



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportfizioterápia alapfogalmak

Mayer Petra

Gyógytornász, tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. 03.30



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



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

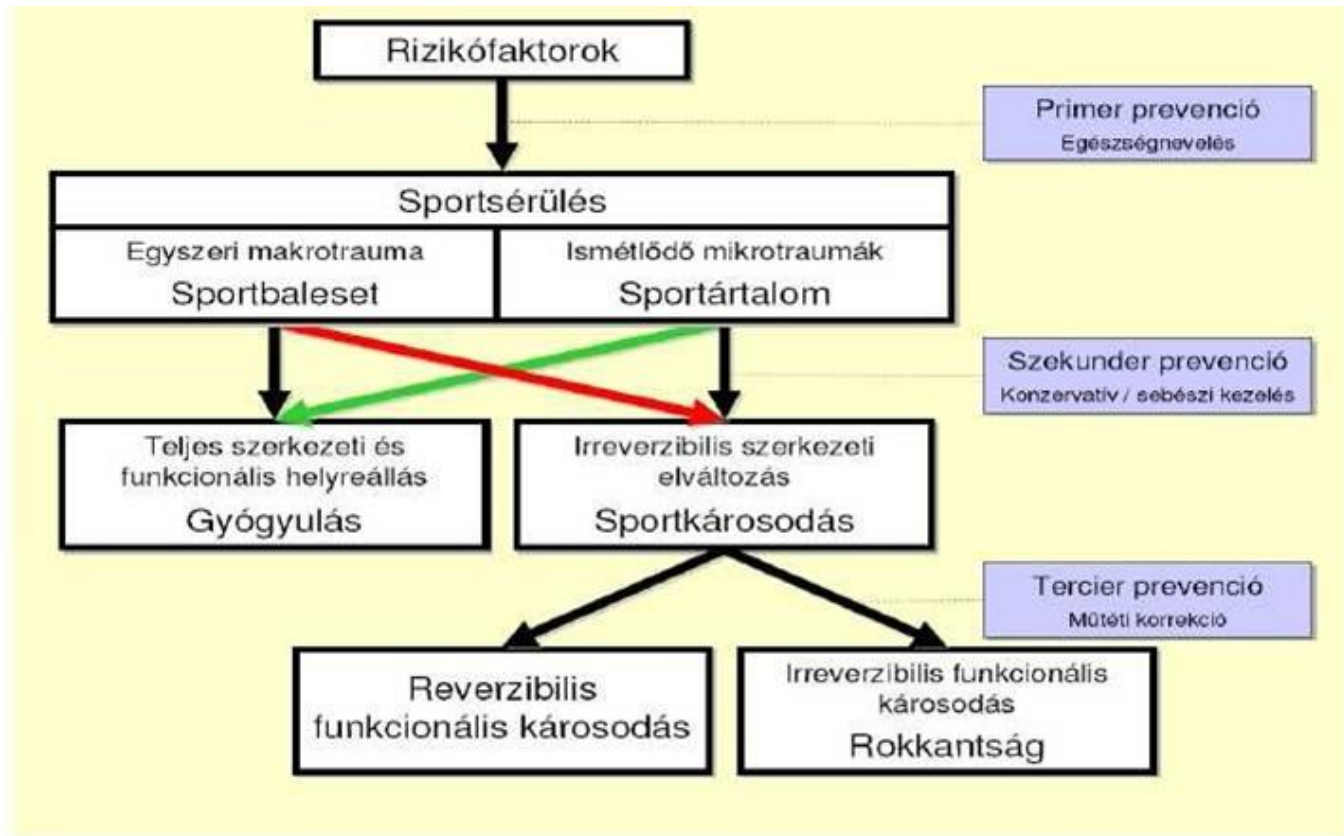
A prevenció megelőzést jelent, azon lépések, melyek minimalizálják illetve kiküszöbölik azokat a társadalmi, pszichológiai és szociális feltételeket, melyek érzelmi, fizikai betegségeket vagy társadalmi-gazdasági problémákat okoznak vagy hozzájárulnak ezek kialakulásához.



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

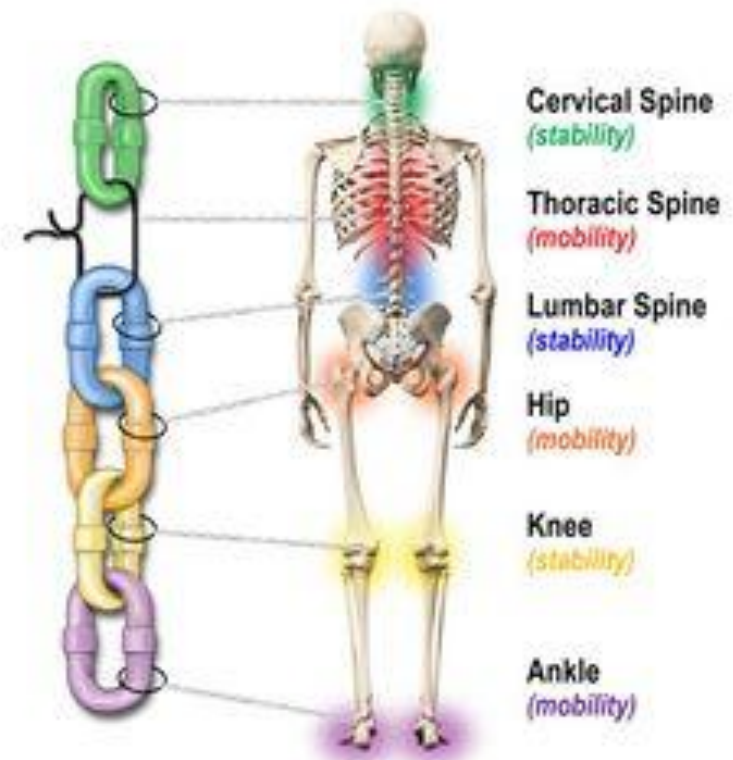


Image 1. Immobile t-spine = Weak Link. ©erikdalton.com

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

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

https://www.youtube.com/shorts/g_69sinNkgY



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Potecho: PTE839

Pécs, 2026. február 16.