



UNIVERSITY OF PÉCS
MEDICAL SCHOOL

Sportterápia

Kollárné dr. Kiss Gabriella
Gyógytornász
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026.03.09.



Definíció

A sport elemeinek felhasználása rehabilitációs céllal

Komplex tevékenység, amelynek során a beteg általános és speciális állapotát képezzük azzal a céllal, hogy kezeljük a betegségét és segítsük a mindennapi életét.

Hatásai:

- Fizikális: javítani és/vagy fenntartani az állapotot
- Mentális: önbizalom, bátorság, akarat erő, kitartás, fájdalom tűrés
- Általános: a mindennapi élet megkönnyítése, az életminőség javítása

Területek:

- Mozgásszervi betegségek
- Belgyógyászat
- Neurológia
- Pszichiátria
- Gyermekgyógyászat
- Mozgásszervi - és/vagy mentális fogyatékkal élők

Kontraindikációk:

- A betegség kontraindikációi
- Motiváció hiánya
- Együttműködés hiánya

Sportterápiás team

- beteg
- orvos
- gyógytornász
- edző



Mi alapján válasszunk sportot ?

- A betegség típusa (indikációk ,kontraindikációk)
- A beteg fizikális képességei
- A kondicionáló inger nagysága ,kiterjedése és jellege
- Mentális állapot
- Célok, érdeklődés, hobby



Belgyógyászat – diabetes mellitus

- Edzés program:
 - 20 perc aerob gyakorlatok
 - 15 perc izomerősítő/építő gyakorlatok
 - Intenzitás: 60-80%max.HR
 - könnyű súlyok 2-5 kg
- Kontraindikációk: 16 mmol/l feletti vércukorszint, acetonuria (veseelégtelenség, autonóm neuropátia), retinopátia (6 hétig nem ajánlott a testmozgás).
- Az edzés utáni hipoglikémia 6-14 órával az edzés után jelentkezik.



Belgyógyászat – magas vérnyomás



- Edzés program:
 - 30-60 perc aerob testmozgás naponta, az életkornak megfelelő szubmaximális gyakorisággal, 4-9 Hgmm szisztolés vérnyomáscsökkenést okozhat (4-7 alkalom/hét).
 - Vérnyomáscsökkenés 10-22 órán keresztül.
- A rendszeres testmozgás 2-10 Hgmm-rel csökkentheti a diasztolés vérnyomást.
- A vérnyomás csökkenése a fizikai aktivitás második hetétől kezdődik, és a testmozgás abbahagyását követő 1-2 hét után helyreáll.
- A 4-8 kcal/perc energiafelhasználású testmozgás ajánlott: gyaloglás (6 km/óra felett), könnyű fizikai munka, kocogás-futás, dinamikus labdajátékok, esztétikai sportok, gyorsasági sportok, golf, nordic walking stb.
- Stresszkezelés, relaxációs technikák: autogén tréning, progresszív relaxáció.

Belgyógyászat – magas vérnyomás



Figyelni kell:

- A nyomó mozdulatok növelhetik a vérnyomást .
- A maximális erőfeszítést igénylő mozgás megemelheti a vérnyomást .
- A légzés visszatartása mozgás közben megemelheti a vérnyomást .
- Erő-, állóképességi tréninget nem szabad végezni , vagy csak akkor , ha a betegek ismerik a helyes légzéstechnikát .
- Az izometrikus izomaktivitás legfeljebb 4 másodpercig tartható fenn , és a 4 másodpercnél hosszabb izometrikus izomaktivitás növelheti a vérnyomást .
- A fejet nem szabad a csípővonal alá helyezni , az agyi keringést nem szabad fokozni , mivel ez megterhelheti az agyi ereket .
- A gyakorlatok , mint a fordított testtartású gyakorlatok növelik az agyi vérkeringést és megterhelhetik az agyi ereket (például a jóga , a Pilates egyes elemei , a TRX egyes elemei , a torna egyes elemei és az aerobic egyes elemei).

Belgyógyászat – magas vérnyomás



Kontraindikációk:

- Ne végezzen testmozgást ,ha nyugalmi szisztolés vérnyomása ≥ 170 Hgmm vagy magasabb .
- Ne végezzen testmozgást ,ha a nyugalmi szívverés ≥ 90 ütés /perc vagy magasabb .
- Az edzést abba kell hagyni ,ha a terheléses pulzusszám meghaladja a " $(220 - \text{életkor (év)}) \times 0,7$ " értéket (Magyar Hypertonia Társaság Szakmai Irányelv ,2009).

Pulmonológia – asthma bronchiale

- A sportterápia időtartama 20-60 perc, a páciens terhelésétől függően .
- A sportterápiás edzés intenzitása a maximális oxigénfogyasztás 30-70%-a, egy 15 fokú Borg - skálán .
- Javasolt mozgások : járásréning (power walking, walkfit , nordic walking), kerékpáros edzés , hydrobic , aquafitness , úszás , barlangi sportterápia .
- A fizikai megerőltetés mélyebb légzéshez és megnövekedett légzésszámhoz , jobb fizikai erőnléthez , megnövekedett aerob kapacitáshoz , megnövekedett izomerőhöz és kardiorespiratorikus állóképességhez , valamint jobb légzéstechnikához vezet .

Kontraindikációk :

- Az aktív kilégzést igénylő gyakorlatok vagy az aktív kilégzést hangsúlyozó sportok . Az erős kilégzés a hörgők simaizomzatának görcsét okozhatja .

Elhízás

Az edzésprogram intenzitása és időtartama :

- hosszú 60-90 perc
- közepes (50-60%) intenzitású, dinamikus, aerob gyakorlatok
- Javasolt mozgások: gyaloglás (power walking, walkfit, nordic walking), vízi testmozgás (aqua jogging, aqua fitness, aqua bike, aqua treadmill), kerékpáros edzésprogramok, aerob programok.

Figyelni kell :

- Az alsó végtagok és a gerinc ízületeit teljes terheléssel terhelő gyakorlatokat kell mérlegelni.
- Túlsúly esetén a gyaloglás helyett a kerékpározást, vagy a vízalatti testmozgást, mint például a vízi kocogás vagy a nordic walking, ahol a botok használata csökkentheti a nagy ízületek terhelését.

Kontraindikációk :

- a társbetegségekben, a nem fokozatos terhelésben és az alsó végtagok és a gerinc ízületeinek túlterhelésében meghatározott ellenjavallatok.

Neurológia

- Erősítés: aszimmetria, abnormális mintázat (Wernicke - Mann)
- Spazmus oldása : törzsforgatás, reflexgátló pozíciók, zárt kinetikus lánc
- Ciklikus mozgások, aerobic gyakorlatok

Kontraindikációk :

- a társbetegségekben meghatározott ellenjavallatok



UNIVERSITY OF PÉCS
MEDICAL SCHOOL

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026.03.09.