

A NEKA ÉLEN JÁR A SPORTTUDOMÁNYBAN



A Nemzeti Kézilabda Akadémia megalakulása óta kiemelt feladatának tekinti, hogy a kézilabdasportág fejlesztési központja legyen, sporttudományos szemléletével és innovatív gondolkodásával élen járjon a magyar sport világában. Sok tekintetben egyedülálló az az infrastruktúra és működési modell, amely európai, sőt világszinten is kiemelkedővé teszi az akadémiát. Szeretnénk az akadémia kiemelt partnerei számára is elérhetővé tenni azt a sporttudományos háttérrel, amellyel a fiatal magyar kézilabdázóink mellett már más sportágak versenyzőit is támogatni tudjuk.



A NEKA 2018 tavaszán elkészült rehabilitációs központjában minden feltétel adott az egyéni prevenció, rehabilitációs és erőnléti edzések elvégzéséhez. A legmodernebb diagnosztikai és fejlesztő eszközök (állás- és járáselemző futópad, dinamométer, antigravitációs futópad, pneumatikus erőfejlesztő géppark, fizioterápiás berendezések stb.) használatával a szakemberek rehabilitációs és preventív munkája eredményes, célorientált fejlesztést tesz lehetővé.



Szakembereink ezen tevékenységüket az akadémia diagnosztikai és fejlesztő rendszerét felhasználva, kidolgozott szakmai irányelvek, protokollok alapján, teammunkában végzik. A csapatot orvosok, fizioterapeuták, gyógytornászok, humánkineziológusok, sportmasszőrök, erőnléti edzők, mentálhigiénés szakember, egészségügyi asszisztens alkotják.

A team objektív vizsgálatok alapján meghatározza az egyén erősségeit és a statikai láncban megjelenő gyenge láncszemeit, melynek figyelembevételével biztosítja az egyénspecifikus fejlesztést. A sérülés után objektív adatok alapján dönti el az adott sportoló sportba való visszatérésének alkalmasságát, így csökkentve a visszasérülések esélyét.

VILÁGSZÍNVONALÚ ESZKÖZPARK

A NEKA által használt rendszerek a legmodernebb sporttudományos adatrögzítésre alkalmasak.

- **HUR erőplatóval vagy GymAware** rendszerrel vizsgáljuk a sportolók robbanékony-erőkifejtését és aktuális állapotát a felugrások tesztje során.
- **Testösszetétel meghatározására InBody 270-es** eszközt használunk, ami egyszerűen és gyorsan biztosít adatokat az egyén aktuális testösszetételi arányáról.
- **Microgate Witty SEM és Timer** eszköz segítségével vizsgáljuk a lokomotorikus gyorsaságot, valamint a reakcióidőt, a mozdulatgyorsaságot, az irányváltásos futógyorsaságot, az agilitási képességet. Az eszköz komplexitásából adódóan kiválóan alkalmas fejlesztésre is.
- **SIGMA Balance Platform: az ideg-izom** koordináció és egyensúly fejlesztésére alkalmazható eszköz.
- **Az alsó végtagi hajlító excentrikus erejének** vizsgálatára a mindennapokban a ValdPerformance NordBord eszközt használjuk. Az eszköz gyorsan és könnyen értelmezhető adatokat jelenít meg, mélyebb analízisre a HumacNorm dinamométert alkalmazzuk. Az eszközzel kontrollált körülmények között vizsgálható az erőkifejtések teljes spektruma.
- **Az állás, járás és futás vizsgálatára egy** speciális Zebris futószalag ergométert használunk, amibe be van építve egy (talp)nyomásmérő platform. Az eszköz segítségével több száz lépés kinematikai és kinetikai változóit, értékeit vizsgálhatjuk.
- **Prevenációs és rehabilitációs fejlesztéseket** speciális HUR gépeken végezzük, amely nem lapsúlyos vagy tárcsás ellenállást generál, hanem pneumatikus, mely jobban adagolható.



- **AlterG: egy speciális antigravitációs futópad**, ami-
ben a járás és futás közben csökkenthető a test talajra
ható súlyereje (akár 20 százalékra), ami a rehabilitáció
bizonyos fázisaiban jelentős segítséget nyújt, hiszen
csökkentett terheléssel hamarabb megkezdhető
a járás és futás, ami csökkenti az inaktivitásból adódó
mozgásmintában bekövetkező anomáliák kialakulását.



VIZSGÁLATOK, MÉRÉSEK 2 / 1.

TESTÖSSZETÉTEL-MÉRÉS – 10 000 FT

Célja a sportághoz, poszthoz, vagy épp a munkakörhöz kapcsolódó feladatellátáshoz szükséges optimális testösszetételei arány feltérképezése, meghatározása. A mérés során kapott adatokból többek között következtetni tudunk az adott személy terhelhetőségére is. A mérés „InBody 270” eszközzel történik (Bioelektromos impedancia mérés).

ÁLLÁS- ÉS JÁRÁSVIZSGÁLAT (TALPNYOMÁS-STABILOMETRIA) – 20 000 FT

Állásvizsgálat. A vizsgálat ideje alatt törekedni kell az egyenes „alapállás” testhelyzetének mozdulatlan megtartására. A szenzor által négyzetmilliméterenként regisztrált nyomásérték alapján kirajzolódik a test súlya által a talpon keresztül a talajra ható nyomástérkép. A kapott képből meghatározható a hosszanti és keresztboltozat-süllyedés, amely a legtöbb sportág esetén rizikótényezőként értelmezhető. A vizsgálat alapján százalékosan megkapjuk a két oldal közötti tehereloszlást is, amely szimmetriát és aszimmetriát jelezhet. A stabilometriai mérések során lehetőségünk van mérni a test nyomásközéppontjának előre-, hátra- és oldalirányú elmozdulását, a nyomásközéppont által megtett út hosszát, illetve megkapjuk a stabilogramm területét, tehát a test stabilitását tudjuk meghatározni az eljárással. (Klinikumban a Sclerosis Multiplex betegség diagnosztikájában használatos.)

Járásvizsgálat. Egy futószalagon 4,5 km/h sebességgel kell sétálni egy percen keresztül. Az eszköz rögzíti a járás közben produkált kinematikai és kinetikai változókat, amely alapján meghatározható a megjelenő szimmetria vagy aszimmetria, akár lépéshossz, akár erőhatások tekintetében.

FUTÁSVIZSGÁLAT – 10 000 FT

Egy futószalagon 8 km/h-val, majd annál magasabb sebességgel kell futni egy percen át. Az eszköz rögzíti a futás közben produkált kinematikai és kinetikai változókat, amely alapján meghatározható a szimmetria vagy aszimmetria, akár lépéshossz, akár erőhatások, akár lépési fázisok tekintetében.

VÁLLÖV VIZSGÁLATA – 10 000 FT

Csontos alátámasztás esetén. A vizsgálat talpnyomásmérő műszeren történik, mely során a szabályos fekvőtámasz helyzetet kell felvenni úgy, hogy a kéz az érzékelőn helyezkedik, majd ezt a pozíciót mozdulatlanul kell megtartani a vizsgálat ideje alatt (10 mp). A két oldal közötti tehereloszlás alapján kimutatható a felső végtagi szimmetria vagy aszimmetria.

Izomtónus esetén. Szabályos hajlított karú fekvőtámasz helyzetben a kéz az érzékelőn helyezkedik el, majd ezt a pozíciót kell megtartani vizsgálat idejére, mely szintén 10 mp. A két oldal közötti tehereloszlás alapján kimutatható a felső végtagi szimmetria vagy aszimmetria.

GERINCVIZSGÁLATOK – 10 000 FT

A gerinc strukturális és funkcionális vizsgálata elengedhetetlen része a nyugalmi teljesítménydiagnosztikai protokollnak. A gerinc neutrális görbületeinek meglétét, mértékét, eltéréseit, deformításait, valamint alapfunkcióinak mobilitását, mozgásterjedelmét, stabilitását és szimmetriáját tudjuk vizsgálni és elemezni.



VIZSGÁLATOK, MÉRÉSEK 2 / 2.

HÚZÁS-TOLÁS EGYENSÚLY – 10 000 FT

A vizsgálat során a felső végtagi húzás és tolás mozgulatok kinetikai láncában leadott teljesítményt mutatjuk ki. A tolás által produkált maximális teljesítményt fekvőtámasz helyzetben, karhajlítás-nyújtás közben „linear encoder” szenzorral mérjük. A húzás által produkált maximális teljesítményt egy hevederes edzéseszköz (TRX) és egy, a fogásmagassággal egy vonalban rögzített saroktámasz segítségével vizsgáljuk. A két teszt alapján meghatározható a dinamikus mozgásminta alapján a teljesítmény-egyensúly.

VERTIKÁLIS UGRÓTESZT – 10 000 FT

A vertikális ugrótesztek kinetikai elemzését, az él- és utánpótlássporthoz tartozó területén a teljesítménydiagnosztikai labor-, illetve pályamérések kategóriájába soroljuk. Az általános kondicionális képességekkel – mint alsó végtagi teljesítmény és robbanékonyság – összefüggésben nyújtanak a gyakorlatban visszacsatolható információt.

SZÍVFREKVENCIA-VARIABILITÁS VIZSGÁLAT (HRV) – 10 000 FT

Az emberi szív összehúzódásai között különböző hosszúságú idő telik el, bizonyos változékonysággal, ebben pedig számos információ tükröződik az adott szervezetről.

A variabilitás/változékonyság megmutatja, hogy mennyire képes a szív követni a szervezet keringési szükségleteit, minél nagyobb a variabilitás, annál nagyobb a szív „rugalmassága”, pillanatnyi alkalmazkodóképessége.

DINAMOMETRIA – 20 000 FT

A mai csúcs dinamométerek lehetővé teszik valamilyen jelentősebb ízület tesztelését. Az alap kontrakciók vizsgálatán túl alkalmas a maximális erő és robbanékonyság, az erő-sebesség-teljesítmény összefüggés, továbbá a gazdaságos izomműködés hátterében lévő elasztikus energiafelhasználás minőségének mérésére is. Főként sérülések, műtétek utáni rehabilitáció kontrollálására és támogatására alkalmas.

FUNKCIONÁLIS MOZGÁSMINTA SZŰRÉS (FMS) – 20 000 FT

A vizsgálat alapján az alap mozgásmintákon keresztül meghatározhatók a funkcionális diszbalanszok, ellenjavalt gyakorlatok.

REHABILITÁCIÓ A NEKA-N 2/1.



A NEKA sporttudományos és egészségügyi csoportja teljes körű rehabilitációs és fejlesztési programokat és terápiát kínál bármilyen tartó- és mozgatórendszerben fellépő probléma esetén, legyen strukturális vagy funkcionális, akut vagy krónikus, műtét előtti vagy utáni állapot, csont-, izom-, in-, ízületkárosodás, sérülés, húzódás, rándulás, ficam, törés, szakadás.

A rehabilitációs programok árajánlatát egyéni konzultáció előzi meg, mely során feltérképezzük az adott problémát.

TERÁPIÁS KEZELÉSEK

Egyéni mozgásterápia: A vizsgálatok alapján az adott problémát figyelembe véve egyéni mozgásprogram elkészítése, gyakorlatok instruálása, levezetése, szükség esetén betanítása.

- 60 perc – 10 000 Ft
- 30 perc – 5000 Ft
- 20 alkalmas bérlet, 60 perc – 150 000 Ft
- 20 alkalmas bérlet, 30 per – 80 000 Ft

SPORTSPECIFIKUS STRETCHING, MOBILIZÁCIÓ + SMR HENGER – 5000 FT

Speciális, az adott sportágat érintő, átfogó nyújtógyakorlatok betanítása és végzése.

KINESIO-TAPE- 5000 FT

Izmokra, ízületekre felhelyezhető lazítás és kisebb mértékű stabilizálás.

DYNAMIC-TAPE – 8000 FT

Izmokra és ízületekre felhelyezhető, biomechanikai elvek alapján erőteljesebb stabilizációt, tehermentesítést tesz lehetővé, a mozgás korlátozása nélkül.

MEDICAL FLOSSING TERÁPIA – 4000 FT

Izmok, inak, fascia és nagyobb ödémák kezelésére szolgáló technika. Akár izmok bemelegítésére is alkalmazható. Fellazítja a kötőszöveteket és gyorsítja a regenerációt.

TRIGGERPONT-TERÁPIA – 5000 FT

Fájdalmas, úgynevezett tenderpontok kezelése. Túlerhelésből, nem megfelelő funkcionális izomhasználatból adódó pontok kilazítása.



REHABILITÁCIÓ

A NEKA - N 2 / 2.

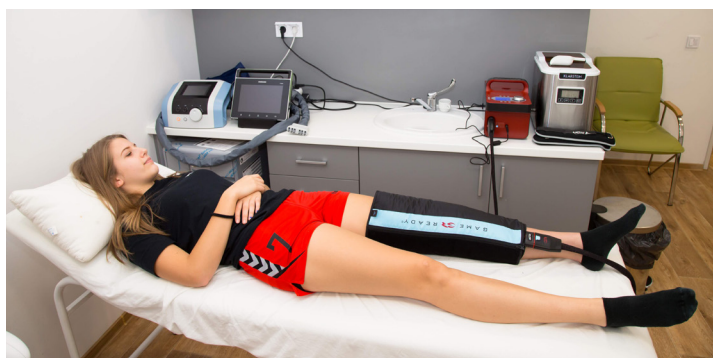


MULLIGAN MANUÁLTERÁPIA – 10 000 FT
Ízületi blokkok kezelésére szolgáló technika.

**MCKENZIE-MÓDSZER
(EGY ALKALOM, 1 ÓRÁS VIZSGÁLAT) – 10 000 FT**
Mechanikai eredetű gerincproblémák, illetve gerinc-sérv kezelésére alkalmas módszer.

SCHROTH-TERÁPIA (3DST) – 9000 FT
A gerincferdülés speciális kezelési módszere, minimum 10 Cobb-fokos gerincferdülés esetén.

**LYMPHDRENÁZS
(MANUÁLIS, UTÁNA GÉPI) – 15 000 FT**
Nyirokproblémák és ödémák kezelésére szolgáló kezelés. Először manuális kezelés a nyirokutak megnyitására, majd gépi kezelés a jobb eredmény elérése érdekében.



DORN-TERÁPIA – 10 000 FT

Főbb ízületek mechanikai problémáinak kezelése, speciális gerinckezelési módszer.

LÉZERTERÁPIA – 5000 FT

Gyulladások és lokális fájdalmak kezelése.

GAME READY

Akut sérülések esetén jól alkalmazható módszer. Lokális hűtést végez, mely a fájdalomcsillapításban fontos.

20 perc	5000 Ft
40 perc	10 000 Ft
60 perc	15 000 Ft

LÖKÉSHULLÁM-TERÁPIA – 10 000 FT

Erősen megfeszült, kontraktúras és letapadt izmok, lágyrészek kezelésére szolgáló technika. (Fellazítja a kötőszöveteket, fájdalmat csillapít.)

HUR GÉPEKKEL VALÓ ERŐSÍTŐ EDZÉSEK

(Pneumatikus ellenállást biztosító gépek használata, egyéni edzéstervvel.)

30 perc	10 000 Ft
60 perc	16 000 Ft

MASSZÁZS

60 perc	10 000 Ft
----------------	------------------

Az árak forintban értendők, és
NEM tartalmazzák az áfa értékét!

