



World
PT Day
2026

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI MEGBETEGEDÉSEK

A szív- és érrendszeri megbetegedéseket
vezető halálokként tartják számon világszerte

Évente **20,5 millió**
ember veszíti életét
cardiovascularis betegségek
(CVD) következtében

A világ összhalálozásának
30%-a
cardiovascularis eredetű

Ennek **85%**
-át **szívinfarktus és
stroke** okozza

A CVD-k miatti **halálesetek**
>3/4-e a fejlődő
és közepesen fejlett
országokban következnek be

Megelőzés

A legtöbb CVD megelőzhető lenne a megfelelő életmódbeli és környezeti kockázati tényezők kiküszöbölésével:



dohányzás



káros mértékű
alkoholfogyasztás



mozgásszegény
életmód



légszennyezés



egészségtelen
táplálkozás és elhízás



Világviszonylatban a CVD-k
vezető **rizikófaktor**a a **magas
vérnyomás**

Hogyan segíthet a fizioterápia a cardiovascularis betegségek megelőzésében?

A gyógytornászok a betegközpontú ellátást biztosító egészségügyi csapat tagjai. A gyógytornász-fizioterapeuták:



felismerhetik a szívbetegségek fokozott kockázatának kitett személyeket, mint a magas vérnyomással, cukorbetegséggel, elhízással élőket vagy a mozgásszegény életmódot folytatókat és felméri a személy mozgásképességét és -készségét



biztonságos, egyéni mozgásprogramokat állítanak össze, az állóképesség javítása, a szívbetegségek kockázatának csökkentése érdekében, segítik az egészséges életmódra való áttérést, mint a fokozott fizikai aktivitást és a testsúly szabályozását



segítik a korai felismerést és beavatkozást a súlyos egészségügyi problémák megelőzése érdekében, rámutatnak a figyelmeztető jelekre, és szükség esetén tovább irányítják a betegeket szakorvosi ellátásra

Miket nevezünk cardiovascularis betegségeknek?

A CVD a **szív- és érrendszeri betegségek gyűjtőneve**. Ezek az állapotok megnehezítik a vér, az oxigén és a tápanyagok normális áramlását a testben.



Idővel az erek merevvé, szűkebbé válhatnak vagy elzáródhatnak, ami a szívet plusz munkára kényszeríti. Ez ronthatja a létfontosságú szervek, mint az agy, a szív és az izmok vérkeringését, növelve a szívinfarktus és a stroke kockázatát.



Hogyan segíthet a fizioterápia a CVD-vel élő pácienseknek?

A gyógytornász segíthet a CVD kezelésében, valamint csökkentheti a további szívproblémák (pl. szívroham) kialakulásának kockázatát az alábbiak révén:

- segít azonosítani az egyén fő **kockázati tényezőit**, és tanácsot ad az egészséges életmódra való tartós áttéréshez
- személyre szabott edzésprogramokat állít össze, és segít **leküzdeni** a testmozgással kapcsolatos esetleges **félelmeket**
- felvilágosítást ad a további szívproblémák **megelőzésének** leghatásosabb módjairól
- a fittség javításával segít **aktívnak maradni** és fenntartani egy jobb életminőséget
- tanácsot és támogatást nyújt az **öngondoskodáshoz**

A legjobb gyakorlatok a szív egészségéért



Az aerob gyakorlatok egészségesen tartják a szívet: könnyebbé teszik a mindennapi tevékenységeket, vagyis kevésbé lesz fáradt vagy tapasztal légszomjat. Mindezek mellett javítja a kedélyállapotot, segít a jobb alvásban és a szívproblémák kockázatának csökkentésében.



Az ellenállásos edzés fejleszti az erőt: minél erősebb, annál könnyebben és kevesebb erőfeszítéssel tudja végezni a mindennapi tevékenységeit és gyakorlatait.



Az egyensúly- és nyújtó gyakorlatok segítenek a biztonságos mozgásban: a nyújtás megakadályozza az izmok feszesé válását, segít a könnyebb mozgásban, és csökkenti a fájdalmat vagy a sérülést. Az egyensúlygyakorlatok segítenek a stabilitásban és csökkentik az esések kockázatát.



World
Physiotherapy

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