



World
PT Day
2026

स्ट्रोक

आपल्यापैकी १/४ लोकांना
आयुष्यात कधीतरी
स्ट्रोक येऊ शकतो, परंतु
जवळजवळ सर्व स्ट्रोक
रोखले जाऊ शकतात



स्ट्रोक म्हणजे काय?

मेंदूच्या एखाद्या भागाला होणारा रक्तापुरवठा अचानक कमी होतो किंवा थांबतो तेव्हा स्ट्रोक येतो. स्ट्रोक ही एक वैद्यकीय आणीबाणी आहे आणि त्यावर त्वरित उपचार आवश्यक आहेत.



इशकेमिक स्ट्रोक: मेंदूतील रक्तवाहिनीत रक्ताची गाठ (blood clot) झाल्यामुळे होतो. [४]



हीमोरेजिक स्ट्रोक: मेंदूतील रक्तवाहिनी फुटल्यामुळे आणि रक्तस्त्राव झाल्यामुळे होतो. [४]



ट्रान्झिट इशकेमिक अटॅक (TIA): हा एक तात्पुरता अडथळा आहे ज्याला कधीकधी "मिनी स्ट्रोक" म्हटले जाते, हे भविष्यात येणाऱ्या स्ट्रोकचे चेतावणी देणारे चिन्ह असू शकते.

स्ट्रोक (पक्षाघात) रोखण्यास कशी मदत करू शकते?

स्ट्रोकचा धोका कमी करण्यात फिजिओथेरपिस्ट महत्वाची भूमिका बजावतात, विशेषतः लोकांना शारीरिकदृष्ट्या अधिक सक्रिय होण्यासाठी आणि दीर्घकालीन आरोग्य स्थितीचे (health conditions) व्यवस्थापन करण्यासाठी पाठिंबा देऊन, **आठवड्यातून पाच वेळा फक्त ३० मिनिटे व्यायाम केल्याने तुमचा स्ट्रोकचा धोका २५% ने कमी होऊ शकतो.** नियमित शारीरिक हालचालींमुळे स्ट्रोकचा धोका कमी होऊ शकतो, तसेच पहिल्या स्ट्रोकनंतर दुसरा स्ट्रोक येण्याचा धोकाही कमी होतो **फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला पुढील गोष्टींमध्ये मदत करू शकतात:**



नियमित शारीरिक हालचाली वाढवणे, ज्यामुळे रक्तदाब कमी होतो, कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तातील साखरेचे नियंत्रण सुधारते, शरीराचे वजन कमी होते आणि नैराश्य व तणाव व्यवस्थापित करण्यास मदत होऊ शकते.



बसून राहण्याचा वेळ कमी करणे, आणि तुमच्या दैनंदिन जीवनात थोड्या प्रमाणात हालचालींचा समावेश कसा करावा हे तुम्हाला दाखवणे.



ज्यांना इतर आरोग्य समस्या असू शकतात आणि ज्यांना व्यायाम करणे कठीण वाटते, अशा लोकांसाठी **सुरक्षित, वैयक्तिक व्यायाम सुचवणे.**



स्ट्रोक (पक्षाघात) नंतर फिजिओथेरपी कशी मदत करू शकते?

पुनर्वसन (Rehabilitation) हा स्ट्रोक नंतरच्या रिकव्हरीचा एक महत्वाचा भाग आहे - हे लोकांना दैनंदिन क्रियाकलाप पुन्हा करण्यास मदत करते, जीवनाचा दर्जा सुधारते आणि शक्य तितके स्वावलंबन (independence) वाढवते.

पुनर्वसन सहसा पहिल्या ४८ तासांच्या आत सुरू होते, एकदा व्यक्ती वैद्यकीयदृष्ट्या स्थिर (stable) झाली की, लवकर सुरुवात केल्याने रिकव्हरी आणि आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होऊ शकते. स्ट्रोक मधून सावरण्यासाठी (Recovery) आरोग्य सेवा पथकाचा (healthcare team) समावेश असलेला - फिजिओथेरपिस्ट सोबतच यामध्ये डॉक्टर, परिचारिका (nurses), ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट आणि स्पीच पॅथॉलॉजिस्ट यांचाही समावेश असू शकतो. तुमच्यासाठी एक वैयक्तिकृत योजना (individualised plan) तयार करणे महत्वाचे आहे.

स्ट्रोक टाळण्यासाठी **फिजिओथेरपिस्ट** महत्वाची भूमिका बजावतात. ते लोकांसोबत दैनंदिन **जीवनशैलीत बदल** करण्यासाठी काम करतात ज्यामुळे दुसऱ्या स्ट्रोकचा धोका कमी होऊ शकतो, उत्तम आरोग्याला पाठिंबा मिळतो आणि दीर्घकालीन अपंगत्व टाळण्यास मदत होते. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय मार्गदर्शक तत्त्वे स्ट्रोक काळजीचा भाग म्हणून **नियमित, पुरेशी तीव्र फिजिओथेरपी** घेण्याची शिफारस करतात, जी व्यक्तीच्या ध्यानानुसार आणि क्षमतेनुसार तयार केलेली असते.



फिजिओथेरपी हा स्ट्रोक पुनर्वसनाचा (stroke rehabilitation) मुख्य भाग कसा आहे?

स्ट्रोकनंतर अनेक लोकांना हालचाल, संतुलन, चालणे, हातांचा वापर, ताकद, तंदुरुस्ती, थकवा आणि स्वावलंबन यांसारख्या समस्या येतात. फिजिओथेरपिस्ट हे व्यायामाचे तज्ञ आहेत आणि ते स्ट्रोक आलेल्या लोकांना पुढील गोष्टींसाठी मदत करू शकतात:

- हात आणि पायांच्या **हालचाली आणि ताकद** सुधारण्यासाठी जेणेकरून तुम्ही पुन्हा स्वतंत्रपणे जगू शकाल आणि तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी करू शकाल.
- पुन्हा **चालणे** शिकण्यासाठी, आणि अधिक लांब व वेगाने कसे चालावे यासाठी.
- पडण्याचा धोका कमी करण्यासाठी **संतुलन** सुधारण्यासाठी - ७३% स्ट्रोक सर्वायव्हर्स (stroke survivors) स्ट्रोकनंतरच्या पहिल्या वर्षात **संतुलन गमावतात**
- ताठरपणा, वेदना आणि सायूंचा ताण** सुधारण्यासाठी.
- तुम्हाला अधिक **तंदुरुस्त** बनवण्यासाठी जेणेकरून तुमचे हृदय आणि फुफ्फुसे अधिक कार्यक्षमतेने काम करतील.
- तुमचा **मूड** सुधारण्यासाठी, **थकवा** कमी करण्यासाठी आणि **नैराश्याशी** लढण्यास मदत करण्यासाठी.
- दैनंदिन **क्रियाकलापांचा** सराव करण्यासाठी जसे की खुर्चीतून उठणे, एकाच वेळी चालणे आणि बोलणे, कपडे घालणे आणि चाव्या व नळीसारख्या वस्तू वापरण्यासाठी हातांचा वापर करणे.

किती व्यायाम करावा?

व्यायामावर आधारित फिजिओथेरपीमुळे शारीरिक कार्यक्षमता, हालचाल, संतुलन आणि जीवनाचा दर्जा रिकव्हरीच्या सर्व टप्प्यांवर — **हॉस्पिटलमधील काळजीपासून ते दीर्घकालीन सामुदायिक पुनर्वसनापर्यंत** — सुधारतो असे दिसून आले आहे. तुमची ध्येये गाठण्यासाठी तुम्ही करत असलेल्या व्यायामाचे प्रमाण सुरक्षितपणे वाढवण्यासाठी फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला मदत करू शकतात. या पर्यंत पोहोचण्यासाठी तुम्ही लहान सुरुवात करू शकता:



दर आठवड्याला किमान ४ वेळा १० मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा एरोबिक व्यायाम



बसून राहण्याचा वेळ कमी करण्यासाठी दिवसभर सक्रिय राहा



दररोज ६,५०० ते ८,५०० पावले चाला



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday