



World
PT Day
2026

KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ

Kardiovaskulární onemocnění jsou celosvětově
nejčastější příčinou úmrtí



Každý rok zemře
na kardiovaskulární
onemocnění (KVO)
20,5 milionu lidí

KVO jsou příčino
30 %
všech úmrtí na světě

85 % z nich je
způsobeno **srdečním
infarktem a cévní
mozkovou příhodou**

>3/4
úmrtí na KVO připadá na
**země s nízkými a středními
příjmy**

Prevence

Většinu KVO lze předcházet řešením behaviorálních a environmentálních rizikových faktorů:



užívání **tabáku**



nadměrné užívání **alkoholu**



nezdravá **strava** a
obezita



znečištění **ovzduší**



pohybová **inaktivita**



Celosvětově je **vysoký krevní tlak**
hlavním **rizikovým faktorem KVO**

Co je kardiovaskulární onemocnění?

KVO je obecný termín pro **onemocnění, která postihují srdce a cévy**. Tato onemocnění mohou ztěžovat správný přenos krve, kyslíku a živin v těle.



Postupem času se cévy mohou zužovat, tuhnout nebo ucpávat a srdce může být nuceno pracovat více než obvykle. To může snížit průtok krve do důležitých orgánů, jako je mozek, srdce a svaly, a zvýšit riziko problémů, například srdečního infarktu nebo cévní mozkové příhody.

Jak může fyzioterapie pomoci v prevenci KVO?

Fyzioterapeuti jsou součástí zdravotnického týmu, který poskytuje péči zaměřenou na pacienta. Mohou:



pomoci identifikovat osoby s vyšším rizikem srdečního onemocnění, například osoby s vysokým krevním tlakem, diabetem nebo obezitou, nebo osoby s neaktivním životním stylem, a posoudit, jak dobře se člověk může hýbat a cvičit



navrhovat bezpečné, personalizované pohybové programy ke zlepšení kondice a snížení rizika srdečních onemocnění a podporovat zdravé změny životního stylu, například větší pohybovou aktivitu a regulaci hmotnosti



podporovat včasné odhalení a včasné řešení s cílem předcházet závažným zdravotním problémům, rozpoznat varovné příznaky a v případě potřeby odeslat pacienta k další lékařské péči



Jak může fyzioterapie pomoci lidem, kteří mají KVO?

Fyzioterapeut může lidem pomoci zvládat KVO a snížit pravděpodobnost dalších srdečních příhod (např. srdečního infarktu) tím, že:

- pomůže určit hlavní **rizikové faktory** jednotlivce a poradí, jak provést trvalé zdravé změny životního stylu
- poskytne individuálně nastavené pohybové programy a pomůže lidem **překonat obavy** ze cvičení
- vzdělává lidi o nejlepších způsobech, jak pomoci **předcházet** dalším srdečním problémům
- zlepšuje kondici, pomáhá lidem **zůstat aktivní** a užívat si lepší kvalitu života
- nabízí rady a podporu, jak onemocnění **samostatně zvládat**

Nejlepší cvičení pro zdravé srdce

Pokud máte KVO nebo jste v riziku, poraďte se před návratem ke cvičení nebo před jeho zahájením s fyzioterapeutem či jiným zdravotnickým pracovníkem.



Aerobní cvičení udržuje vaše srdce zdravé: usnadňuje běžné denní aktivity, takže se cítíte méně unavení nebo zadýchaní. Může také zlepšit náladu, pomoci vám lépe spát a snížit riziko srdečních problémů.



Silový trénink buduje sílu: když zesílíte, můžete denní aktivity a cvičení zvládat snadněji a s menším úsilím.



Cvičení rovnováhy a flexibility vám pomáhá bezpečně se pohybovat: protahování brání zkracování svalů, pomáhá vám snadněji se pohybovat a snižuje bolest nebo riziko zranění. Cvičení rovnováhy pomáhá udržet stabilitu a snižuje riziko pádů.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. září
www.world.physio/wptday