



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sérülésprevenció a PARASPORTBAN

Dr. Dömse Eszter

ortopéd- traumatológus szakorvos
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2025.09.07.



1. Alapfogalmak

Fogyatékos, csökkent képességű:

Valamilyen testi és/vagy pszichés funkció, struktúra: működésbeli akadályozottsága miatt tevékenységében, cselekvésében, társadalmi/közösségi részvételében akadályozott egyén, aki az állapotához igazodó sajátos körülményeket, eszközöket, eljárásokat, segítséget igényel.” (Benczúr M.-né)

Típusai: mozgássérült, látássérült, hallássérült, beszédben fogyatékos, értelmi fogyatékos, autizmius, többszörös fogyatékoság.

Sport:

Meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben. A francia desport szóból származik, ami szórakozást jelent.

Célja:

- ☐ testedzés
- ☐ versenyzés
- ☐ szórakozás
- ☐ eredmény(ek) elérése
- ☐ képességek fejlesztése

Parasport:

Csökkent képességgel élők, fogyatékkal élők sportja, az adott sportágnak a csökkent képességgel bíró egyének képességeinek megfelelően adaptált formája. A fogyatékos személyek sportjának középpontjában az egészség megőrzése és a megmaradt képességek fejlesztése áll.

Sérülésprevenció= Sérülésmegelőzés:

A sportágspecifikus sérülések rizikótényezőinek a komplex feltárása és azok csökkentésére irányuló módszerek összessége, melyekkel csökkenthető a sérülések gyakorisága és azok negatív hatásai.

2. Sport pozitív hatásai a fogyatékkal élők számára

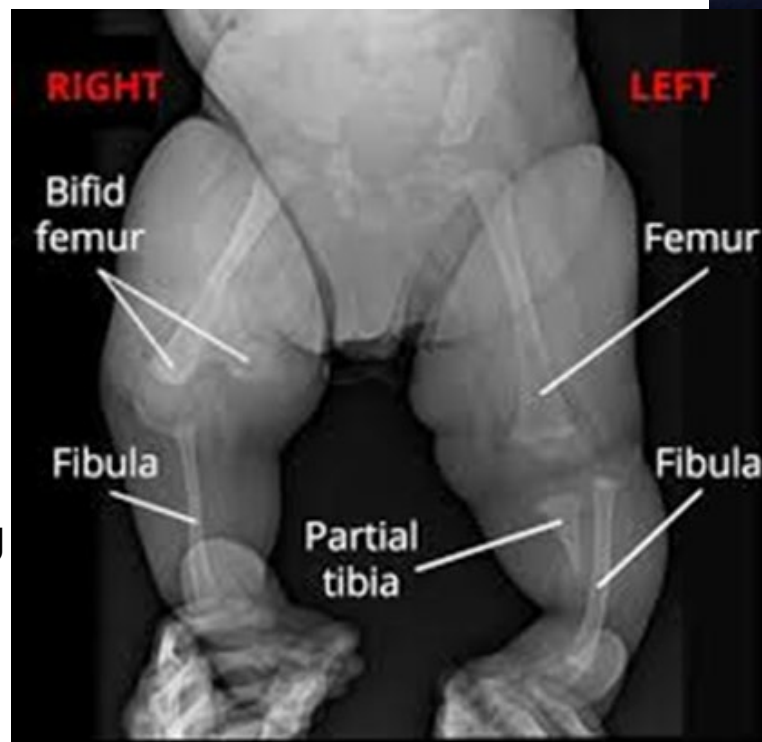
2. Sport pozitív hatásai a fogyatékkal élők számára

- Pozitív élettani és pszichoszociális hatás: cardio-vasc., pulm. funk: nő a vér ox. szállító kapacitása ezáltal nő a munkavégző- és teherbíróképesség, kiküszöböli az immob. életmód neg. hatásait
- fejleszti a mozgatószervrendszert, javítja az anyagcserét (csökken koleszterin, testsúly, vc.), az ideg-izom kapcsolatokat
- közösség-élmény, védelmet adó háttér, valahova tartozás élménye
- önértékelés, önbecsülés megszerzésének eszköze
- saját elért teljesítmény iránti büszkeség érzése
- fogyatékoság helyett képességek hangsúlyozása



2. Sport pozitív hatásai a fogyatékkal élők számára

- fokozottabb személyiségfejlesztő szerep
- fejlesztés és oktatás hatékony eszköze
- munka és foglalkoztatás hiányában gyakran az egyetlen, szabadidőt kitöltő értelmes tevékenység
- segít megtanulni és megismerni a kitartás jutalmát, a teljesítmény örömét



Híres magyar paralimpikonok:

Tauber Zoltán asztaliteniszező



Vereczkei Zsolt úszó



Pásztory Dóra úszó



Magyar paralimpiai Bizottság 1997



Magyar Paralimpiai Bizottság első elnöksége



MPN MAGYAR
PARASPORT
február 22. **NAPJA**

3. A sportsérülések negatív hatásai a fogynatékkal élők számára

3. A sportsérülések negatív hatásai a csökkent képességgel élők számára

Egyén szintjén:

- szöveti, szervi sérülés
- lelki trauma
- súlyosságától függően akár életminőséget súlyosan rontó tényező is lehet

Csapat szintjén: a. a sportoló ideiglenes elvesztése a csapat

- eredményességét befolyásolhatja
- terápiás, rehabilitációs költségek gazdasági terhet is jelent a csapatnak



4. A sérülésprevenció szintjei a parasportban

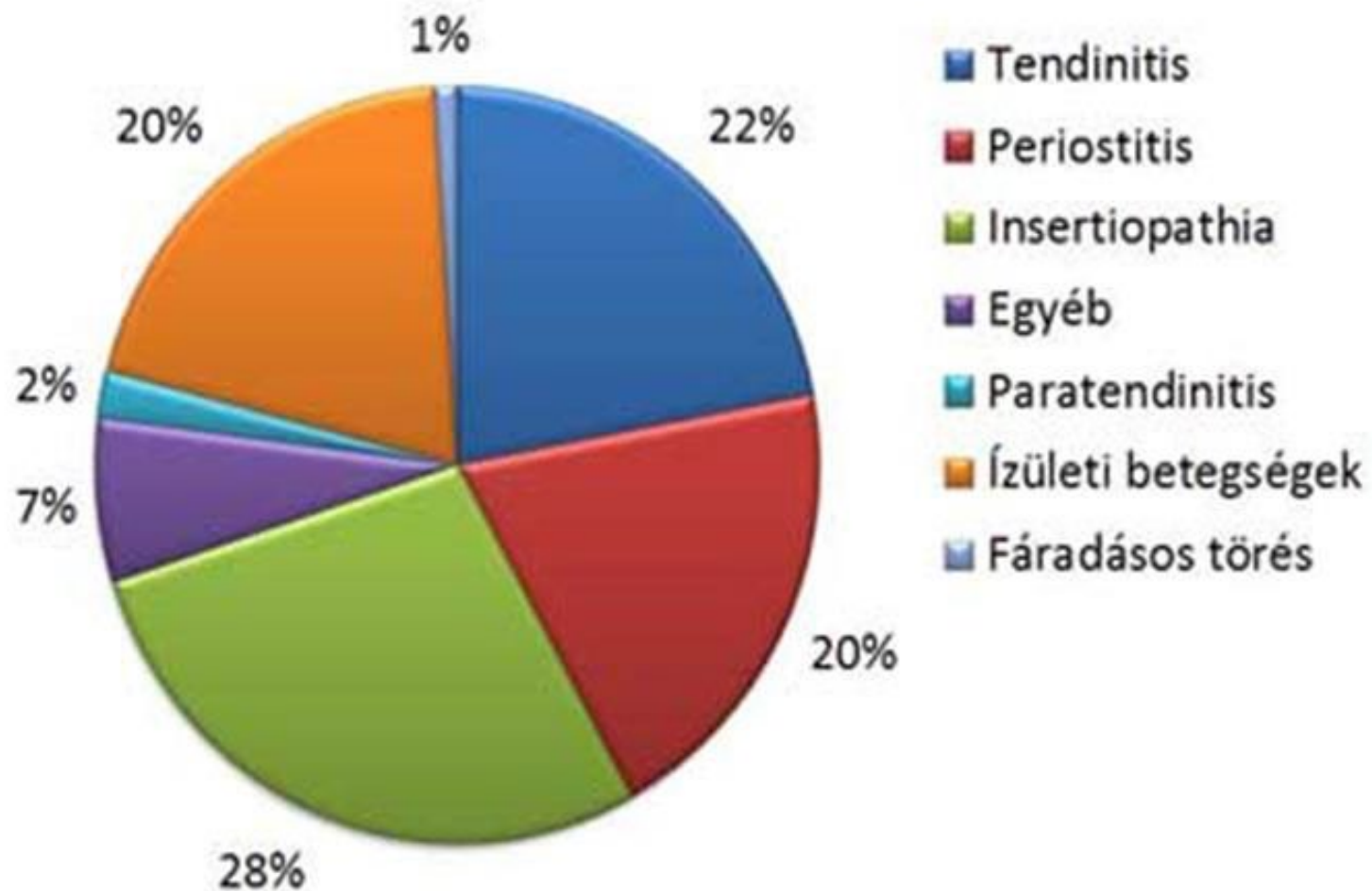
4. A sérülésprevenció szintjei a parasportban

- 4.1. Sérülések fajtáinak, súlyosságának, gyakoriságának a feltérképezése
- 4.2. Sportágspecifikus sérülések etiológiájának, patomechanizmusának a feltárása
- 4.3. Sportágspecifikus sérülésprevenciós eljárások kidolgozása, bevezetése, gyakorlati alkalmazása
- 4.4. A meglevő eljárások értékelése, revideálása, fejlesztése



4. A sérülésprevenció szintjei a a parasportban

4.1. Sérülések fajtáinak, súlyosságának, gyakoriságának a feltérképezése





4.2. Sportágspecifikus sérülések etiológiájának, patomechanizmusának a feltárása

Belső tényezők:

- Nem, életkor
- Testalkat, izomerő, izomkötöttség
- Ügyesség, mozgáskoordináció
- Szalaglazaság, ízületi instabilitás
- Önismeret, lelki tényezők
- Korábbi sérülések



4.2. Sportágspecifikus sérülések etiológiájának, patomechanizmusának a feltárása

Külső tényezők:

- Sportágspecifikus játékszabályok
- Edzésterhelés
- Sportkörnyezet, sporteszközök, -felszerelés, -ruházat
- Csapat körüli sportszakemberek (erőnléti edző, rehabilitációs edző, gyógytornász, sportmasszőr, sportdietikus, csapatorvos, sportpszichológus)
- Egészségügyi háttér, sportorvosi vizsg.,
- Szociális körülmények: táplálkozás, alkohol fogyasztás, nikotin, anabolikus steroidok, egyéb drogfogyasztás

4. A sérülésprevenció szintjei a a parasportban



Sportkörnyezet



Sporteszközök, -felszerelés, -ruházat



Sporteszközök, -felszerelés, -ruházat



4.3. Sportágspecifikus sérülésprevenciós eljárások kidolgozása, bevezetése, gyakorlati alkalmazása



Teljesítmény-élettani mérések (teljesítménydiagnosztika) a parasportban:

- Rendszeres edzés(fizikai munka) hatására az egyes szervrendszerek működésében változások jönnek létre, mely során a szervezet élettani funkciói a terheléshez elkezdenek alkalmazkodni, és fejlődni.
- Az alkalmazkodás folyamata megjelenik: a neuromuszkuláris rendszerben a motoros gyakorlatok végrehajtásában a cardiorespiratorikus funkciókban és az izomanyagcserében.
- Teljesítmény-élettani felmérésekkel az aktuális teljesítményt jellemző élettani mutatókat vizsgáljuk és értékeljük.

Terhelésélettani, teljesítményélettani vizsgálatok:

- Ergometriás mérések: során folyamatosan és pontosan mérjük az elvégzett fizikai munka mennyiségét.

Fajtái: futószalag ergométer
kerékpárergométer
karergométer

- Spiroergometriás vizsgálatok:

az izomanyagcseréről spirergometriás felméréssel kaphatunk információt. Spirográfia használatakor nem csak az elvégzett munkát mérjük pontosan, hanem a sportoló légzésteljesítményét is, a terhelés ergometriás eljárással történik, az arcra erősített maszknak köszönhetően a kilégzés egy zárt rendszerbe történik, amíg a belégzés a légtérből biztosított.



Terhelésélettani vizsgálatok haszna:

Értékelhető:

- az aktuális teljesítmény
- az edzőmunka
- az aktuális edzettségi állapot
- az aktuális egészségi állapot !!!!!!!
Parasportolóknál ez különösen fontos!!

Lehetségessé válik:

- az edzőmunka megtervezése
- eredményesebb versenyzés
- terhelhetőség mértéke és intenzitásának a megítélése

Jövő: szemléletváltás a parasportban

Egyetemi szinten: parasportot támogató szervezetek összefogása révén a cél régiókban

- utánpótlás biztosítása
- szemléletváltás, PTE arculatváltása

PTE=ÉRZÉKENY EGYETEM

Egészségügyi háttér szempontjából:

csökkent képességűek mozgásszervi rehabilitációjának része legyen a parasport

PARASPORT=TERÁPIA

Tudományos háttér szempontjából:

PARASPORT= egészség megtartása, életminőség javítása

SÉRÜLÉS = életminőség, egészségromlás



„A mozgás sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami a mozgást helyettesítené”. – görög mondás



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

