



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sport szerepe a postnatalis időszakban

Kollárné dr. Kiss Gabriella
adjunktus
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026.09.23



Terhességgel járó fiziológiás változások

- Növekvő testsúly
- Megváltozott testarányok
- Megváltozott tömegközéppont – egyensúly
- Növekvő terhelés az ízületeken
- Növekvő terhelés a medencefenék izomzaton



Szülés utáni testi változások

- Terhességgel járó hormonális elváltozások még 4 -6 hétig
- Izomtömeg csökkenése
- Medencefenék „igénybevétele” vagy császármetszés?
- Szoptatás
- Alváshiány



Szülés utáni mozgás/ sport

- Gyermekágyi időszak után (6 hét)
- Normál, korábbi aktivitáshoz fokozatos visszatérés
- Egyéni elbírálás
- Baba - mama torna
- A terhességgel járó komplex változások mentén felépített funkcionális fejlesztés

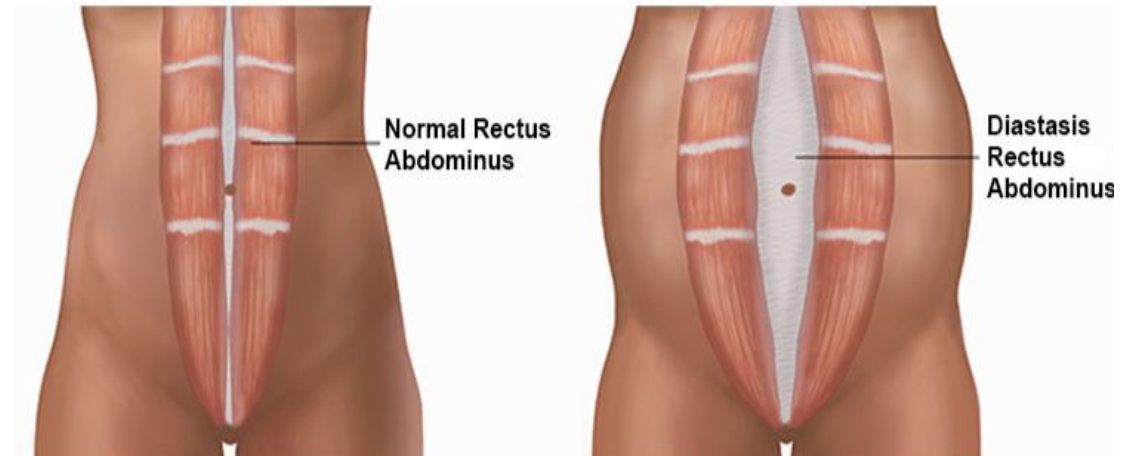


Terhességgel járó patológiás változások

- Incontinentia
 - szülésfelkészítés része
 - MRI adatok alapján készült számítógépes hüvelyi szülés szimulációk szerint a m. levator ani pubococcygealis részének nyújtási aránya a normális hosszhoz 3,26-szorosa, több mint 217%-kal nagyobb, mint a nem terhes egyéneknél
 - Szüléskor sérülés (szakadás, metszés)
 - gátizom torna programok : Kriston
 - súlyok
 - elektroterápia

Terhességgel járó patológiás változások

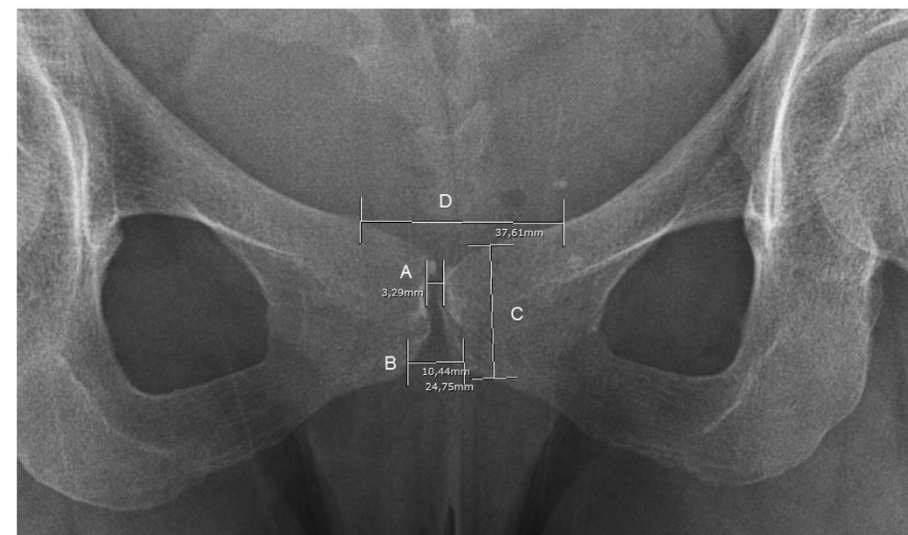
- Rectus diastasis (terhesség alatt vagy postpartum)
 - Előfordulás 35-60 % hazai adatok 46,5%
 - Kockázati tényezők : kor, magasság, testtömeg index, haskörfogat, hormonális változások, terhesség alatti súlygyarapodás, magzati kor a szüléskor, szülési mód, születési súly, többes terhesség aránya
 - vizsgálat (fizikális, UH)
 - funkcióvesztés – panaszok
 - Tilos! – hasizom izotóniás koncentrikus aktivitás
 - Beteg educatio



Terhességgel járó patológiás változások

- Symphyseolysis (terhesség alatt vagy szülés közben)

- vezető tünet : szúró fájdalom leginkább terhelésre
- Duzzanat
- Crepitatio járás közben
- Dg: tünetek és radiográfia
- Diastasis küszöbértéke 10mm
- kezelés : műtéti (2,5 mm fölött) vagy
- Konzervatív : életmódi tanácsok
segédeszköz használat
fájdalomcsillapítás
erősítés, stabilizálás
helyes testtartás
manuálterápia





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet !

Pécs, 2026.09.23.