

Hogyan kerülhető el hatékonyan a keresztszalag-pótlás utáni újrasérülés?

3 lépéses
ACL PROTOKOLL
a biztonságos keresztszalag-
pótlás utáni rehabilitációért

FÁJDALOM



AMBULANCIA



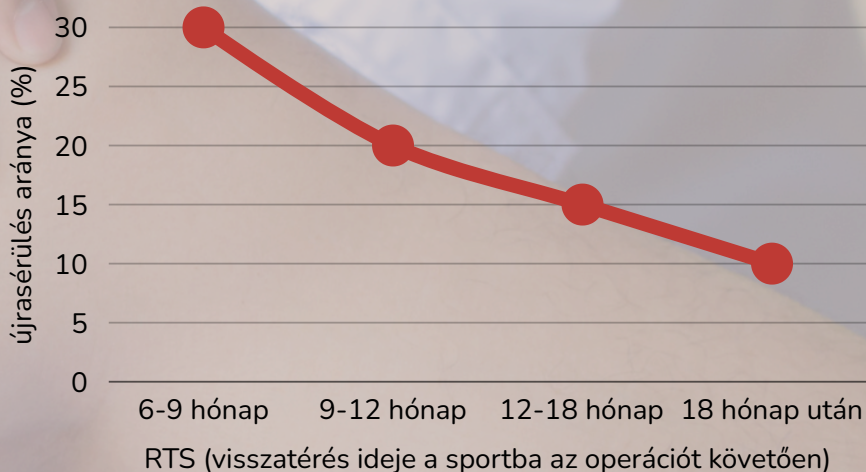
MIÉRT DOLGOZTUK KI AZ ACL PROTOKOLLT?

Tapasztalatunk és nemzetközi kutatási adatok alapján a **térd elülső keresztszalagjának (ACL) műtéti pótlása után nagyon magas az újrasérülés aránya**, különösen sportolók esetében.

Ennek **egyik fő oka a túl korai visszatérés** a sportba (RTS), illetve hogy az izomerő és erőarányok még nem tértek vissza a sérülés előtti szintre. *

10-30%

post-operációs újrásérülési arány*



- * 1. Hege Grindem et al., 2016 (Delaware–Oslo cohort)
- 2. Susanne Beischer et al., 2020
- 3. Michael V. Paterno és áttekintő cikkek (pl. 2023 review)6

MÉRÉS = OBJEKTÍV STABILITÁS

Az ACL protokoll célja a keresztszalag-pótlás utáni rehabilitáció mérésalapú követése, mely lehetővé teszi a gyógyulás számszerűsítését, a rehabilitáció személyre szabását és **a túl korai terhelésből adódó újraserülések megelőzését.**

Ezáltal a **sportba való visszatérés nem időalapon, hanem meghatározott objektív mérési kritériumok teljesítésével** történik.

A rehabilitáció során rendszeresen mérjük:

- a mozgástartományt,
- az izomerőt,
- a funkcionális mozgásmintákat,
- az egyensúlyi és terhelési paramétereket.

A döntések ezen objektív tesztek, funkcionális vizsgálatok, a szöveti gyógyulás és egyéni sajátosságok együttes értékelése alapján születnek.

BIZTONSÁG

Az ACL Protokoll 3 lépcsője

Korai szakasz

- állás- és egyensúlytesztek,
- térdhajlítás- (guggolás) és mozgásanalízis,
- lépcsőről lelépési teszt,
- végtagok közti erőkülönbségek monitorozása.

3 hónap

Középső szakasz

- izometriás és izokinetikus erőmérések,
- stabilitási és funkcionális tesztek,
- előre meghatározott erő- és stabilitási határértékek elérése.

6 hónap

Késői szakasz

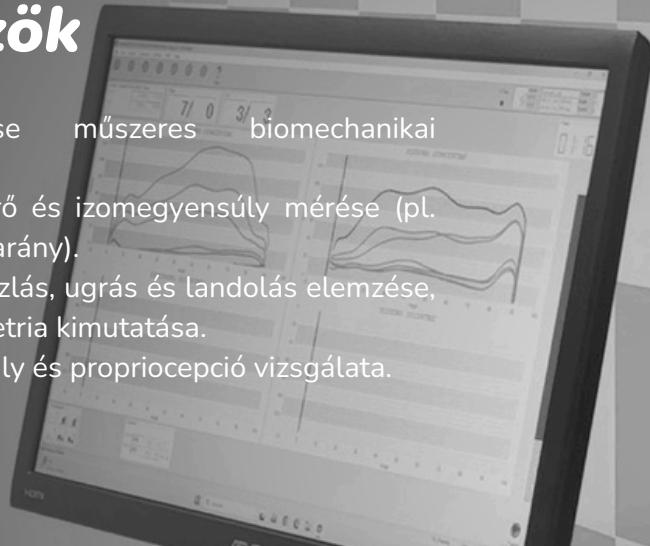
- ugrástesztek (CMJ, egy lábas ugrás),
- izometriás/izokinetikus erő- és teljesítmény,
- egyensúly tesztek,
- sportágspecifikus visszatérési kritériumok ellenőrzése.

9 hónap

Alkalmazott biomechanikai mérőeszközök

A gyógyulás követése műszeres biomechanikai vizsgálatokkal történik:

- Dinamométer – izomerő és izomegyensúly mérése (pl. quadriceps–hamstring arány).
- Erőplató – terheléeloszlás, ugrás és landolás elemzése, végtagok közti aszimmetria kimutatása.
- Stabilométer – egyensúly és propriocepció vizsgálata.



A “stáb”



DR. MAGYAR MÁTYÁS

ortopéd szakorvos, a Fájdalom Ambulancia alapító orvosa

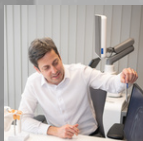
25 éves diagnosztikai és gyógyítói tapasztalattal rendelkezik térd és egyéb végtagi valamint gerinc fájdalmak, sérülések területén. Magyarország legtapasztaltabb konzervatív ortopédusa. PhD fokozatát biomechanikai mérések témakörben szerezte.



DR. NÉMETH TAMÁS

ortopéd-traumatológus főorvos

Németh doktor 15 év németországi tapasztalattal rendelkezik térd-és csípőprotetika, valamint térd-váll-csípő-boka-és könyökartroszkópia területén.



DR. PAUKOVITS TAMÁS MIRKÓ

ortopéd-traumatológus főorvos

Általános traumatológiai (pl. térd) műtétek mellett nagy esetszámban végez robotasszisztált- csípő-, térd- és vállprotézis beültetéseket. Évtizedes tapasztalatát Norvégia több vezető kórházában szerezte és kamatoztatta.



FARKAS LILI

humánkineziológus

Sportlók biomechanikai mérésével és fejlesztésével foglalkozik a Fájdalom Ambulancia és partnere, a Fit4Race közös laborjában.



CZAKÓ BALÁZS

humánkineziológus

Sportlók biomechanikai mérésével és fejlesztésével foglalkozik a Fájdalom Ambulancia és partnere, a Fit4Race közös laborjában.

FÁJDALOM



AMBULANCIA

ACL PROTOKOLL
A FÁJDALOM AMBULANCIÁN
1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

BEJELENTKEZÉS ÉS INFORMÁCIÓ:

info@fajdalomambulancia.hu

+36 70 33 44 222

fajdalomambulancia.hu