

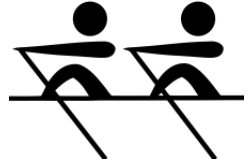


SPORTSÉRÜLÉSEK - KEZELÉS ÉS MEGELŐZÉS

2018/03

Katona-Lajkó Zsuzsa (MESZ Fizioterapeuta)

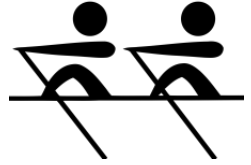
Tartalom



- ▣ Leggyakoribb evezős sportsérülések
 - Kialakulás okai
 - Sérülések megelőzése
 - Manuálterápiás kezelés
- ▣ Core training

Leggyakoribb sérülések

Leggyakoribb sérülések



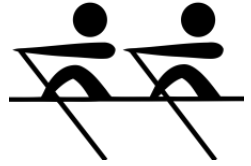
- ▣ Teniszkönyök
- ▣ Borda stressztörés
- ▣ Elülső térdfájdalom (ITB szindróma)
- ▣ Derékfájás

Leggyakoribb sérülések



- ▣ Teniszkönyök
- ▣ Borda stressztörés
- ▣ Elülső térdfájdalom (ITB szindróma)
- ▣ Derékfájás

Teniszkönyök



□ Oka

- evezős technika
- hideg

□ Kezelés

- manuálterápia
- tape
- nyújtás
- excentrikus training

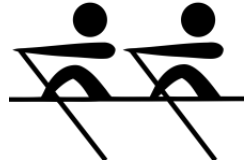




Leggyakoribb sérülések

- ▣ Teniszkönyök
- ▣ Borda stressztörés
- ▣ Elülső térdfájdalom (ITB szindróma)
- ▣ Derékfájás

Borda stressztörés



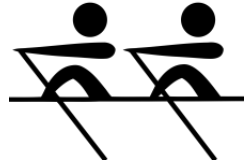
□ Oka

- alacsony csapásszámon dinamikus hosszú evezés

□ Kezelés

- pihentetés
- tape





Leggyakoribb sérülések

- ▣ Teniszkönyök
- ▣ Borda stressztörés
- ▣ Elülső térdfájdalom (ITB szindróma)
- ▣ Derékfájás

Elülső térdfájdalom (ITB szindróma)

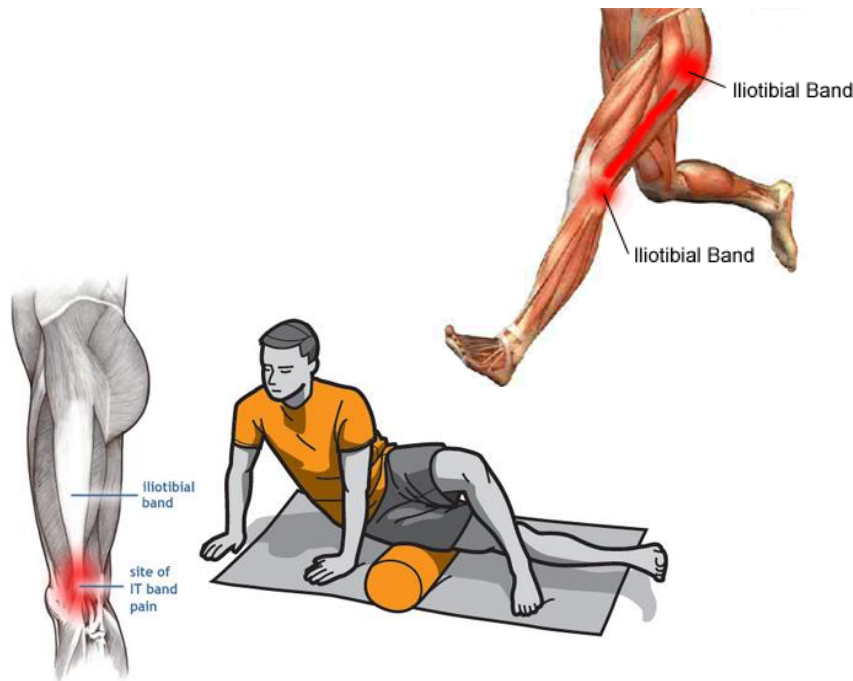


□ Oka

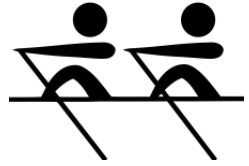
- evezős/futó technika
- gyenge külső csípőizom
- feszes ITB
- lelapult talp boltozat

□ Kezelés

- manuálterápia
- tape
- SMR henger + nyújtás
- komplex tartáskorrekció
- külső csípőizom erősítés

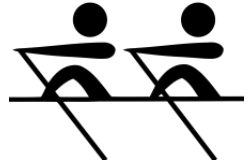


Leggyakoribb sérülések



- ▣ Teniszkönyök
- ▣ Borda stressztörés
- ▣ Elülső térdfájdalom (ITB szindróma)
- ▣ Derékfájás

Derékfájás

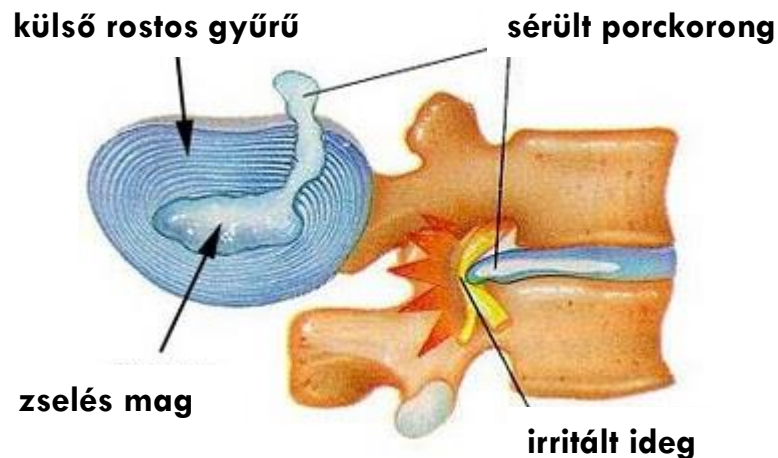


- ▣ Porckorong degeneráció
- ▣ Quadratus lumborum szindróma
- ▣ Túlterhelés

Derékfájás – Porckorong degenerációk



- Degeneráció fokozatai
 - idegi kompresszió
- Oka
 - evezős technika
 - gyenge core izomzat
 - feszes alsóvégtag izomzat (hátsó lánc)
 - merev alsószakasz (tartás)
- Kezelés (panaszok és a klinikai kép alapján személyre szabott, nagyon eltérő)
 - kötelező manuálterápia
 - asszisztált mobilizáció
 - core training
 - tape



Derékfájás — Quadratus lumborum szindróma

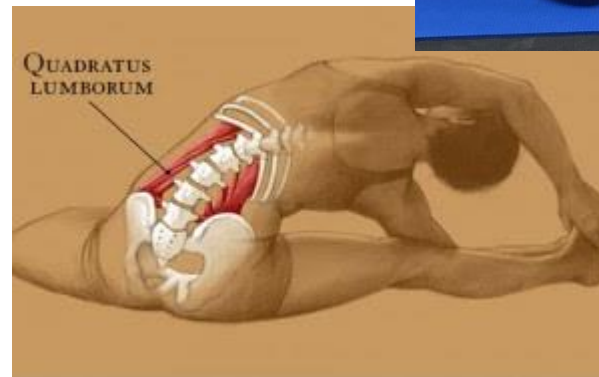
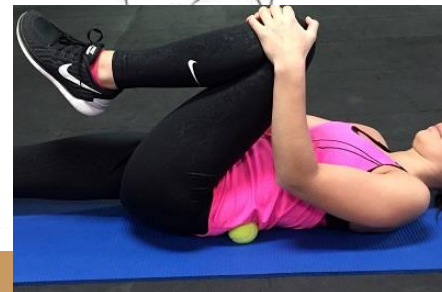
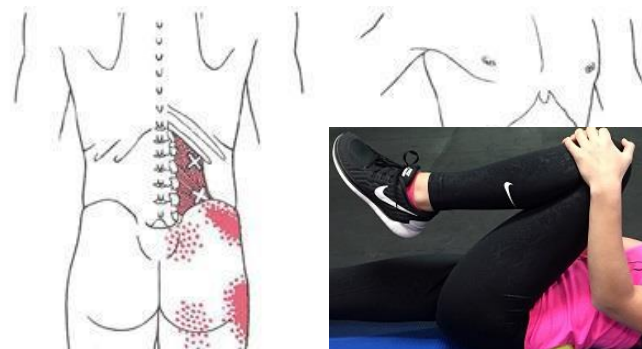


□ Oka

- evezős technika
- rossz tartás (fokozott lumbalis lordosis)

□ Kezelés

- manuálterápia
- triggerpont kezelés teniszlabdával
- nyújtás
- tape
- tartáskorrekció és core training



Derékfájás - Túlterhelés



□ Oka

- evezős technika
- rossz tartás
- gyenge core izomzat (izomegyensúly)

□ Kezelés

- tartáskorrekció
- core training
- nyújtás

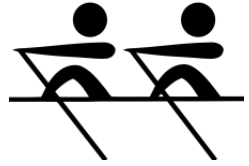
- Nincs degeneratív elváltozás, de van panasz





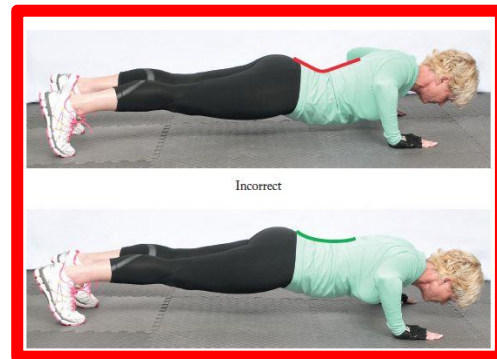
Core training

Core training

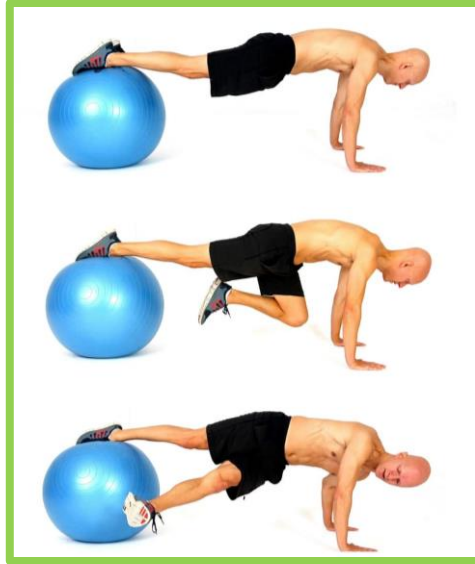
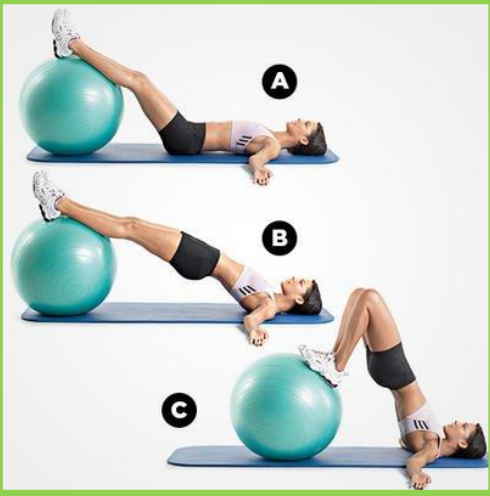


- ▣ Nemzetközi ajánlás heti minimum 3x
 - versenyidőszakban is – alapozáskor gyakrabban (4-5x)
- ▣ Instabil eszközök használata
- ▣ Személyreszabottan, fizikai állapotnak megfelelő
 - kihívást jelentő gyakorlatok

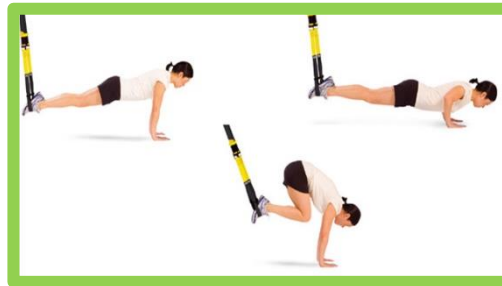
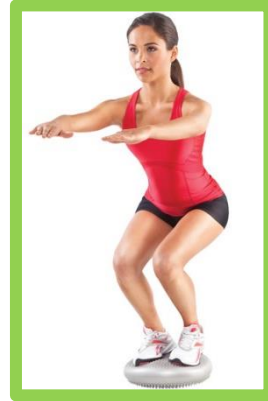
Ajánlott gyakorlatok



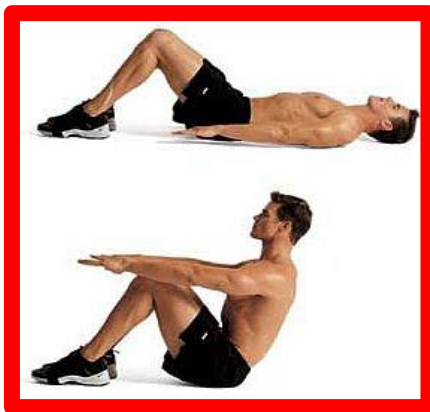
Ajánlott gyakorlatok



Ajánlott gyakorlatok



Szigorúan kerülendő gyakorlatok



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

