



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportrehabilitáció (Felső végtag)

Kollárné Kiss Gabriella

Gyógytornász, tanársegéd

PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. március 16.



Ízületspecifikus szempontok

➤ **Felső végtag**

Vállízület, felső végtag

- Váll-vállövi komplexum: funkcionális egység
- Lapocka mozgások jelentősége
- Teljes mozgásterjedelem visszanyerésének prioritása
- Nyaki ill. háti gerinc szerepe
- Lágyrészek kiemelt szerepe a statikus és dinamikus stabilizálásban
- Rotátor köpeny (ROK) és lapocka körüli izmok arányos fejlesztése!
- Szomszédos ízületek bekapcsolási sorrendje





Lazító gyakorlatok, vezetett aktív mozgás:

- Inga gyakorlatok
- Gyakorlatok gömbös bottal
- Liotard módszer (ellenoldali kézzel asszisztált mozgás)
- „csiga”

STRETCHING GYAKORLATOK

Erősítő gyakorlatok:

- Izolált- komplex erősítés
- Saját testsúlyos gyakorlatok- kiindulópólya (fekvőtámasz, TRX)
- Különböző eszközök: súlyzók, theraband, gymstick, flexibar, kettlebell stb.
- Gumilabda, medicinlabda stabil és instabil felületen állva stb.

Propriocepció fejlesztés:

- Lapockamozgások, scapulohumeralis ritmus
- Mozgáskorrekció
- Ellenállás változtatás- gumiszalag, TRX, flexibar stb.
- Instabilitások kezelésénél kulcsfontosságú

Pliometria:

- Gyorsmozgások
- Kitámasztások
- Sportágspecifikus gyakorlás



Könyök

- Kontraktúra megelőzése (arthofibrosis, adhesive capsulitis)
- Fájdalomcsillapítás!
- Passzív erőltetés tilos
- Manuálterápia szerepe (fájdalomcsillapítás, ROM növelés)
- Fokozatos, egyénre adaptált izomerősítés
- Dobóatléták: lapockastabilizáció ill. vállmozgások szerepe!
- Türelmes rehabilitációt igényel



Csukló, kéz

- Mozgás + érzékelés szerepe! (taktilis ingerek jelentősége)
- Parakoordináció leépítése (könyök-, váll)
- Metacarpusok passzív mobilizálása
- Finommozgások, manipuláció fejlesztése



Rehabilitációs protokollok

Impingement syndrome

- Lapocka kontroll – propriocepció fejlesztés
- Izomerősítés – stabilizálás (váll, vállöv, törzs)
- Mozgáskorrekció (edző, gyógytornász)

+

Posterosuperior impingement esetén (dobóatléták)

- Berotáció növelése (stretching, hátsó tok nyújtása)



Subacromialis decompressio

- **Rögzítés** – fájdalomtól függően 5-10 nap (de: gyógytornára levehető!)
- **Mozgatás:**
 - csukló, kéz, könyök teljes ROM
 - váll: ingagyakorlat, Liotard féle nyújtás
 - abdukció esetenként csak 0-90 fokig az első 4 héten
 - 6. hétre teljes ROM
- **Izomerősítés:**
 - Lapocka stabilizáló gyakorlatok, periscapularis izmok erősítése
 - Törzsizmok erősítése
 - ROK erősítés
- **Propriocepció fejlesztés:**
 - Fokozatosság, mozgáskorrekció!



Artroszkópos Bankart műtét

- **Rögzítés – 6 hétig**
- **Mozgatás:**
 - 0-3. hét: abd. 0-45°, eleváció 0-90°, kir. 0°, hát mögé TILOS
 - 3-6. hét: abd. 0-90°, eleváció 0-90°, kir. 0°, hát mögé TILOS
 - 6-12. hét: nincs rögzítő, de kir. max. 90°, hát mögé TILOS
utána fokozatos ROM növelés minden irányban
- **Izomerősítés:**
 - 0-6. hét: periscapularis izmok és törzsizmok erősítése, ROK izometriás gyakorlatai
 - 6-12. hét: ROK fokozatosan nehezedő erősítése
 - 12. héttől sportágspecifikus erősítés
- **Propriocepció fejlesztés – 3 hónap után:**
 - Fokozatosság, mozgáskorrekció!



Elülső vállficam

- **Mozgatás:**
 - 0-3. hét: ingagyakorlat
 - 3-6. hét: vezetett aktív mozgatus, de abd. és kir. TILOS
 - 6-12. hét: aktív mozgatus, de abd. és kir. TILOS
 - 12. héttől teljes ROM
- **Izomerősítés:**
 - 0-3. hét: izometriás gyakorlatok, lapocka stabilizáló gyakorlatok, törzsizom erősítés
 - 3-6. hét: ROK fokozatos erősítése limitált ROM-ban, izolált izomerősítő gyakorlatok
 - 6-12. hét: ROK erősítés teljes ROM-ban, trapezius erősítés, fekvőtámasz
 - 12. héttől: erősítés a mozgáspálya véghelyzeteiben
- **Propriocepció fejlesztés – nehezebb gyakorlatok: 3 hónap után**





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026. március 16.