



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Nőgyógyászati fizioterápia

**Mayer Petra**

gyógytornász

PTE, ÁOK, Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026.03.02.



# Terhességi fizioterápia

## Mit csinál a gyógytornász várandósokkal?

- hátfájás kezelése
- kismedence stabilizálása
- mobilizálás biztonságos tartományban
- légző- és relaxációs technikák

## Trimeszter-specifikus elvek

1. **trimeszter:** óvatosság, fáradékonyság → finom erősítés
2. **trimeszter:** már aktív gyakorlatok, stabilizáció
3. **trimeszter:** testhelyzetek módosítása, ödéma csökkentése, légzéskönnyítés

Feladat: Ülés módosítása derékfájás esetén



# Kismedencei diszfunkciók

## Gyógytornára leggyakrabban küldött esetek:

- stresszinkontinencia
- urge inkontinencia
- medencefenék izomgyengeség
- hipertónus
- rectus diastasis

## A kismedencei gyógytorna alapelvei:

- légzés – has – gát koordináció
- helyes aktiválás megtanítása
- túlaktivált gát relaxációja
- törzs-stabilizációs gyakorlatok



# Szülés utáni rehabilitáció

## Mit vizsgál a gyógytornász postpartum?

- hasfal integritása (rectus diastasis)
- gátizom funkció
- testtartás
- légzésminták
- császármetszés utáni heg rugalmassága

## Diastasis recti



# A rectus diastasis tünetei



- A rectus abdominis izom rostjainak longitudinális, középső szétválása.

Tünetei:

- A hasfal elődomborodik a középvonalban, különösen a köldök területén.
- Az elődomborodás nő hasprés alkalmával.

# A rectus diastasis-t kialakító tényezők

- Bármely faktor, mely nagyban megnöveli a hasizmok megnyúlását és a hasúri nyomást (pl. ikerterhesség, nagy magzat, túlsúlyt) vagy megakadályozza a megnyúlt hasizmok visszarendeződését (pl. idősebb kori terhesség, gyors ismételt terhesség).
- Nehéz tárgyak gyakori emelése nem megfelelő technikával kivitelezve
- Gyenge kötőszövet
- Helytelen testtartás



# A rectus diastasis megelőzése

- Hasizmok megfelelő edzettségi szintje
- Túlzott súlygyarapodás elkerülése várandósság alatt és azt követően
- Nehéz súlyok emelése megfelelő technikával



# Önellenőrzés



- 6-8 héttel szülés után végzendő.
- Hátonfekvésben, talpak a talajon. Fejet egyik kézzel megtámasztani, másik kéz 2-3 ujjbegyével a has középvonalát végig tapintani a sternumtól a szeméremcsont felé.
- Ha rés tapintható és az 2 (vagy több) ujjnyi mély, indokolt szakértőhöz fordulni.

# Kezelés

- Mielőbbi kezelés csökkenti nem csak az esztétikai problémákat, hanem megelőzheti hasfali sérv kialakulását, hátproblémák létrejöttét és más nőgyógyászati, urológiai betegségek kialakulását.



# Kezelés, megszüntetés

- Speciális gyógytorna program segít a rectus abdominis centralizációjában, az állapot hosszútávon megszüntethető.



# Nőgyógyászati műtétek utáni fizioterápia

## Legfontosabb műtétek:

- hysterectomia
- laparoscopos nőgyógyászati műtétek
- inkontinencia-szalag műtétek

## Kezelési elvek:

- korai mobilizáció
- mélylégzés, köhögéstechnika
- vénás torna trombózisprevencióra
- fokozatos aktivitásépítés



# Menopausa

Az utolsó menstruációt követő életszakasz, melyet egy ovuláció előzött meg, de további másik nem követi egy éven belül.

Szakaszai: pre-, peri-, menopauza, postmenopauza

Perimenopauza:

- Beékelődött a termékeny kor és a szenium közé
- Az utolsó rendszeres menstruáció előtti és utáni 1 évre vonatkozik
- (Magyarországon) 48-51 év között
- A nők várható élettartamuk közel felét petefészek-működés nélkül élik le

# Befolyásoló tényezők

- Szociális körülmények
- Család
- Menarche ideje
- Szülések száma
- Dohányzás
- Családi állapot
- Foglalkozás



# Tünetek

- Hőhullámok, éjszakai izzadás
- Csökkent mentális és fizikális teljesítmény
- Urogenitális atrophia
- Cardiovasculáris betegségek
- Csont és ízületi panaszok



# Kezelés

- Gyógyszeres: hormon terápia
- Nem gyógyszeres:
  - Megfelelő életmód
  - Diéta: Ca, D3 vitamin (diet)
- Fizikai mozgás speciális edzésprogram szerint



# Fizioterápia célja

## Elsődleges megelőzés

- Maximális csonttömeg és megfelelő állóképesség elérése fiatal korban
- Megfelelő táplálkozási szokások kialakítása
- Felvilágosítás, informálás, egészségpedagógia



# Fizioterápia célja

## Másodlagos megelőzés

- Aktuális csonttömeg megőrzése
- Csontleépülés megakadályozása
- Deformitások megjelenésének megakadályozása
- Izomerő megtartása, fejlesztése
- Kontraktúra megelőzés
- Kardiológiai betegségek megelőzése
- Urológiai problémák megelőzése
- Pszichológiai problémák megelőzése



# A gyógytorna gyakorisága

- 3X 60 min hetente
- Minimum program: 2X 1 óra/70min hetente

Kegel gyakorlatok!



# Három fő üzenet

- 1. A gyógytornász fontos szereplő a gyermek- és nőgyógyászatban.
- 2. A korai felismerés és továbbküldés életminőséget javít.
- 3. Teammunka nélkül nincs teljes rehabilitáció.



# Gyógytorna részei/formái

- Gátizom torna: incontinencia prevenció
- Relaxációs technikák: depressió kezelés
  - Autogén training
  - Progressive relaxáció





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Kösznöm a figyelmet!

Potecho: PTE860

2026.03.02. Pécs