



World  
PT Day  
2026

# CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Choroby sercowo-naczyniowe są  
główną przyczyną zgonów na świecie



Każdego roku z powodu chorób sercowo-naczyniowych (CVD) umiera **20,5 miliona osób**

**30% wszystkich zgonów** na świecie jest spowodowanych CVD

**85%** z nich wynika z **zawału serca i udaru mózgu**

**Ponad 3/4** zgonów z powodu CVD występuje w krajach o **niskim i średnim dochodzie**

## Profilaktyka

Większości chorób sercowo-naczyniowych można zapobiegać poprzez oddziaływanie na behawioralne i środowiskowe czynniki ryzyka



używanie **tytoniu**



szkodliwe spożywanie **alkoholu**



niezdrowa **dieta** i otyłość



**zanieczyszczenie** powietrza



**brak aktywności** fizycznej

Na świecie wysokie ciśnienie tętnicze jest głównym czynnikiem ryzyka CVD.

## Czym są choroby sercowo-naczyniowe?

CVD to ogólne określenie **schorzeń, które dotyczą serca i naczyń krwionośnych**. Schorzenia te mogą utrudniać prawidłowy transport krwi, tlenu i składników odżywczych w organizmie.



Z czasem może dochodzić do zwężenia, zwiększenia sztywności lub niedrożności naczyń, a serce może być zmuszone do cięższej pracy niż zwykle. Może to ograniczać przepływ krwi do ważnych narządów, takich jak mózg, serce i mięśnie, zwiększając ryzyko problemów zdrowotnych, takich jak zawał serca lub udar mózgu.

## Jak fizjoterapia może pomóc w profilaktyce CVD?

Fizjoterapeuci należą do interdyscyplinarnego zespołu medycznego zapewniającego postępowanie ukierunkowane na potrzeby pacjenta. Fizjoterapeuci:



**pomagają identyfikować osoby obciążone zwiększonym ryzykiem chorób serca**, w tym osoby z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą lub otyłością oraz osoby prowadzące siedzący tryb życia, a także oceniają ich sprawność funkcjonalną i tolerancję wysiłku fizycznego



**opracowują bezpieczne, spersonalizowane programy ćwiczeń** w celu poprawy wydolności fizycznej i zmniejszenia ryzyka chorób serca oraz wspierają zdrowe zmiany stylu życia, takie jak zwiększenie aktywności fizycznej i kontrola masy ciała



**promują wczesne wykrywanie i wczesne działania** zapobiegające poważnym problemom zdrowotnym, a także rozpoznają objawy ostrzegawcze i w razie potrzeby kierują pacjentów do dalszej opieki medycznej



## Jak fizjoterapia może pomóc osobom z CVD?

Fizjoterapeuta może pomagać osobom w kontrolowaniu CVD oraz zmniejszać ryzyko kolejnych incydentów sercowych, np. zawału serca, poprzez:

- pomoc w identyfikacji głównych **czynników ryzyka** u danej osoby oraz doradzanie, jak wprowadzić trwałe, zdrowe zmiany stylu życia
- zapewnianie dostosowanych programów ćwiczeń oraz pomaganie pacjentom w **przezwyciężaniu obaw** związanych z wykonywaniem ćwiczeń
- edukowanie pacjentów w zakresie najlepszych sposobów **zapobiegania** kolejnym problemom z sercem
- poprawę wydolności fizycznej, wspieranie pacjentów w **utrzymaniu aktywności** oraz poprawę jakości życia
- oferowanie porad i wsparcia w zakresie **samodzielnego zarządzania** chorobą

## Najlepsze ćwiczenia dla zdrowia serca



**Ćwiczenia aerobowe wspierają zdrowie serca:** ułatwiają wykonywanie codziennych czynności, dzięki czemu pacjent odczuwa mniejsze zmęczenie lub mniejszą duszność. Mogą również poprawiać nastrój, jakość snu i zmniejszać ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.



**Trening oporowy buduje siłę:** wraz ze wzrostem siły można łatwiej i z mniejszym wysiłkiem wykonywać codzienne czynności oraz ćwiczenia.



**Ćwiczenia równoważne i rozciągające pomagają poruszać się bezpiecznie:** rozciąganie zapobiega nadmiernemu napięciu mięśni, pomagając poruszać się swobodniej oraz zmniejszać ból lub ryzyko urazu. Ćwiczenia równoważne pomagają zachować stabilność i obniżają ryzyko upadków.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 września  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)