

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ízületi fájdalom? Járjunk egy lépéssel előre!

- A megelőzés lehetőségei gyógytornász szemmel

Dr. Finta Regina

finta.regina@szte.hu

*SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar
Fizioterápiás Tanszék*

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Álljunk meg egy szóra.. Ki is az a gyógytornász?

- Gyógytornász–fizioterapeuta:
 - olyan egyetemi diplomával rendelkező egészségügyi szakember, aki leginkább a mozgatószervrendszeri problémákkal foglalkozik és a természeti energiákkal gyógyít.
- Területek:
 - csecsemő–gyermekgyógyászat – mozgásfejlődés zavarai
 - felnőttek mozgatószervrendszeri érintettségei
 - idősök mozgással kapcsolatos betegségei, problémái
 - sport

MEGELŐZÉS, gyógyítás, rehabilitáció

A mozgásszervi betegségek számokban

ADATOK A NAGYVILÁGBÓL

- összesen több mint 100 millió fő
- csontritkulás: 30 millió fő (23 millió nő és 7 millió férfi)
- mozgásszervi kórképek gyakoriságának éves növekedése 3-5 % (Poór, 2019)



A derékfájdalom:

- élettartam prevalenciája: 60-70% az iparosodott országokban (Taimela, 1997)
- elvesztett évek számát tekintve: első 10 betegség és sérülés között találjuk (Global Burden of Disease Study. Lancet, 2012)
- fő oka a betegszabadságoknak és a fizikai aktivitás csökkenésének (Andersson, 1997)

MAGYARORSZÁGI ADATOK

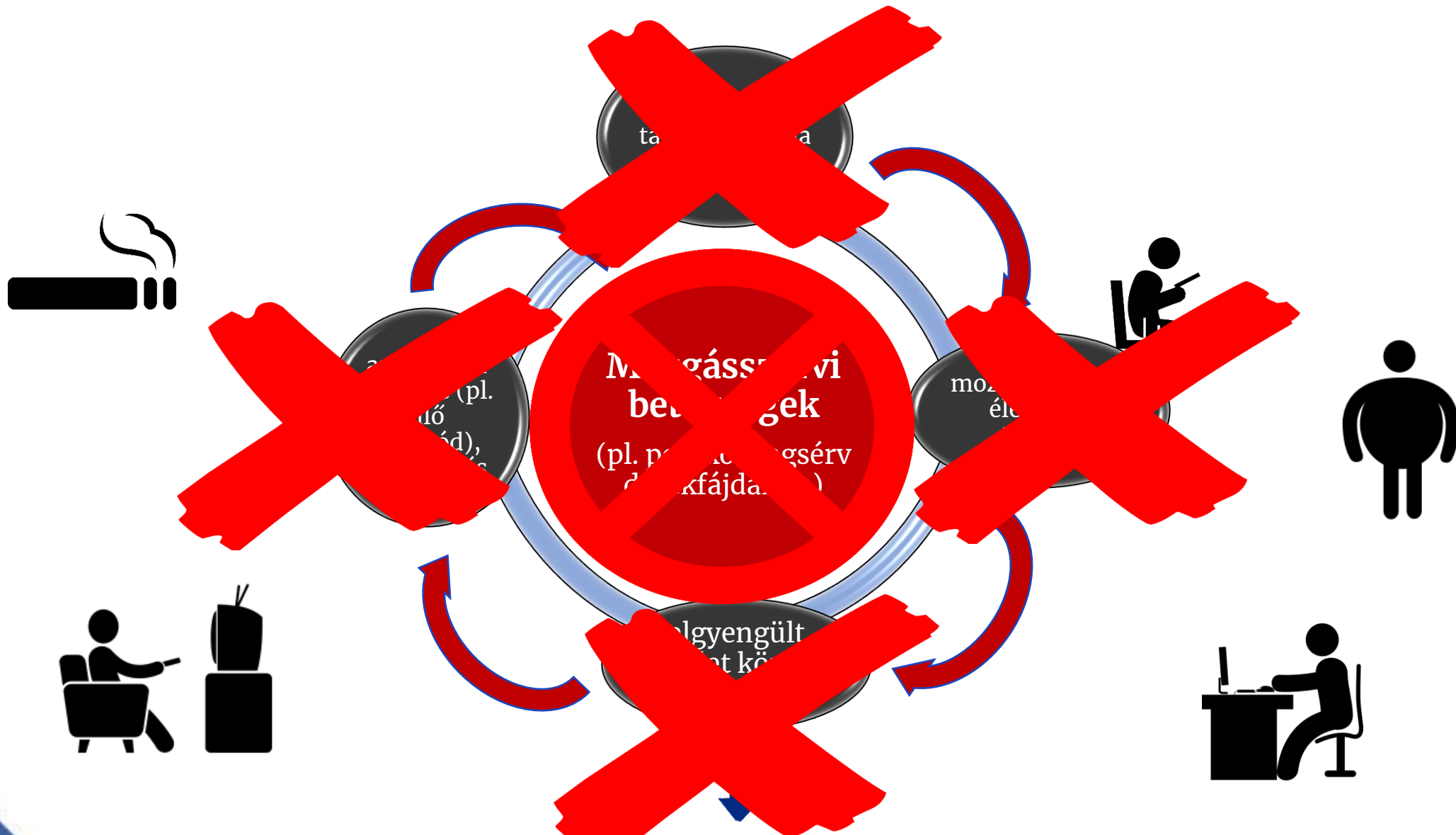
- porckopásos betegségek: 1,5-2 millió
- csontritkulás: 900 ezer (600 ezer nő és 300 ezer férfi)
- csontritkulás-háttérű törések évenkénti gyakorisága 80-90 ezer (ebből 15 ezer combnyaktáji)
- rövid távú keresőképtelenség: 28-30 % mozgásszervi beteg, 350 ezer mozgásszervi-táppénzes eset évente
- rokkantság: több, mint 50% mozgásszervi háttérű, a 400 ezer aktív korú rokkant nyugdíjasból 200 ezer mozgásszervi beteg (Poór, 2019)

A derékfájdalom:

- derékfájdalom miatt minden második ember fordul orvoshoz életében
- 2007: 10 000/665 vs. 2017: 10 000/2618 (KSH, 2018) ~4x-es növekedés
- 2017: a derékpanaszok első helyen állnak a gerinccel kapcsolatos megbetegedések között
 - derékfájdalom 3x> nyaki fájdalom
 - növekvő tendenciát mutat – gyermekek (KSH, 2017)
 - Az Országos Gerincvédő Egyesület felmérése: a felnőtt lakosság 45%-a szenved gerincbántalomtól – 60-80%-a derékfájdalom



A leggyakoribb mozgásszervi problémák kialakulása



EREDMÉNY: az életminőség romlása, munkaképtelenség

Mikor kezdjük a megelőzést?

– primer prevenció, szekunder prevenció

*Későbbi mozgászavarok,
mozgatószervrendszeri elváltozások
megelőzésének időszaka*

- korai fejlesztés,
- megfelelő hordozás,
- pólyázási módok,
- szopási nehézségek
- kerülendő mozgások, eszközök

Porckopás, csontritkulás megelőzésének időszaka

- ülő/álló munka miatti aránytalan terhelés,
- fizikai munka miatti túlterhelés,
- izomzat gyengülése,
- csökkent terhelhetőség,
- kezdődő csonttömegvesztés

*Az egészséges fejlődés biztosításának időszaka
(fontos a gerincgörbületi elváltozások és láb statikai
problémáinak megelőzése)*

- tartásproblémák, gerincferdülés korai felismerése
- talpi boltozatok egészsége
- gyors növekedés miatti izomerőegyensúly felborulás,
- rendellenes fognövekedés miatti állkapocsproblémák

*Szekunder prevenció időszaka,
-az életminőség megőrzése/javítása
súlyos szövődmények elkerülése*

- csontritkulás,
- izomtömeg csökkenés
- egyensúlyi problémák
- esések
- ízületi porckopás
- krónikus betegségek





Mit kell tennem, hogy megelőzzem ezeket a problémákat?



tehetsz érte

Légy aktív!



Mozgással megelőzhetőek/csökkenthetőek:

- az ülő életmód okozta károk
- a túlterhelés/egyoldalú terhelés okozta károsodás
- krónikus betegségek kialakulásának esélye
- betegségek szövődményei és azok súlyosbodása

Oké.. De mit mozogjak és hogyan?

Egyénre szabott, szakember által koordinált mozgás

- Személyi edző (egészségmegőrzés)
- Gyógytornász-fizioterapeuta (egészségmegőrzés, már kialakult betegség, tartásproblémák, mozgásszervi panaszok)



Egy prevenciós mozgásprogram lépései

0. célok megfogalmazása, szakember felkeresése
1. a gyógytornász alaposan kikérdez
2. teljeskörű mozgásszervi vizsgálat, állapotfelmérés
3. mozgásszervi státusz meghatározása, ennek megbeszélése
4. rövid és hosszútávú célok egyeztetése, kitűzése
5. torna felügyelet mellett, a gyógytornász folyamatos korrigálása mellett (amennyiben szükséges)
6. a torna végzése önállóan
7. későbbiekben konzultáció, újabb állapotfelmérés: módosítás/nehezítés

Mi a legszükségesebb egy prevenciós mozgásprogramhoz?
– akaraterő és kitartás és te 😊



A mozgásszervi betegségek és panaszok legnagyobb része megelőzhető, ha teszel érte!



tehetsz érte

Köszönöm a figyelmet!

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE