



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Sportfizioterápia

**Mayer Petra**

Gyógytornász, tanársegéd  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2025. február 17.



# Alapfogalmak

**Sportfizioterápia:** az aktív és élsportolók mozgásszervi problémáinak megelőzésére és kezelésére összpontosít.

**Célcsoport:** Hobbisportolók, élsportolók, rehabilitációra szoruló

**Feladatai:** felmérés, prevenció, rehabilitáció

<https://www.youtube.com/shorts/E7tnrS8onQc>

<https://www.youtube.com/watch?v=4N0KCsVQcME>

# Sportfizioterápia fő területei

- Vizsgálat, felmérés
- Kiváltó ok meghatározása
- Prevenció
- Egyéni kezelési terv összeállítása
- Rehabilitáció
- Teljesítőképeség növelése



# Vizsgálati módszerek

## Motoros funkciók

1. ROM vizsgálata (goniométer)
2. Izomerő (0–5 rendszer, műszeres vizsgálat, 1RM)
3. Izomtesztek (nyújthatóság)
4. Stabilitás vizsgálata (FMS, Y balance, Triple Hop, Davies teszt)

## Fizikális vizsgálat

1. Anamnesis, inspectio, palpatio
2. Speciális tesztek

- <https://www.youtube.com/watch?v=8K0Dxa1H26Y>
- [https://www.youtube.com/watch?v=prOn\\_OcCMBQ](https://www.youtube.com/watch?v=prOn_OcCMBQ)



# Vizsgálati módszerek

Anamnézis



# Vizsgálati módszerek

## Inspectio

- Mozgás közben is!



# Vizsgálati módszerek

## Motoros funkciók

1. ROM vizsgálata (goniométer)
2. Izomerő (0–5 rendszer, műszeres vizsgálat, 1RM)
3. Izomtesztek (nyújthatóság)
4. Stabilitás vizsgálata (FMS, Y balance, Triple Hop, Davies teszt)

## Fizikális vizsgálat

1. Anamnesis, inspectio, palpatio
2. Speciális tesztek



# Prevenció

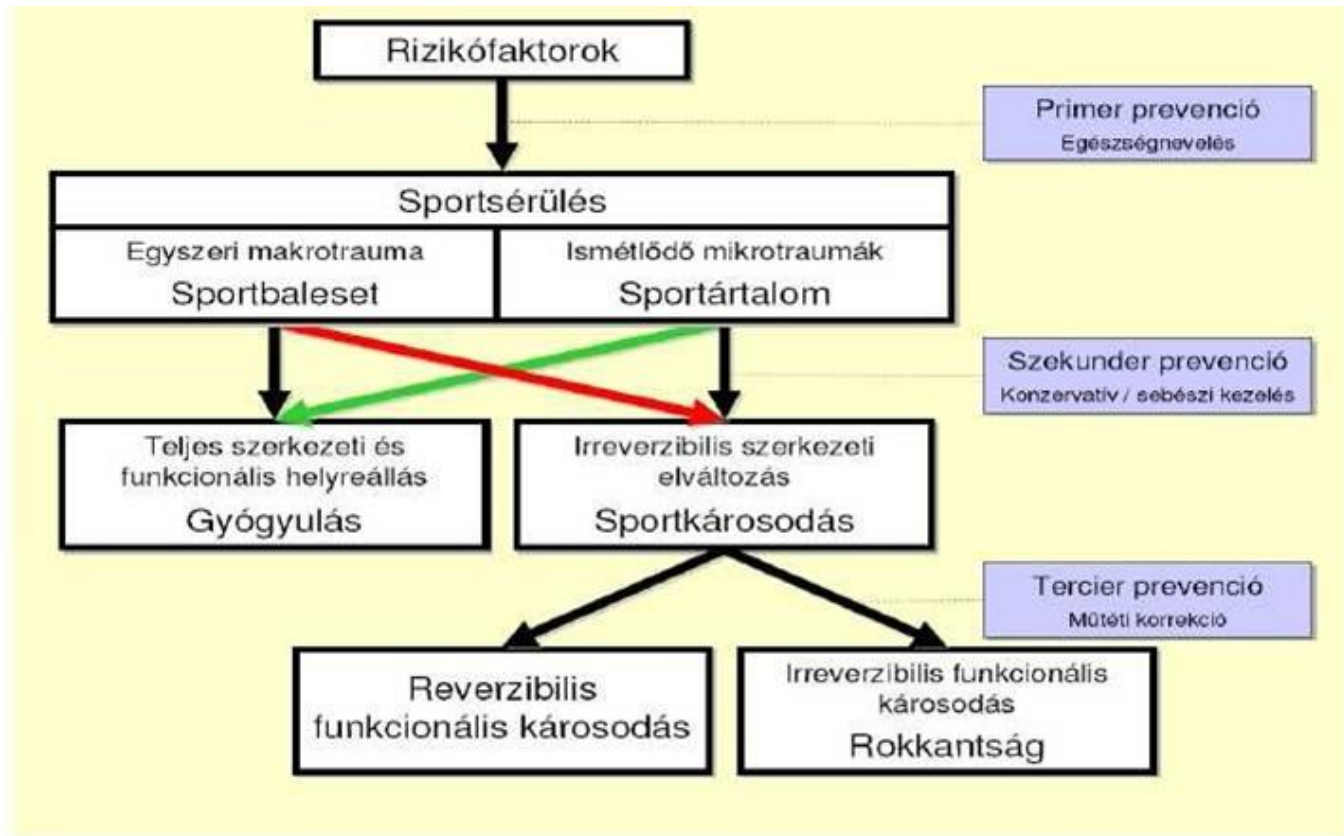
A prevenció megelőzést jelent, azon lépések, melyek minimalizálják illetve kiküszöbölik azokat a társadalmi, pszichológiai és szociális feltételeket, melyek érzelmi, fizikai betegségeket vagy társadalmi-gazdasági problémákat okoznak vagy hozzájárulnak ezek kialakulásához.



# Szintjei

- **Elsődleges** (primer): Középpontjában az egészség általános védelme és támogatása áll; célja a betegségkifejlődésének megakadályozása.
- **Másodlagos** (szekunder): A betegség korai stádiumban való felismerése és azonnali gyógykezelése.
- **Harmadlagos** (tercier): A betegség súlyosbodásának megelőzése, a szövődmények bekövetkezési valószínűségének csökkentése.

# Sportsérülések prevenciójának szintjei



# Ízületek edzés igénye

- **Boka** – szaggitális síkban mobilitás
- **Térd** – stabilitás
- **Csípő** – mobilitás több síkban
- **Ágyéki gerincszakasz** – stabilitás
- **Háti gerincszakasz** – mobilitás
- **Lapocka** – stabilitás
- **Váll** – mobilitás

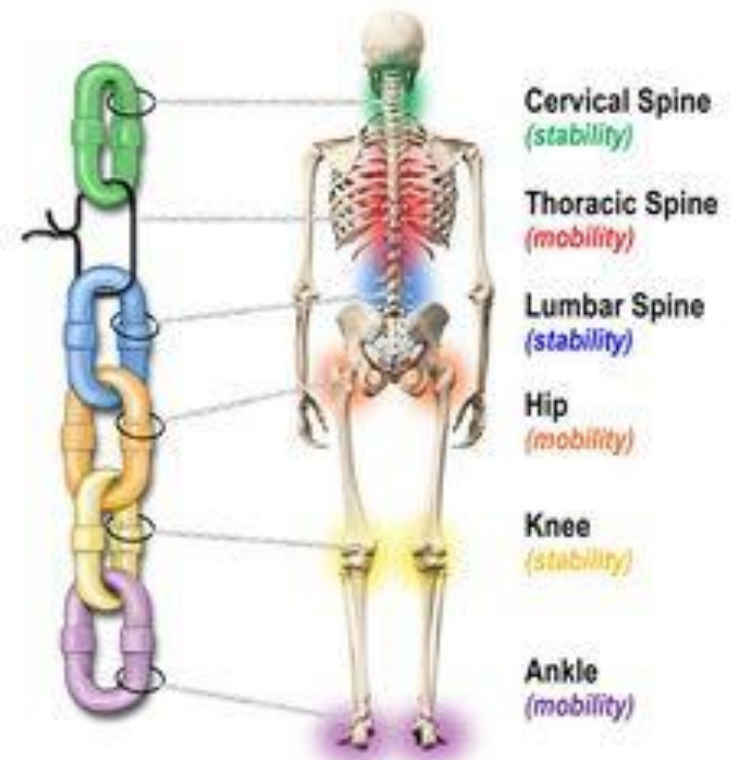


Image 1. Immobile t-spine = Weak Link. ©erikdalton.com

# FMS teszt – Funkcionális Mozgásminta Szűrő / Functional Movement Screen

MOZGÁSMINTA SZŪRÉS 7 LÉPÉSBEN A BALANCE MOZGÁSBAN



**1** mély guggolás



**2** átlépés



**3** kitörés



**4** váll mobilitás



**5** aktív nyújtott-láb-emelés



**6** fekvőtámasz - törzs stabilitás



**7** rotációs stabilitás

ht

2/

# Vizsgálati módszerek

## **Erő-, állóképességi tesztek**

1. Állóképességi pályatesztek (Cooper, inga, Yo-Yo)
2. Állóképességi laborteszt-spiroergometria
3. Gyorsulási képesség-sprint futások
4. Agility pályatesztek (Illinois, Bochum)
5. Dinamikus erőmérés pályateszt (helyből magas, helyből távol)
6. Műszeres erőmérés biomechanikai laborban

# Labortesztek

- Állóképességi laborteszt-  
spiroergometria
- EMG
- Kinematika



<https://kredos.pl/ergospirometria>

<https://www.youtube.com/watch?v=1qxCNoPGiew>

# Rehabilitáció szakaszai

- Akut: gyulladáscsökkentés, fájdalomkontroll
- Subakut: mobilizáció, propiocepció fejlesztése
- Reintegráció: teljesítmény optimalizálása, funkcionális edzés

# Fizioterápiás lehetőségek

- Aktív mozgás (gyógytorna, sportspecifikus fejlesztés)
- Passzív: manuálterápiák
  - Mobilizáció
  - Manipuláció

Fizioterápiák (UH, elektroth., lökéshullám,...)

Kötőszöveti terápiák (FDM, Trigger pont, köpöly,...)

Taping (kineziotape, crosstape, dynamic tape...)



# Sportba való visszatérés

**Előfeltétel,** hogy

1. Nincs nyomásérzékenység az érintett területen
2. Teljes funkció (ROM, izomerő)
3. Fájdalommentesség koncentrikus és excentrikus izomaktivitás során is

<https://www.youtube.com/watch?v=4N0KCsVQcME>

# Manuálterápiák

Olyan diagnosztikai és terápiás fogások együttese, melyek a támasztó- és mozgató szervrendszer reverzibilis működészavarainak vizsgálatával és kezelésével foglalkozik.

<https://www.youtube.com/shorts/CGsHKASADT0>

Módszer	Fókusz	Fő technika	Indikációk
<b>Maitland</b>	Ízületi és neuromuszkuláris diszfunkciók	Mobilizációs fokozatok, neurodinamika	Ízületi fájdalom, mozgásbeszűkülés
<b>Mulligan</b>	Funkcionális mozgás helyreállítása	Mobilizáció mozgás közben (MWM)	Akut és krónikus fájdalmak, instabilitás
<b>Kaltenborn</b>	Ízületi mechanika	Trakciós és csúsztató technikák	Ízületi merevség, ortopédiai problémák
<b>Cyriax</b>	Differenciáldiagnózis és célzott terápia	Frikciós masszázs, specifikus mobilizáció	Lágyrészszérülések, íngyulladás
<b>Barbitsenko</b>	Gerincmobilizáció	Manuális manipulációk és biomechanika	Gerincproblémák, degeneratív elváltozások

<https://www.youtube.com/watch?v=hBOicxjVAgA>

[https://www.youtube.com/shorts/g\\_69sinNkgY](https://www.youtube.com/shorts/g_69sinNkgY)



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Köszönöm a figyelmet!

Potecho: PTE839

Pécs, 2026. február 16.