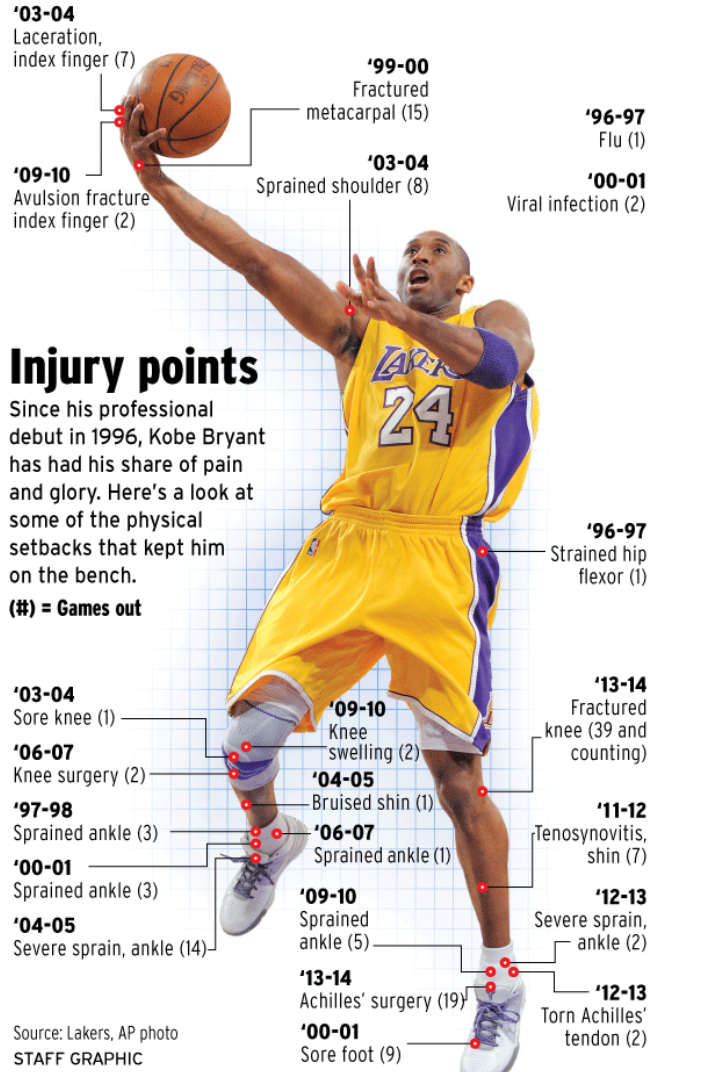
Sportrehabilitáció

Miben más?

- Célok
- Sportág jellemzői
- Sportág időszaki tényezői
- Sportági játékszabályok
- Edzők, szülők szerepe
- Motiváció, attitűd



Sportrehabilitáció- milyen sérülések?



Beckham's Injuries

David Beckham's latest injury will keep him out of the World Cup.

Broke a rib
Nov. 17, 2002

Right hamstring injury
Oct. 22, 2003

Right knee injury
March 4 and Aug. 29, 2007

Right calf muscle injury
March 28, 2004

Calf injury
Sept. 3, 2003

Back injury
Feb. 8, 2006

Lower back injury
Nov. 9, 2003

Sprained left ankle
June 6, 2007

Tore left Achilles' tendon
March 14, 2010

Broke left foot
April 10, 2002

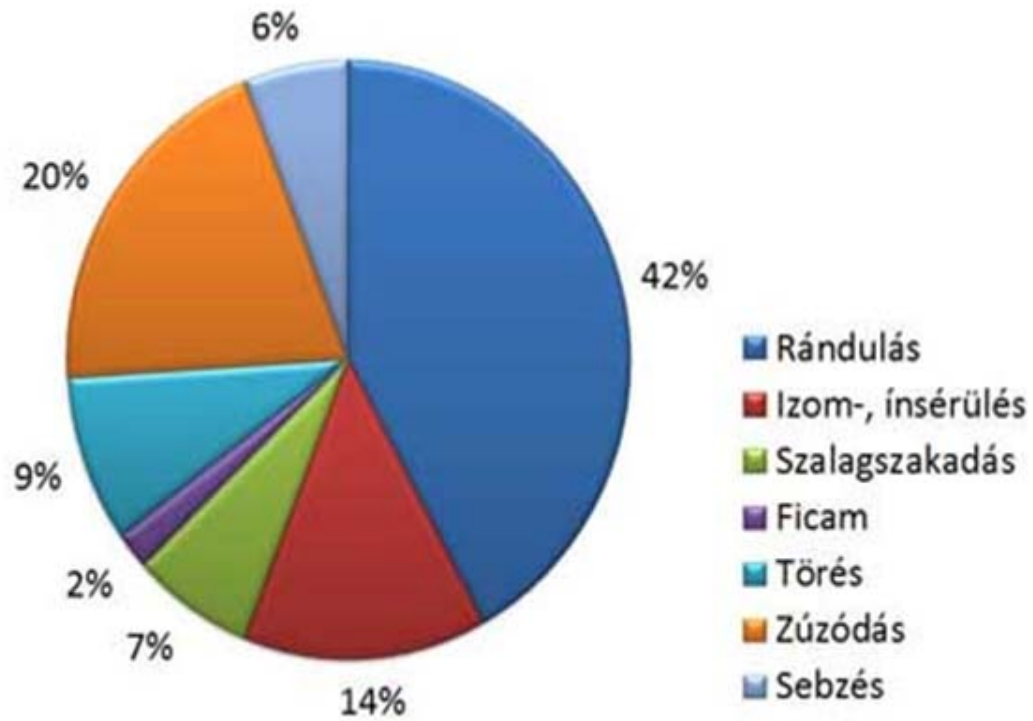
Injured left foot
April 10, 2002

SOURCE: AP Reporting

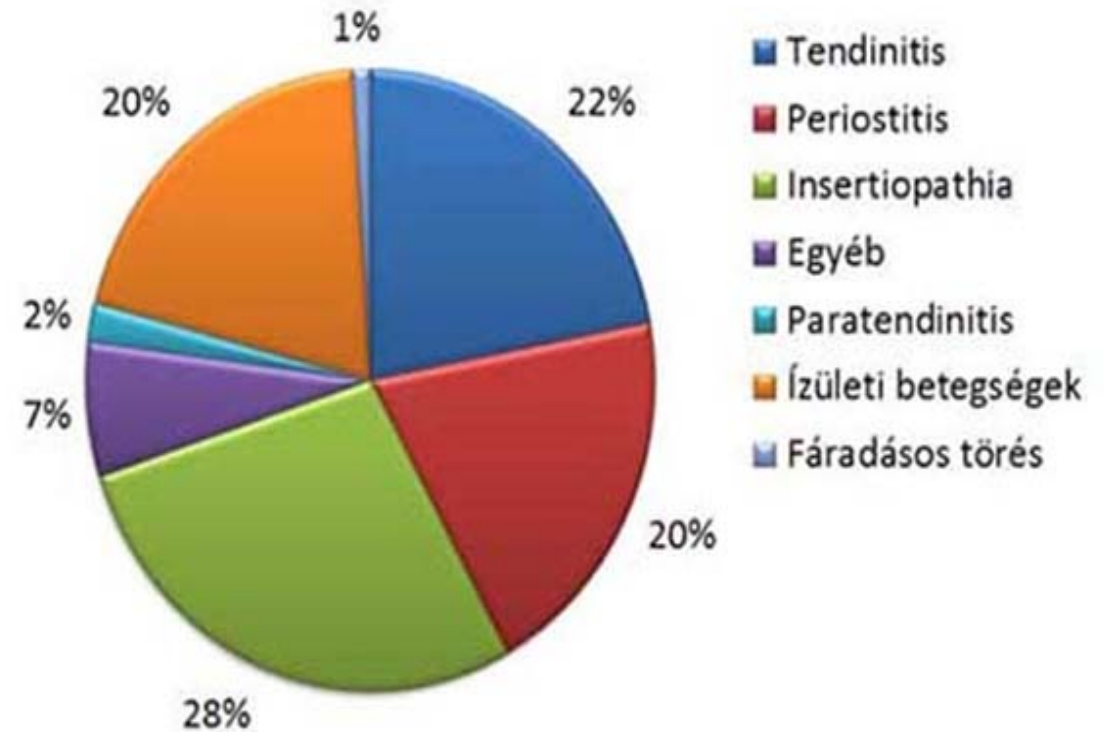
AP

Sérülési típusok

Akut sportbalesetek



Túlterheléses sportártalmak



akut : túlterheléses = 40:60

Lágyrész sérülések rehabilitációs protokollja

- P**  **PROTECTION**
Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.
- E**  **ELEVATION**
Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.
- A**  **AVOID ANTI-INFLAMMATORIES**
Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.
- C**  **COMPRESSION**
Use elastic bandage or taping to reduce swelling.
- E**  **EDUCATION**
Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.
- &**
- L**  **LOAD**
Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.
- O**  **OPTIMISM**
Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.
- V**  **VASCULARISATION**
Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.
- E**  **EXERCISE**
Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.

Protection - Első néhány napban kerülni kell azokat a mozgásokat, amelyek növelik a fájdalmat

Elevation - A lehető leggyakrabban emeld a sérült végtagot a szív vonala fölé

Avoid anti-inflammatories - Érdemes kerülni a gyulladás csökkentőket és a jegelést, mert ezek csökkentik/lassítják a szöveti gyógyulást.

Compression - Kötés/bandázs segítségével csökkenthető az ödéma.

Education - A tested tudja legjobban. Kerüld a szükségtelen passzív terápiákat és gyógyszereket.

Load - A fájdalom adja a visszajelzést, hogy vissza lehet-e térni a normál aktivitáshoz. Ez alapján lehet növelni a terhelést.

Optimism - Pozitív és magabiztos hozzáállással segítsd a minél gyorsabb visszatérést.

Vascularization - Fájdalommentes kardió terheléssel növelhető a véráramlás, amely segíti a szöveti gyógyulást.

Exercise - Fontos a mobilitás, erő és propiocepció helyreállítása.

Sportrehabilitáció – alsó végtag

Gyermekkorai alsó végtagi sérülések

- Schlatter – Osgood
- Sever betegség

Visszatérés mikor ????

Az egyes sportsérülések esetében az előírt rehabilitációs irányelvek megvalósulása mellett funkcionális előfeltétel, hogy

1. Nincs nyomásérzékenység az érintett területen
2. Teljes funkció (ROM, izomerő)
3. Fájdalommentesség koncentrikus és excentrikus izomaktivitás során is



Sportrehabilitáció-periodizáció

	Rehabilitáció
Hétfő	Minőségi edzés (max.erő, intenzív fejlesztés)
Kedd	Mennyiségi edzés (funkcionális fejlesztés, extenzív)
Szerda	Regenerációs nap
Csütörtök	Minőségi edzés
Péntek	Mennyiségi edzés
Szombat	Regenerációs nap
Vasárnap	Szabad nap



LCA rehabilitáció irányelvei

- Leggyakoribb sérülés
- Konzervatív vagy operatív megoldás ???
- Maximális (0-6.hétig) - mérsékelt (6-12.hétig) - minimális (12. héttől 9.hónapig) védelmi fázis
- + Utógondozás (+ 1év) → másodlagos prevenció
- Sportba való visszatérés 9 hónap előtt → >40%a rászérülés esélye
- Sportba való visszatérés 9 hónap után → <20 %a rászérülés esélye





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelm et!