



World
PT Day
2026

CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA



1/4 z nás během života prodělá cévní mozkovou příhodu, ale téměř všem cévním mozkovým příhodám lze předcházet



Co je cévní mozková příhoda?

Cévní mozková příhoda nastává, když se náhle sníží nebo zastaví přívod krve do části mozku. Cévní mozková příhoda je akutní zdravotní stav a vyžaduje okamžitou léčbu.



Ischemická cévní mozková příhoda

je způsobena krevní sraženinou, která ucpe cévu v mozku



Hemoragická cévní mozková příhoda

je způsobena prasknutím cévy v mozku a krvácením



Tranzitorní ischemická ataka (TIA)

je dočasné ucpání cévy, někdy označované jako „malá mrtvice“, které může být varovným signálem budoucí cévní mozkové příhody

Jak může fyzioterapie pomoci v prevenci cévní mozkové příhody?

Fyzioterapeuti hrají důležitou roli při snižování rizika cévní mozkové příhody, zejména tím, že podporují lidi v tom, aby byli pohybově aktivnější a mohli dlouhodobě zůstat zdraví. **Pouhých 30 minut cvičení pětikrát týdně může snížit riziko cévní mozkové příhody o 25 %.** Pravidelná pohybová aktivita může snížit riziko cévní mozkové příhody i riziko další cévní mozkové příhody po té první.

Fyzioterapeuti vám mohou pomoci:



zvýšit pravidelnou pohybovou aktivitu, která snižuje krevní tlak, zlepšuje kontrolu cholesterolu a cukru v krvi, snižuje tělesnou hmotnost a může pomoci při zvládání deprese a stresu



zkrátit dobu strávenou sezením a ukázat vám, jak zařadit malé dávky aktivity do každodenního života



doporučit bezpečné, individuálně nastavené cvičení lidem, kteří mohou mít i jiná zdravotní omezení a pro které je obtížné cvičit



Jak může fyzioterapie pomoci po cévní mozkové příhodě?

Rehabilitace je důležitou součástí zotavení po cévní mozkové příhodě – pomáhá lidem vrátit se ke každodenním činnostem, zlepšuje kvalitu života a doporučuje co největší soběstačnost.

Rehabilitace obvykle začíná během prvních 48 hodin, jakmile je člověk zdravotně stabilní. Včasný začátek může podpořit zotavení a sebevědomí. Zotavení po cévní mozkové příhodě zahrnuje zdravotnický tým – kromě fyzioterapeutů v něm mohou být také lékaři, sestry, ergoterapeuti a logopedi. Je důležité, aby pro vás byl vytvořen individualizovaný plán.

Jak je fyzioterapie klíčovou součástí rehabilitace po cévní mozkové příhodě?

Po cévní mozkové příhodě má mnoho lidí potíže s pohybem, rovnováhou, chůzí, používáním rukou, silou, kondicí, únavou a soběstačností. Fyzioterapeuti jsou odborníci na pohyb a cvičení a mohou lidem po cévní mozkové příhodě pomoci:

- **zlepšit pohyb a sílu** horních a dolních končetin, abyste se mohli vrátit k samostatnému životu a činnostem, které máte rádi
- znovu se naučit **chodit** a zlepšovat vzdálenost chůze a její rychlost
- zlepšit **rovnováhu** a minimalizovat riziko pádu – 73 % osob po cévní mozkové příhodě v prvním roce po příhodě upadne
- zlepšit **ztuhlost, bolest a svalové napětí**
- zlepšit kondici, aby vaše srdce a plíce pracovaly účinněji
- zlepšit **náladu**, snížit **únavu** a pomoci v boji s **depresí**
- nacvičovat **každodenní činnosti**, například vstávání ze židle, chůzi, oblékání a používání rukou pro jemnou motoriku, jako je například používání klíčů nebo využívání různých typů úchopů

Kolik cvičení je potřeba?

Fyzioterapie založená na cvičení prokazatelně zlepšuje fyzické funkce, mobilitu, rovnováhu a kvalitu života ve všech fázích zotavení – od péče v nemocnici až po dlouhodobou komunitní rehabilitaci. Fyzioterapeut vám může pomoci bezpečně zvýšit množství cvičení tak, abyste dosáhli svých cílů. Můžete začít postupně a směřovat k těmto doporučením:

- **aerobní cvičení střední intenzity alespoň 10 minut 4krát týdně**
- **zůstat aktivní během dne a zkrátit dobu sezení**
- **6 500 až 8 500 kroků denně**

Fyzioterapeuti hrají důležitou roli v prevenci další cévní mozkové příhody. Spolupracují s lidmi na **každodenních změnách životního stylu**, které mohou snížit riziko druhé cévní mozkové příhody, podpořit lepší zdraví a pomoci předcházet dlouhodobému postižení. Národní a mezinárodní doporučené postupy doporučují **pravidelnou, dostatečně intenzivní** fyzioterapii jako součást péče po cévní mozkové příhodě, přizpůsobenou cílům a schopnostem daného člověka.



World
Physiotherapy

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