



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Jellegzetes sérülések, rizikó tényezők, prevenciós lehetőségek

Kollárné dr. Kiss Gabriella
adjunktus
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék



Anatómiai nemi jellegzetességek

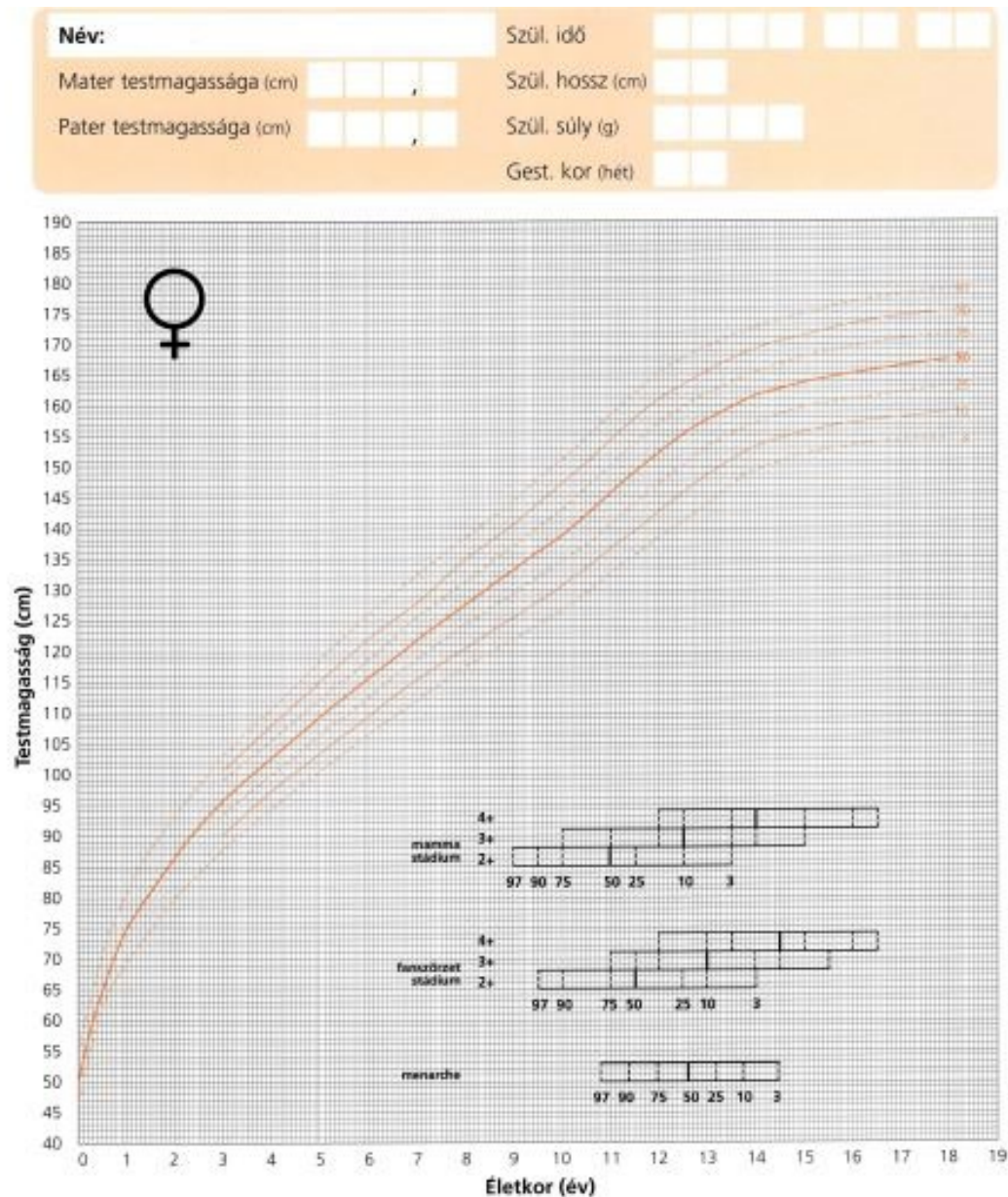
Jellegzetesség	Nők	Férfiak
testmagasság	kb. 10-12 cm-rel alacsonyabb	
testtömeg	kb. 10 kg-mal könnyebb	
törzs (hányad)	38 % (a végső mérethez képest)	36 %
váll	keskenyebb (37,4 cm)	szélesebb (39 cm)
medence	szélesebb és alacsonyabb	keskenyebb és magasabb
izomzat	kb. 36 % (a testtömeghez képest) és max.erő 20-35%-kal kisebb	kb. 42 %
zsírpárna	jól fejlett bőr alatti zsír (1,75x) (fiziológiás kerekdedség)	zsírszegény, jól kifejlett izomzat



Női nemi jellegzetességek sportorvosi vonatkozásai

	átlag		akcelerált		retardált	
	életkor	cm/év	életkor	cm/év	életkor	cm/év
fiúk	13,4	8,6	11,6	9,4	15	7,9
lányok	11,2	8,32	9,8	9,01	12,8	7,61

- hormonális hatások
- lazább szalagrendszer – sérülékenység
- izom nyújthatósága
- teljesítőképességbeli különbségek (10-12%-kal alacsonyabb)
- állóképesség
- erő (15-16 éves korra max. elérése)
- gyorsaság
- koordináció



Leggyakoribb sérülések, eü - i problémák

- Elülső keresztszalag (ACL)
- Relative energy deficiency in sport (RED-S) - Női atléta triász
- Patellofemoralis fájdalom szindróma
- Stressz törések, osteopenia, osteoporosis
- Pelvic floor dysfunction (PFD) - Urinális inkontinencia 36%
- Vashiány anaemiával vagy anélkül



ACL

- 3x kockázat férfiakhoz képest
- Valgus-extendált alsó végtag
- Menses preovulációs szakasza
- Genetikai predispozíció: COL5A1 gén CC genotípus
- Intrinsic tényezők: ízületi lazaság, hormonális hatások, anatómiai tényezők (végtagállás, szalag)
- Extrinsic tényezők: edzettség, tapasztalat, erő, izomerőegyensúly (hamstring/quadriceps), landolási technikák (hajlított-nyújtott térd, valgus-varus)



ACL

- Kosárlabda, foci, torna, sélés
- Prevenció:
 - Maximális erőfejlesztés
 - Proprioceptív tréning
 - Plyometriás gyakorlatok (ugrótechnika, izomerőegyensúly)
 - dinamikus stretching



BEST PLYOMETRIC TRAINING EXERCISES

This is a list of what we believe to be the top five bang-for-your-buck plyometric exercises on the planet.



For more fitness tips visit:
www.ForeverFitScience.com

Instagram: @foreverfit0000



Patellofemoralis fájdalom

- Multifaktoriális
 - Medence-alsó végtag eltolódás
 - Gyenge neuromuscularis kontrol
 - Flexibilitás hiánya vagy hyperflexibilitás
 - Abnormál patella pozíció vagy morfológia
 - Trauma, krónikus megerőltetés, rossz edzéstechnika
 - Gyakran krónikus

Prevenció/terápia:

- Deficitek feltárása
- Megszüntetése –konzervatív vagy műtéti
- Erősítés
- Stretching
- Térdsztabilizálás

PFD (pelvic floor dysfunction)

- Urinális inkontinencia
 - Prevalencia női sportolóknál: 36%
 - 3x rizikó a nem sportoló nőkhöz képest
- Szexuális diszfunkció
- Kismedencei prolapszus, kismedencei fájdalom
- Rectalis inkontinencia
- Atlétika, torna, tánc
- REDS-el összefügg

Terápia:

- Műtéti vagy
- Konzervatív - erősítés





Osteoporosis, osteopenia

- Kb. 25 éves korig max. Ca szint
- Másodlagos amenorrhea – főleg futó sportágak – fáradásos törések
- Elsődleges prevenció- lehető legnagyobb csontsűrűség elérése, megfelelő terhelés már fiatal korban, táplálkozás
- Másodlagos prevenció – terhelés és táplálkozás beállítása, következmények kezelése



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!