



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sport szerepe a prenatális időszakban

Kollárné dr. Kiss Gabriella
adjunktus
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026.09.23.



Hormonális változások

Gesztagén hormontúlsúly



Fizikális változások

- Kötőszövetek lazábbak
 - Sima izmok tónusa csökken
 - Nő a szövetek víztartalmá
-
- Vashiány
 - Vitaminhiány
-
- Növekvő testsúly
 - Megváltozott testarányok
 - Megváltozott tömegközéppont – egyensúly
 - Növekvő terhelés az ízületeken
 - Növekvő terhelés a medencefenék izomzatán

- komplikációmentes terhesség alatt megszokott sporttevékenységet csökkenő tendenciával 5. hónapig

- sérülésveszélyes sportágak

- úszás

- Jógá

- terhéstorna



American College of Obstetricians and Gynecologists

ajánlása:



- Minimális kockázat, de inkább b e lő n y, viszont m ó d o s í t á s o k k a l
- Aerob terhelés
- Izom erősítés

Időzítés:

- Be tö lt ö tt 12. g e s t a t i o s h é t u t á n

Gyakoriság:

- M i n . h e t i 3 x 15 p e r c , d e á l t a l á b a n h e t i 3 - 5 x 30 - 60 p e r c

Intenzitás:

- M a x . a e r o b k a p a c í t á s 60 - 80 / 90 % a
- H R 140 - 150 / p e r c a l a t t

Erősítés:

- K i s s ú l y , m a g a s a b b i s m é t l é s s z á m

Előnyei:

- Terhességgel járó mozgásszervi változások ellensúlyozása
- Az újszülöttön végzett EEG vizsgálatok azt mutatták, hogy a terhesség alatt a rendszeres testmozgás jó tékonysággal lehet a magzat agyának fejlődésére
- A terhesség alatt (anyai) testmozgás csökkentheti a gyulladásos faktorok jelenlétét
- az alacsony és közepes intenzitású izomerősítés a terhesség ideje alatt hatékonyan javítja a mentális és fizikai energiát és a fáradtságerzetet
- A törzsre koncentrááló gyakorlatok csökkentik a fájdalmat, javítják az életminőséget és a fizikai egészséget késői terhességben és két hónappal a szülés utáni időszakban
- Az erősítő gyakorlatok megkönnyítik a szülést
- A rezisztencia tréningről kimutatták, hogy pozitívan befolyásolja az anya általános egészségi állapotát és terhességi kimenetét



A mozgást fel kell függeszteni, amennyiben:

- Szédülés, ájulás érzet
- Nehézlégzés, fulladás
- Vaginalis vérzés
- Hasi fájdalom, derékfájás
- Magzatvízszivárgás

Kontraindikációk:

- Tartós vérzés
- Vérszegénység
- Szívbetegség
- Nem megfelelő méhnyak
státusz/inkomplett cervix vagy
cerviclae
- Többszörös (ike)terhesség
- Preeklampsia vagy terhesség okozta
(gestatiós) hypertonia
- Fenyegető koraszülés tünetei a
jellegi terhesség alatt
- Nem álló magzatburok
- Pajzsmirigybetegség
- Placenta previa
- Diabetes mellitus
- Étkezési zavarok, túlzott mértékű
obesitas



Terhestorna

- Szülés alatti légzéstechnika
- Talpboltozat
- Hasizom
- Hátizom
- Egyensúly
- Medencefenék izomzat
- Relaxáció
- Általános kondicionálás





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet !

Pécs, 2026.09.23.