



World
PT Day
2026

MOŽDANI UDAR

1/4 svih nas će imati u životu moždani udar, ali skoro svi moždani udari mogu se spriječiti



Što je moždani udar?

Moždani udar događa se kada se opskrba krvlju u dijelu mozga naglo smanji ili prestane. Moždani udar je hitno medicinsko stanje i zahtijeva hitno liječenje



Ishemijski moždani udar uzrokovan krvnim ugruškom koji blokira krvnu žilu u mozgu



Hemoragijski moždani udar uzrokovan je pucanjem i krvarenjem krvne žile u mozgu



Prolazni ishemijski napad (TIA), privremena blokada, ponekad nazvana "mali moždani udar" a može biti znak upozorenja za budući moždani udar

Kako fizioterapija može spriječiti moždani udar?

Fizioterapeuti igraju važnu ulogu u smanjenju rizika od moždanog udara, posebno podržavajući ljude da budu tjelesno aktivniji i upravljaju dugoročnim zdravstvenim stanjima. **Samo 30 minuta vježbanja pet puta tjedno može smanjiti rizik od moždanog udara za 25%.** Redovita tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od moždanog udara, kao i smanjiti rizik od novog moždanog udara nakon prvog.

Fizioterapeuti vam mogu pomoći da:



povećate redovitu tjelesnu aktivnosti, što snižava krvni tlak, poboljšava kontrolu kolesterola i šećera u krvi, smanjuje tjelesnu težinu i može pomoći da upravljate s depresijom i stresom



smanjite vrijeme provedeno sjedeći i pokažu vam kako uključiti male količine aktivnosti u svoj svakodnevni život



preporučiti sigurnu, prilagođenu tjelovježbu za ljude koji mogu imati druge zdravstvene probleme i teško im je vježbati



Kako fizioterapija može pomoći nakon moždanog udara?

Rehabilitacija je važan dio oporavka nakon moždanog udara - ona pomaže ljudima da se vrate svakodnevnim aktivnostima, poboljšava kvalitetu života i podržava neovisnost koliko je to moguće.

Rehabilitacija obično počinje unutar prvih 48 sati, nakon što je osoba medicinski stabilna. Rani početak može pomoći oporavku i samopouzdanju. Oporavak od moždanog udara uključivat će zdravstveni tim - osim fizioterapeuta, može uključivati i liječnike, medicinske sestre, radne terapeute i logopede. Važno je da se za vas razvije individualizirani plan.

Fizioterapeuti igraju važnu ulogu u sprečavanju još jednog moždanog udara. Oni rade s ljudima kako bi unijeli svakodnevne **promjene u načinu života** koje mogu smanjiti rizik od sljedećeg novog moždanog udara. Na taj način fizioterapeuti daju podršku vašem boljem zdravlju i pomažu vam izbjeći dugotrajno onesposobljenje. Nacionalne i međunarodne smjernice preporučuju **redovitu, dovoljno intenzivnu fizioterapiju** kao dio skrbi za moždani udar, prilagođenu ciljevima i sposobnostima osobe.



Kako je fizioterapija ključni dio rehabilitacije nakon moždanog udara?

Nakon moždanog udara, mnogi iskuse probleme s pokretom, ravnotežom, hodanjem, korištenjem ruku, snagom, kondicijom, umorom i neovisnošću. Fizioterapeuti su stručnjaci za vježbanje i mogu pomoći osobama koje su pretrpjele moždani udar da:

- poboljšaju **pokretljivost i snagu** u rukama i nogama kako bi se mogli vratiti samostalnom životu i raditi stvari u kojima uživate
- nauče ponovno **hodati** i kako hodati duže i brže
- poboljšaju **ravnotežu** kako bi smanjili rizik od pada - 73% preživjelih nakon moždanog udara padne u prvoj godini nakon moždanog udara
- smanje **ukočenost, bol i napetost mišića**
- pomognu vam da budete u **boljoj formi** kako bi vaše srce i pluća radili učinkovitije
- poboljšaju **raspoloženje**, smanje **umor** i pomognu u borbi protiv depresije
- vježbaju s vama **svakodnevne aktivnosti** poput ustajanja sa stolca, hodanja i razgovora u isto vrijeme, oblačenja i korištenja ruku za rukovanje predmetima kao što su kjučevi i slavine

Koliko vježbati?

Pokazalo se da fizioterapija temeljena na vježbanju poboljšava tjelesnu funkciju, pokretljivost, ravnotežu i kvalitetu života u svim fazama oporavka - od bolničke skrbi do dugotrajne rehabilitacije u zajednici. Fizioterapeut vam može pomoći da sigurno povećate količinu vježbanja kako biste postigli svoje ciljeve.

Možete početi s malim koracima kako biste postigli ove preporuke:

- aerobna vježba umjerenog intenziteta najmanje 10 minuta 4 puta tjedno
- ostanite aktivni tijekom cijelog dana kako biste smanjili vrijeme sjedenja
- 6500 do 8500 koraka dnevno



World
Physiotherapy

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