



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Egyéni rizikóbecslés primer, szekunder és terciér prevenció

Mayer Petra
Gyógytornász, tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

PTE755

Pécs, 2025. szeptember 15.



Fogalom

- Prevenció jelentése



Feladat: Mi teszi egyedivé egy sportoló/beteg sérülésrizikóját?

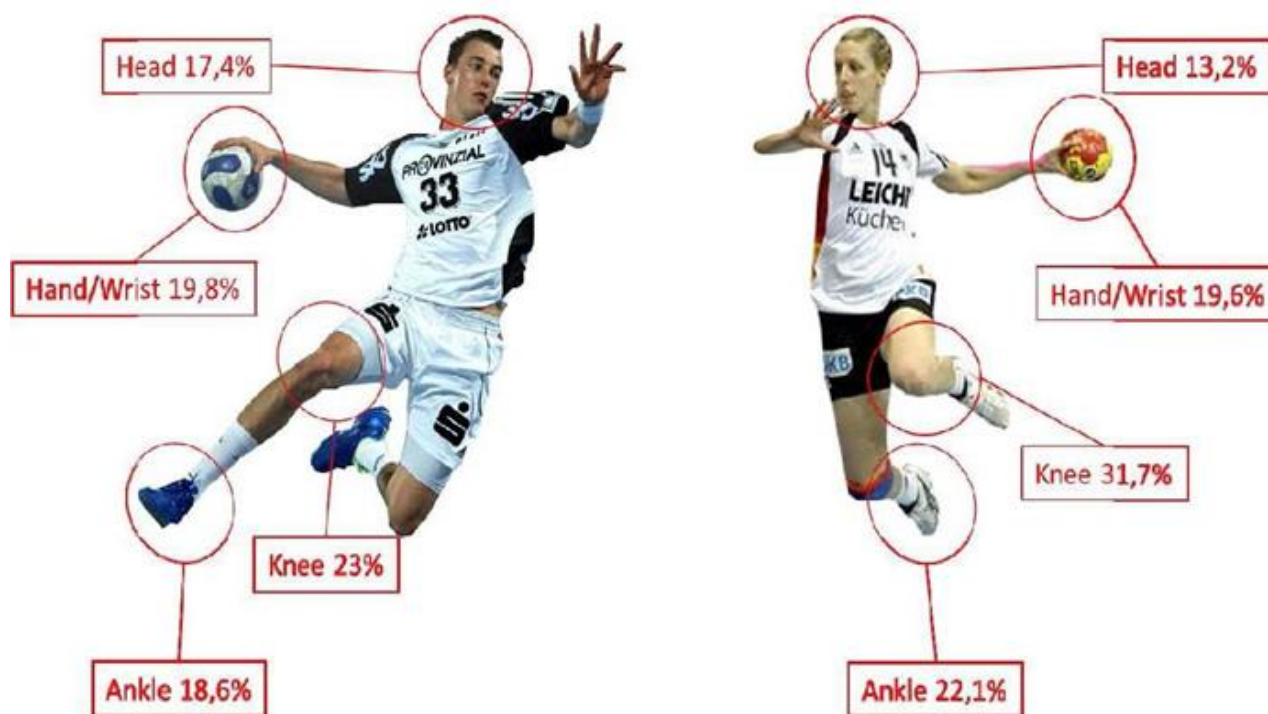
Sportsérülések prevenciója

- **Első lépés:** a sérülés problematikájának meghatározása-kockázatbecslés
- **Második lépés:** a rizikófaktorok meghatározása (ex,int)
- **Harmadik lépés:** kockázatcsökkentés (prevenciós intézkedések)
- **Negyedik lépés:** a bevezetett módszerek eredményességének értékelése

Feladat:

Önkéntes mozgásvizsgálat – Milyen rizikófaktorok figyelhetők meg?

Prevenció, sérülésmegelőzés a kézilabda sportban



1. ábra: A sérülések anatómiai lokalizációja nemek szerinti eloszlásban

Sportsérülések prevenciója

- **Első lépés:** a sérülés problematikájának meghatározása-kockázatbecslés
- **Második lépés:** a rizikófaktorok meghatározása (ex,int)
- **Harmadik lépés:** kockázatcsökkentés (prevenciós intézkedések)
- **Negyedik lépés:** a bevezetett módszerek eredményességének értékelése

Feladat:

Önkéntes mozgásvizsgálat – Milyen rizikófaktorok figyelhetők meg?

Sportsérülések kialakulása

- **Külső tényezők** (helyszín, domborzat, éghajlat, időjárás, sporteszközök, sporttárs, doppingszerek)
- **Belső tényezők** (életkor, nem, fáradtság, mentális állapot, pszichés állapot, stressz, betegségek, korábbi sérülések)



Sportsérülések prevenciója

- **Első lépés:** a sérülés problematikájának meghatározása-kockázatbecslés
- **Második lépés:** a rizikófaktorok meghatározása (ex,int)
- **Harmadik lépés:** kockázatcsökkentés (prevenciós intézkedések)
- **Negyedik lépés:** a bevezetett módszerek eredményességének értékelése

Feladat:

Önkéntes mozgásvizsgálat – Milyen rizikófaktorok figyelhetők meg?

Team

- Edző feladata
- Orvos feladata
- Sportoló feladata
- Klub feladata



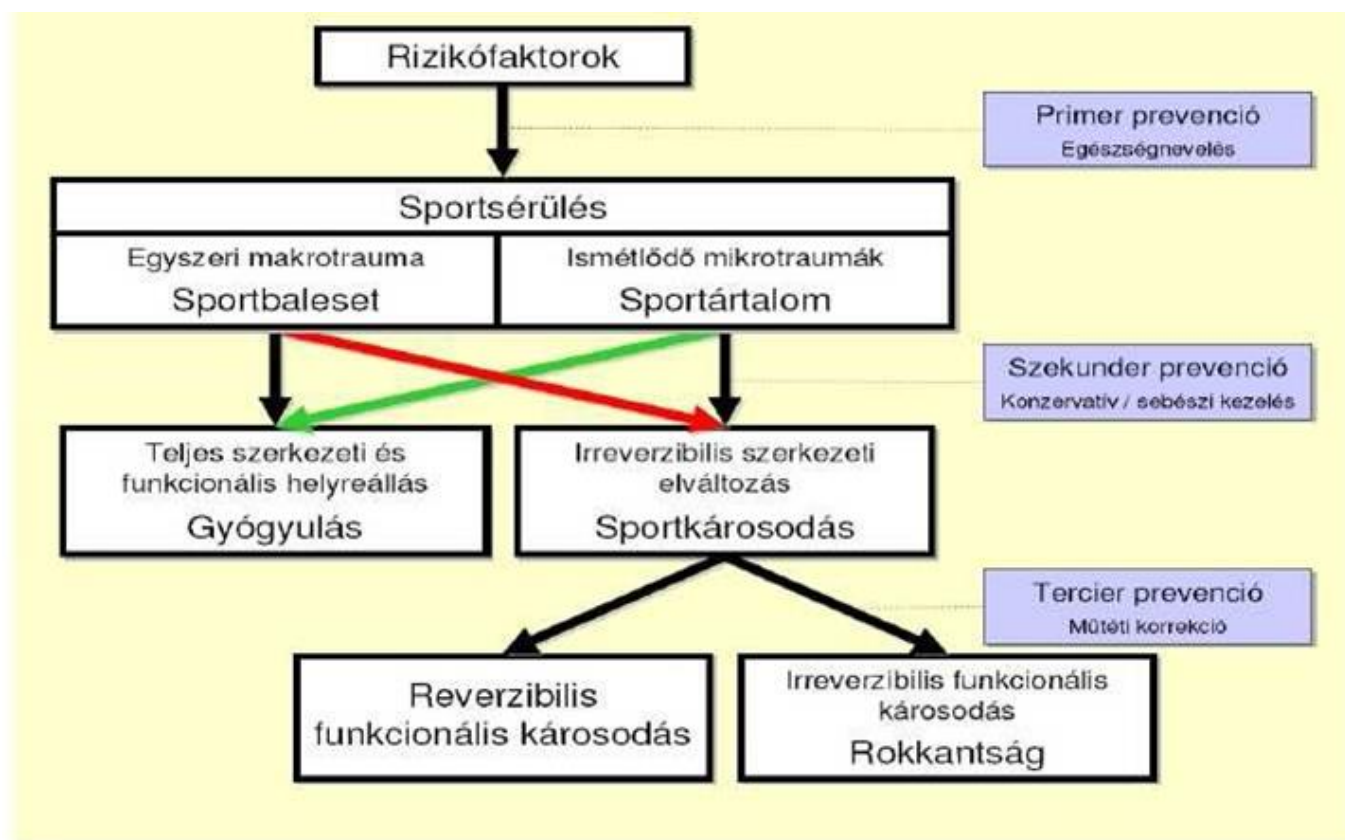
Sportsérülések prevenciója

- **Első lépés:** a sérülés problematikájának meghatározása-kockázatbecslés
- **Második lépés:** a rizikófaktorok meghatározása (ex,int)
- **Harmadik lépés:** kockázatcsökkentés (prevenciós intézkedések)
- **Negyedik lépés:** a bevezetett módszerek eredményességének értékelése

Feladat:

Önkéntes mozgásvizsgálat – Milyen rizikófaktorok figyelhetők meg?

Sportsérülések prevenciójának szintjei



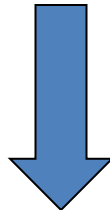
Szintjei

- **Elsődleges (primer)**
 - Cél: sérülés megelőzése.
 - Példa: bemelegítés, core-erősítés, sportág-specifikus tréning.
 - Mini-gyakorlat: 2 egyszerű preventív gyakorlatot (pl. plank, proprioceptív egyensúlygyakorlat).
- **Másodlagos (szekunder)**
 - Cél: a sérülések korai felismerése, szövődmények elkerülése.
 - Példa: sportolóknál screening tesztek, MRI korai alkalmazása, fizioterápiás szűrés.
 - Rövid esetpélda: bokaficam után mit tehetünk, hogy ne alakuljon ki krónikus instabilitás?
- **Harmadlagos (tercier)**
 - Cél: kiújulás és maradandó károsodás megelőzése.
 - Példa: posztoperatív rehabilitáció, életmódváltás.
 - Mini-csoportfeladat: 3–4 fős csoportok, rövid esetleírás (fiatal kosárlabdázó ACL-szakadás után, idős beteg csípőprotézissel, középkorú beteg bokájának elmerevítése).
 - Meg kell határozni, milyen terciér prevenciók elemek szükségesek.



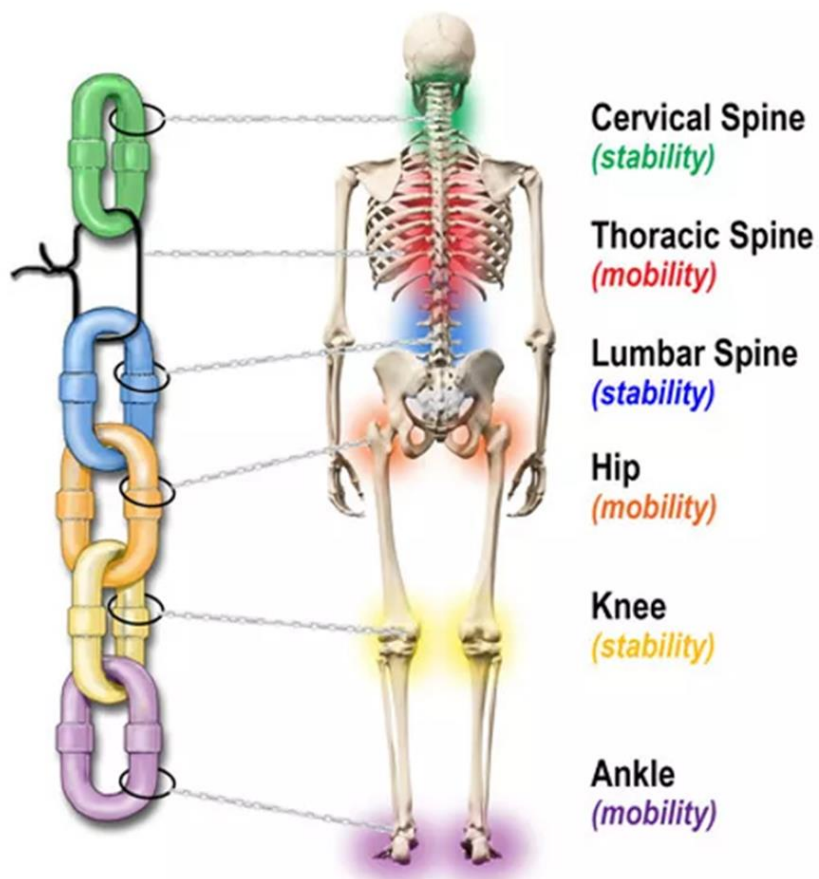
Gyógytorna – Prevenció

- Megfelelő mozgásminták megtanulása (neuromusculáris kontrol)
- Izom sztereotípiák pontos bekapcsolása (izmok bekapcsolási sorrendje, ízületi centráció)
- Izoláltan megfelelő izmok megerősítése
- Izoláltan megfelelő izmok nyújtása
- Propriocepció edzése



- Helyes testtartás megéreztetése, megtanulása, **diszbalansz elkerülése**

Ízületek edzés igénye



Boka – szagittális síkban mobilitás
Térd – stabilitás
Csípő – mobilitás több síkban
Ágyéki gerincszakasz – stabilitás
Háti gerincszakasz – mobilitás
Lapocka – stabilitás
Váll – mobilitás

Image 1. Immobile t-spine = Weak Link ©erikdalton.com

Egyéni rizikóbecslés primer, szekunder és terciér prevenció

A gyakorlat összeállítás szempontjai

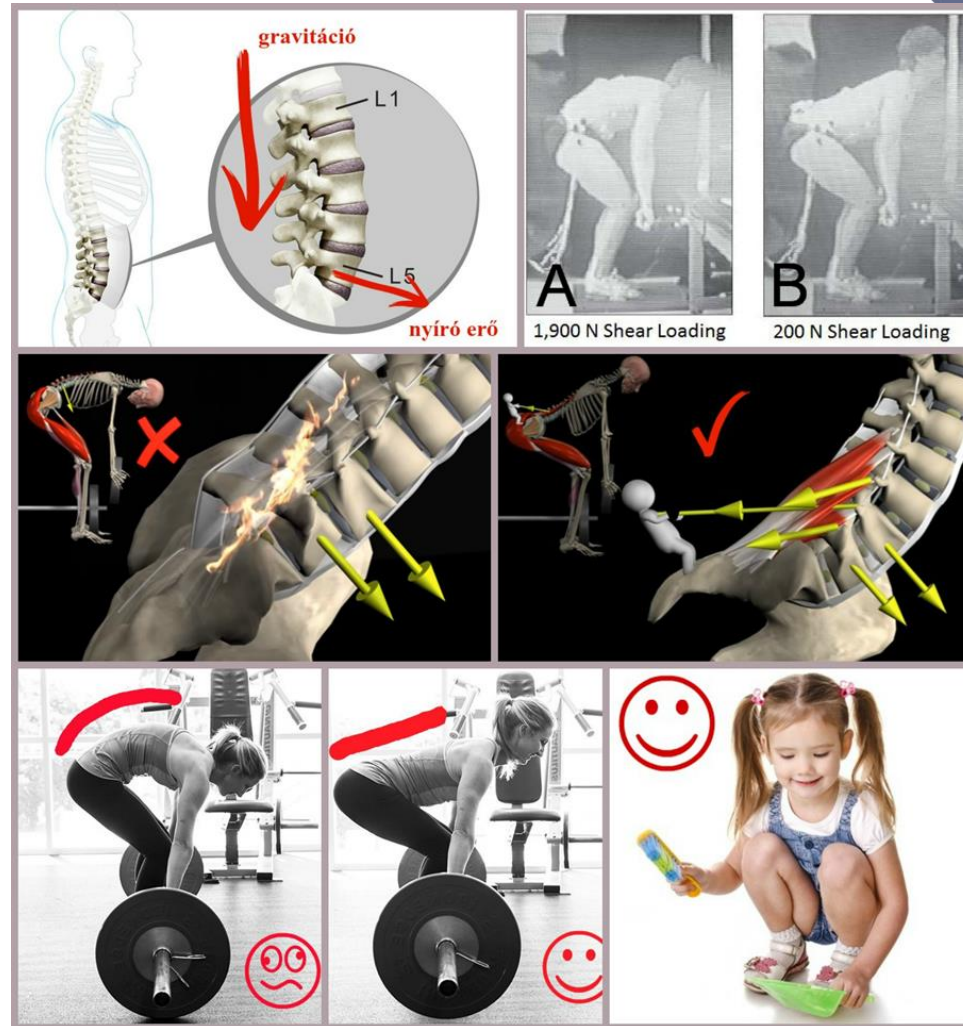
1. Nyaki gerinc stabilizáció



2. Hát mobilizáció a lumbális gerinc védelmében



3. Ágyéki gerinc stabilizáció



4. Csípőízület mobilizálás- L gerinc védelmében

- Extenziós kontraktúra
- Flexiós kontraktúra



5. Excentrikus edzés

6. Proprioceptív tréning

7. Ízületi centráció

8. Neuromusculáris kontrol

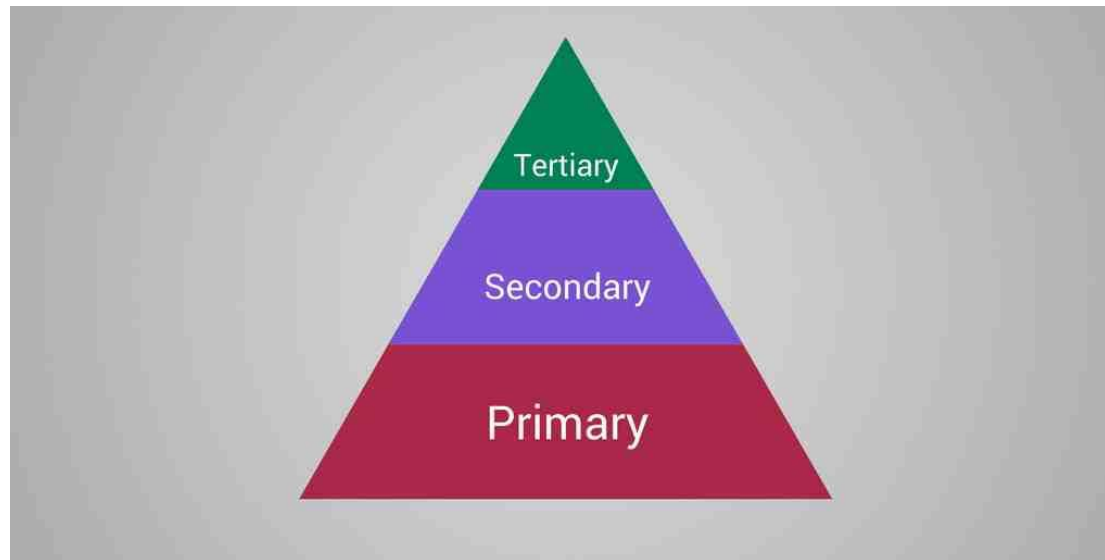


9. Core izmok

- Minden egyszerű mozgás esetén bekapcsol a törzs (core) izmok gerincstabilizáló funkciója.
- Ha nem elég erősek a core izmok, visszavetik a test valódi erejét
- Törzsizmok a mozgáslánc részei, az erőátvitel fontos szereplői
- feladatai:
- Egy lábon állás
- Oldalra hajlító erők –
- Rotáló erők kompenzálása (ütközésekkor, irányváltásokkor)



Összefoglalás



- Mondjanak példát a saját tapasztalataikból (klinika, család, sport), ami illik a primer, secunder vagy terciér prevencióba!

5. Kvíz

1. Melyik külső tényező?:

Melyik belső tényező?:

a) éghajlat b) mentális állapot c) életkor d) sporttárs e) időjárás f) nem

2. Melyik sportbaleset?

Melyik sportártalom?

a) Teniszkönyök b) sípcsont törés c) rotátorköpeny szakadás d) achilles tendinopathia

3. A gördülőtalpas cipő alkalmazása a prevenció mely szintjébe tartozik?

a) Primer b) szekunder c) terciér

Ha holnap találkoznál egy beteggel vagy sportolóval, mit kérdeznél először a rizikófelmérés során?



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!



Pécs, 2025. szeptember 15.