



World
PT Day
2026

STROKE

Satu dari empat orang berisiko mengalami serangan stroke, namun hampir semua stroke dapat dicegah



Apa itu Stroke?

Stroke terjadi ketika aliran darah ke sebagian otak berkurang atau terhenti secara tiba-tiba. Stroke merupakan kondisi kegawatdaruratan medis yang memerlukan penanganan segera.



Stroke Iskemik terjadi akibat bekuan darah yang menyumbat pembuluh darah di otak



Stroke Hemoragik terjadi akibat pecahnya pembuluh darah di otak sehingga menyebabkan perdarahan



Transient Ischaemic Attack (TIA) merupakan penyumbatan sementara yang sering disebut "stroke ringan". Kondisi ini dapat menjadi tanda peringatan adanya risiko stroke di kemudian hari

Bagaimana Fisioterapi Dapat Membantu Mencegah Stroke?

Fisioterapis berperan penting dalam menurunkan risiko serangan stroke, terutama dengan membantu Anda menjadi lebih aktif secara fisik dan menjaga kondisi kesehatan jangka panjang.

Dengan berolahraga selama 30 menit sebanyak 5 kali per minggu dapat menurunkan risiko serangan stroke hingga 25%. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat menurunkan risiko serangan stroke, tetapi juga dapat mencegah kemungkinan terjadinya stroke berulang pada individu yang sudah pernah mengalami serangan stroke sebelumnya.

Fisioterapis dapat membantu Anda untuk :

Meningkatkan aktivitas fisik, yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, memperbaiki kadar kolesterol dan kontrol gula darah, mengurangi berat badan, serta membantu mengelola stress

Mengurangi waktu yang dihabiskan untuk duduk lama, serta menunjukkan bagaimana cara menambahkan aktivitas fisik yang sederhana ke dalam rutinitas sehari-hari Anda

Merekomendasikan latihan yang aman dan sesuai dengan kebutuhan, terutama bagi Anda yang memiliki kondisi kesehatan lain atau mengalami kesulitan dalam berolahraga karena keterbatasan fisik



Bagaimana Fisioterapi Dapat Membantu Setelah Terjadinya Serangan Stroke?

Rehabilitasi merupakan bagian penting dari proses pemulihan pasca stroke - Rehabilitasi membantu seseorang kembali melakukan aktivitas sehari-hari, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung kemandirian semaksimal mungkin.

Rehabilitasi biasanya dimulai dalam 48 jam pertama setelah kondisi medis pasien stabil. Melibatkan berbagai tenaga kesehatan - selain Fisioterapis, tim juga meliputi Dokter, Perawat, Terapis Okupasi, dan Terapis Wicara. Penting untuk menyusun rencana rehabilitasi yang holistik dan berbasis kebutuhan kondisi pasien.

Fisioterapis berperan penting dalam mencegah terjadinya serangan stroke berulang. Fisioterapis bekerja sama dengan Anda untuk **menerapkan gaya hidup sehat** yang dapat menurunkan risiko stroke berulang, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan mencegah disabilitas jangka panjang. Pedoman nasional dan internasional merekomendasikan **Fisioterapi secara rutin, teratur, dan dengan intensitas yang memadai** sebagai bagian dari penanganan stroke, yang disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan masing-masing pasien.

Mengapa Fisioterapi Merupakan Bagian Penting Dari Rehabilitasi Stroke?

Setelah mengalami serangan stroke, banyak pasien mengalami gangguan pada kemampuan bergerak, keseimbangan, berjalan, penggunaan otot-otot lengan, kekuatan otot, kebugaran, dan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Fisioterapis adalah ahli dalam terapi latihan dan dapat membantu penyintas stroke untuk :

- Meningkatkan **kekuatan otot dan lingkup gerak sendi** pada ekstremitas atas dan bawah, sehingga Anda dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri
- Belajar kembali **pola jalan** yang benar dan meningkatkan kemampuan berjalan menjadi lebih jauh dan lebih cepat
- Meningkatkan **keseimbangan** untuk mengurangi risiko jatuh - sebanyak 73% penyintas stroke mengalami insiden terjatuh pada tahun pertama setelah stroke
- Mengurangi **kekakuan, nyeri, dan ketegangan pada otot**
- Meningkatkan **kebugaran fisik** sehingga fungsi jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien.
- Meningkatkan **mood atau suasana hati**, mengurangi **kelelahan**, dan membantu mengatasi **depresi** atau mengelola **stress**
- Melatih kembali **aktivitas dasar sehari-hari**, seperti berdiri dari kursi, berjalan sambil berbicara, berpakaian, serta menggunakan lengan untuk melakukan aktivitas fungsional seperti membuka kunci dan menutup keran air

Berapa Banyak Latihan yang Perlu Dilakukan?

Fisioterapi yang berbasis pada terapi latihan telah terbukti meningkatkan kemampuan fungsional, mobilitas, keseimbangan, dan kualitas hidup pada setiap tahap pemulihan stroke — mulai dari perawatan di rumah sakit hingga rehabilitasi jangka panjang ketika pasien kembali ke masyarakat. Fisioterapis akan membantu Anda meningkatkan jenis dan intensitas latihan secara bertahap dan aman untuk mencapai tujuan pemulihan. Anda dapat memulai secara bertahap untuk mencapai rekomendasi berikut :

- Melakukan latihan aerobik intensitas sedang selama minimal 10 menit, sebanyak 4 kali per minggu
- Tetap aktif bergerak sepanjang hari untuk mengurangi intensitas atau waktu duduk
- Mencapai 6.500 - 8.500 langkah per hari



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday