



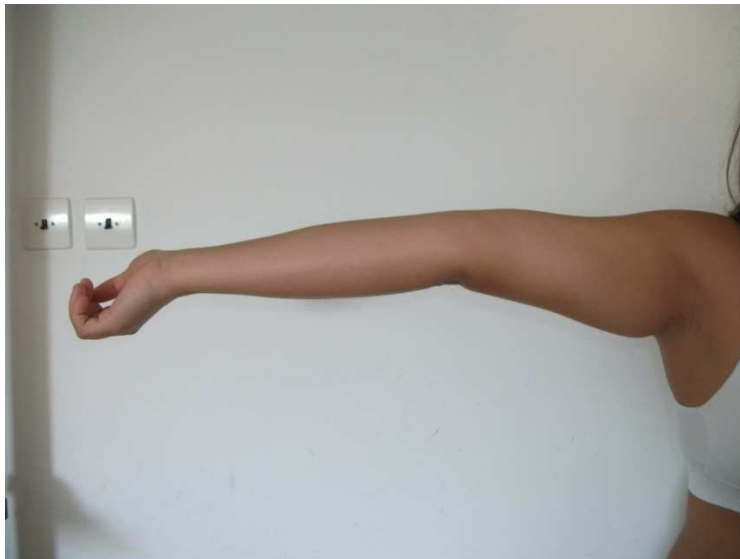
**A Hypermobilitás
(M3570)
diagnosztikai
problémái és
prevenációs
stratégiája**

A Hypermobilitás (M3570) gyakorisága



- A magyar lakosság 5%-a érintett.
- A nők között kétszer gyakoribb
- 18 éves kor alatt bizonyos korosztályban a 35%-ot is elérheti
- A sérülések gyakorisága többszörös!
(Tátrai M. 2014 2,5X (4); 5X (2-3))

Az alkar 190°-on túl hajlítható



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

A hüvelykujj az alkarhoz feszíthető.



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

A kisujj 90 foknál jobban hátra feszíthető.



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

A térd hyperextenziója 10 fokon túl is kivihető.



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

Előrehajlás nyújtott térdekkel. Mindkét tenyér talajt ér.



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

A Beighton szám meghatározása



- Minden próba egy pontot ér. Páros szerveknél is igaz ez, összesen tehát 9 pont szerezhető maximálisan.
- 1 pont enyhe
- 2-3 pont közepes
- 4 vagy több pont nagyfokú eltérést jelent

Cikkek a hazai szakirodalomban



Kirk és munkatársai 1967

- 1996. Orvosi Hetilap Konrád Katalin dr. reumatológus (1000 fő, 68/32 5,9%, á.é: 61,9 év)
- 2010. Szakdolgozat Dr. Orosz Zsuzsanna
- 2011/3; Sportorvosi Szemle; Medicus Universalis 2015/2 és 2016/2 saját cikkek
- Kongresszusi Előadások: Winkler 2005; Mészáros-Sziráki-Géher 2006; Magyar R. 2013; Csiák 2014; Tátrai, Dobos, Csiák 2014;
- Szakdolgozat: Verebélyi Viktória gyt. Szak 2014
Valamennyien a Beigton skálával dolgoztak.

Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

Egyetemi tankönyvek és szakkönyvek



- Az ortopédia tankönyve 1995
- Gyermek ortopédia 2009 sz: Vizkelety prof.
- Ortopédia 2006 sz: Szendrői prof.
Carter és Vilkinson módszerét ismertetik
- A Reumatológia és a Sportorvostan nem tárgyalja a hypermobilitás kérdéskörét

Új felmérés (2016 január): 710 fő: 278 lány és 432 fiú (15,7 év)



- Éves bontásban hullámváz tapasztalható, a legmagasabb értékek 7 és 9 éves kor közötti időszakban jelentkeztek. (Nyúlás, telés) A nemek közötti olló a serdülő kor után nyílt ki a lányok kárára.
- Rögzítésre került az is, kinek melyik ízülete volt kórosan túlnyújtható.
- Vizsgáltam az aszimmetria mértékét is, 14 %-ban csak egyoldali volt a jelenség.
- Egyéb irodalmi adatok 17 és 20 % közötti értékekről számolnak be.
- A hüvelykujj esetében 34% is előfordult.

(Verebélyi Viktória)

Hypermobilitás (M3570) a leleteken



- Sportorvosként a sportolók többségét ortopéd szakrendelésre küldtem. Kérdőjelesen minden esetben felvettem a Hypermobilitás lehetőségét.
- Egyetlen visszakapott szakvéleményen sem talákoztam a fenti diagnózissal. A legtöbb esetben a Hanyag tartás (M4000) és a Pes Planus (M2140) szerepelt.

M3570 HYPERMOBILITÁS

A Beighton-szám meghatározása

Ha, egyoldali a jelenség 1 pont, ha kétoldali két pontot ér.



A könyök túlnyúlhat a 90 fős legelő 90 fok meghaladja.



A hüvelykujj passzív appo- zíciója az alkar hajlós oldal- lához ér.



Nyújtott térd mellett a talaja kétféleképpen érintkezik. A jelenség egy pontot ér.



Katódósim svár időközben, hogy hajlékonyak lenni nem mindig előny. Befolyásolja a sportágválasztást, a pá- tyaválasztást, az ember további sorsát, egész életét.



A kézujj hátra hajlítható, a kézujj hátra szög 90 fok vagy több.



A térd a vízszintes fölé haj- lítható: mértéke 10 foknál több.

A Beighton szám meghatározása jöndulatú Hypermobilitás Syndroma (HMS) esetén:
0-1 pont: negatív vagy enyhe HMS
2-3 pont: közepes fokú HMS
4-9 pont: nagy fokú HMS

A jöndulatú Hypermobilitás önnagá- ban nem betegség, hanem egy álla- pot, mely kockázatot rejt magában. Lényegesen nagyobb pl. a sérülés ve- sélyes.

Van segítség!

ERŐ!



A legfontosabb a megtehető izomzat. Ne fűző, hanem izom- fűző tartja a derekat, a térdet és a hárfát! Az alsó és fel- ső végtagokat is erősítsük!



EGYENSÚLY!

Az egyensúlyérék számos – eszközzel vagy anélkül végez- hető – gyakorlattal fejleszhető.



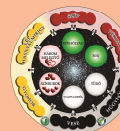
LELKI EGYENSÚLY!

A hypermobilitás egyének számára a nyújtás felesleges. Végezzen ol inkább egy a krónikus feszültségek oldására is alkalmas gyakorlatot.



ÉTREND!

Testünk minden porcikája más szert. Az izmok fő se- gítője az ananász és a citrom, az inak, ízületek a tenger gyümölcseit kívánják, a csontok a mák és a fekete áfonya kedvelői. Minden, ami mozog, ami mozgat, igényli a zöldet gyümölcsöket, zöltséget egyaránt.



ÉLETREND!

Életünk, napi ritmusunk igazodjon a természet rendjéhez.

SZÜLŐK, EDZŐK, GYÓGYÍTÓK!

Figyeljünk arra, aki illyet visel!



HYMO MO Klub alakult. Tagja lehet minden érintett. A cél : egymás segítése.

HYPERMOBILITÁS MAGYARORSZÁG



*Neki sem 8,
hogy kettővel több van!
Jelképünk a 9 pöttyes
katicabogár.*

HYMO MO CENTRUM
Dr. Csiák Gyula • Dr. Csiákné Kammel Katalin
8000 Székestehérvár, Erzsébet út 72.
www.keletikincseszalonja.hu
www.facebook.com/Keleti-Kincsek-Szalonja
Tel: 06 20/ 92 76 900 és 22/ 788 803



Összeállította: Dr. Csiák Gyula sportorvos



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

Van megoldás!



- **3V** Vedd észre! Vizsgálódj! Válaszolj!
- Kell egy csapat! (Orvosok, fizioterapeuták, edzők, sportvezetők, szülők)
- Erőfejlesztés (izomfűző, végtagok),
- Egyensúlyérzék javítása (P.P. Tréning)

Erő és egyensúly

A célirányosan felszerelt
edzőteremben felkészült
Hymo Mo tréner
fogadja a sportolót.

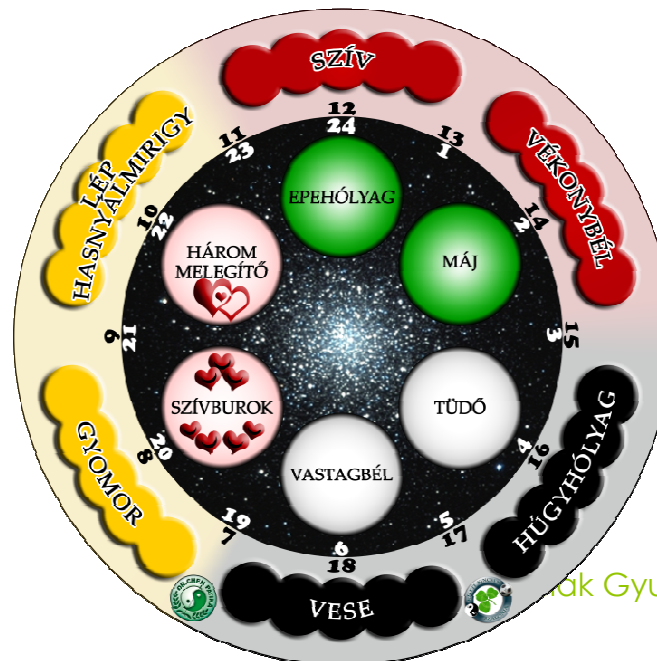
Már a játszó-
tereknél kellene kezdeni!



Csiák Gyula: A Hypermobilitásról

További segítség

- Lelki egyensúly
- Étrend, táplálék kiegészítők
- Életrend



ak Gyula: A Hypermobilitásról

Tájékoztató, gondozás



- Felvilágosítás: Áldás és átok egyszerre
- Hymo Mo Klub brit mintára: prospektus; karszalag, internet honlap
- Egymás segítése
- Orvosok, gyógytornászok jelentkezését várjuk.

Mi a napi gyakorlat?



- A sportoló felkeres a rendelőmben, s ha érintett, a megfelelő tájékoztatás, orvosi ellátás után a prospektus, a karpánt átadása következik, klubtaggá válik. Elkötelezett szakemberhez irányítjuk. (Flex, Colosseum)
- Az egyesület felkérésére a játékosok szűrővizsgálata után az érintettek a fenti utat járják be.

Az én játszóterem

