



UNIVERSITY OF PÉCS
MEDICAL SCHOOL

Sportterápia

Szabó Dorottya
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2024.03.07.



Definíció

A sport elemeinek felhasználása rehabilitációs céllal

Komplex tevékenység, amelynek során a beteg általános és speciális állapotát képezzük azzal a céllal, hogy kezeljük a betegségét és segítsük a mindennapi életét.

Hatásai:

- Fizikális: javítani és/vagy fenntartani az állapotot
- Mentális: önbizalom, bátorság, akaraterő, kitartás, fájdalomtűrés
- Általános: a mindennapi élet megkönnyítése, az életminőség javítása

Sportterápia

Területek:

- Mozgásszervi betegségek
- Belgyógyászat
- Neurológia
- Pszichiátria
- Gyermekgyógyászat
- Mozgásszervi- és/vagy mentális fogyatékkal élők

Kontraindikációk:

- A betegség kontraindikációi
- Motiváció hiánya
- Együttműködés hiánya

Sportterápiás team

- beteg
- orvos
- gyógytornász
- edző



Mi alapján válasszunk sportot?

- A betegség típusa (indikációk, kontraindikációk)
- A beteg fizikális képességei
- A kondicionáló inger nagysága, kiterjedése és jellege
- Mentális állapot
- Célok, érdeklődés, hobby



Belgyógyászat – diabetes mellitus

- Edzés program:
 - 20 perc aerob gyakorlatok
 - 15 perc izomerősítő/építő gyakorlatok
 - Intenzitás: 60–80% max.HR
 - könnyű súlyok 2–5 kg
- Kontraindikációk: 16 mmol/l feletti vércukorszint, acetonuria (veseelégtelenség, autonóm neuropátia), retinopátia (6 hétig nem ajánlott a testmozgás).
- Az edzés utáni hipoglikémia 6–14 órával az edzés után jelentkezik.



Belgyógyászat – magas vérnyomás

- Edzés program:
 - 30-60 perc aerob testmozgás naponta, az életkornak megfelelő szubmaximális gyakorisággal, 4-9 mm Hg szisztolés vérnyomáscsökkenést okozhat 4-7 times per week
- Vérnyomáscsökkenés 10-22 órán keresztül
- A rendszeres testmozgás 2-10 mm Hg-rel csökkentheti a diasztolés vérnyomást.
- A vérnyomás csökkenése a fizikai aktivitás második hetétől kezdődik, és a testmozgás abbahagyását követő 1-2 hét után helyreáll.
- A 4-8 kcal/perc energiafelhasználású testmozgás ajánlott: gyaloglás (6 km/óra felett), könnyű fizikai munka, kocogás-futás, dinamikus labdajátékok, esztétikai sportok, gyorsasági sportok, golf, nordic walking stb.
- Stresszkezelés, relaxációs technikák: autogén tréning, progresszív relaxáció.



Belgyógyászat– magas vérnyomás

Figyelni kell:

- A nyomó mozdulatok növelhetik a vérnyomást
- A maximális erőfeszítést igénylő mozgás megemelheti a vérnyomást
- A légzés visszatartása mozgás közben megemelheti a vérnyomást.
- Az ellenállási tréninget nem szabad végezni, vagy csak akkor, ha a betegek ismerik a helyes légzéstechnikát.
- Az izometrikus izomaktivitás legfeljebb 4 másodpercig tartható fenn, és a 4 másodpercnél hosszabb izometrikus izomaktivitás növelheti a vérnyomást
- A fejet nem szabad a csípővonal alá helyezni, az agyi keringést nem szabad fokozni, mivel ez megterhelheti az agyi ereket.
- gyakorlatok, mint a fordított testtartású gyakorlatok növelik az agyi vérkeringést és megterhelhetik az agyi ereket (például a jóga, a Pilates egyes elemei, a TRX egyes elemei, a torna egyes elemei és az aerobic egyes elemei)



Belgyógyászat – magas vérnyomás

Kontraindikációk:

- Ne végezzen testmozgást, ha nyugalmi szisztolés vérnyomása 170 Hgmm vagy magasabb
- Ne végezzen testmozgást, ha a nyugalmi szívverés 90 ütés/perc vagy magasabb
- Az edzést abba kell hagyni, ha a terheléses pulzusszám meghaladja a "(220 - életkor (év)) x 0,7" értéket (Magyar Hypertonia Társaság Szakmai Irányelv, 2009).



Pulmonológia – asthma bronchiale

- A sportterápia időtartama 20–60 perc, a páciens terhelésétől függően.
- A sportterápiás edzés intenzitása a maximális oxigénfogyasztás 30–70%-a, egy 15 fokú Borg-skálán
- Javasolt mozgások: járástréning (power walking, walkfit, nordic walking), kerékpáros edzés, hydrobic, aquafitness, úszás, barlangi sportterápia.
- A fizikai megerőltetés mélyebb légzéshez és megnövekedett légzésszámhoz, jobb fizikai erőnléthez, megnövekedett aerob kapacitáshoz, megnövekedett izomerőhöz és kardiorespiratorikus állóképességhez, valamint jobb légzéstechnikához vezet.

Kontraindikációk:

- Az aktív kilégzést igénylő gyakorlatok vagy az aktív kilégzést hangsúlyozó sportok. Az erős kilégzés a hörgők simaizomzatának görcsét okozhatja.

Elhízás

- Az edzésprogram intenzitása és időtartama: hosszú 60–90 perc
- közepes (50–60%) intenzitású, dinamikus, aerob gyakorlatok
- Javasolt mozgások: gyaloglás (power walking, walkfit, nordic walking), vízi testmozgás (aquajogging, aquafitness, aquabike, aquatreadmill), kerékpáros edzésprogramok, aerobic programok
- **Figyelni kell:**
- Az alsó végtagok és a gerinc ízületeit teljes terheléssel terhelő gyakorlatokat kell mérlegelni.
- Túlsúly esetén a gyaloglás helyett a kerékpározást, vagy a víz alatti testmozgást, mint például a vízi kocogás vagy a nordic walking, ahol a botok használata csökkentheti a nagy ízületek terhelését.
- **Kontraindikációk:**
- a társbetegségekben, a nem fokozatos terhelésben és az alsó végtagok és a gerinc ízületeinek túlterhelésében meghatározott ellenjavallatok

Neurológia

- Erősítés: aszimmetria, abnormális mintázat (Wernicke-Mann)
- Spazmus oldása: törzsforgatás, reflexgátló pozíciók, zárt kinetikus lánc
- Ciklikus mozgások, aerobic gyakorlatok

Kontraindikációk:

- a társbetegségekben meghatározott ellenjavallatok



UNIVERSITY OF PÉCS
MEDICAL SCHOOL

Köszönöm a figyelemet!

Pécs, 2024.03.07.