



World
PT Day
2026

BOLILE CARDIOVASCULARE

Bolile cardiovasculare reprezintă
principala cauză de deces la nivel mondial



20,5 milioane
de decese sunt
cauzate anual de bolile
cardiovasculare (BCV)

30% din totalul
deceselor la nivel
mondial sunt cauzate de
BCV

85% dintre aceste decese
sunt cauzate de infarctul
miocardic și accidentul
vascular cerebral

Peste **3/4** dintre decesele
cauzate de BCV sunt
înregistrate în **țările cu
venituri mici și medii**

Prevenție

Majoritatea BCV pot fi prevenite prin reducerea factorilor de risc comportamentali și de mediu, precum:



fumatul



excesul de alcool



alimentația nesănătoasă și
obezitatea



poluarea aerului



inactivitate fizică

La nivel mondial, **hipertensiunea arterială** reprezintă principalul factor de risc pentru BCV.

Ce sunt bolile cardiovasculare?

BCV reprezintă termenul generic pentru **afecțiunile inimii și vaselor de sânge**. Acestea pot împiedica circulația normală a sângelui și, implicit, transportul oxigenului și al nutrienților către organism.



În timp, vasele de sânge se pot îngusta, rigidiza sau bloca, iar inima trebuie să lucreze mai intens decât în mod normal. Astfel, organe importante, precum creierul, inima și mușchii, pot primi mai puțin sânge, ceea ce crește riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Cum poate contribui fizioterapia la prevenirea BCV?

Fizioterapeuții fac parte din echipa multidisciplinară care oferă îngrijire centrată pe pacient. Aceștia:



pot identifica persoanele cu risc crescut de boli cardiovasculare, precum cele cu hipertensiune arterială, diabet sau obezitate ori persoanele cu un nivel scăzut de activitate fizică, și pot evalua capacitatea acestora de a se mișca și de a efectua activități fizice



elaborează programe de exerciții fizice sigure și personalizate, menite să îmbunătățească condiția fizică și să reducă riscul de boli cardiovasculare, oferind totodată sprijin pentru adoptarea unui stil de viață sănătos, prin creșterea nivelului de activitate fizică și menținerea unei greutate corporale optime



încurajează depistarea precoce și intervenția timpurie pentru prevenirea problemelor grave de sănătate, recunosc semnele de alarmă și îndrumă pacienții către investigații și îngrijiri medicale suplimentare atunci când este necesar



Care sunt principalele beneficii ale fizioterapiei pentru persoanele care suferă de BCV?

Fizioterapeuții pot oferi sprijin persoanelor care suferă de BCV în gestionarea afecțiunii și prin reducerea riscului unor noi evenimente cardiovasculare (de exemplu, infarct miocardic), prin:

- identificarea principalilor factori individuali de risc și oferirea de îndrumări pentru adoptarea unui stil de viață sănătos;
- elaborarea unor programe de exerciții fizice adaptate nevoilor fiecărei persoane și oferirea de ajutor în depășirea temerilor legate de activitatea fizică;
- informarea cu privire la cele mai eficiente modalități de prevenire a apariției unor noi probleme cardiovasculare;
- îmbunătățirea condiției fizice, pentru a ajuta persoanele să rămână active și să se bucure de o calitate mai bună a vieții;
- oferirea de consiliere și sprijin pentru gestionarea eficientă a afecțiunii.

Cele mai recomandate tipuri de exerciții pentru sănătatea inimii



Exercițiile aerobice contribuie la menținerea sănătății inimii. Acestea fac activitățile de zi cu zi mai ușor de realizat, reduc senzația de oboseală și dispneea la efort. De asemenea, pot îmbunătăți starea de spirit, favorizează un somn de calitate și reduc riscul apariției bolilor cardiovasculare.



Exercițiile de forță (rezistență musculară) contribuie la creșterea forței musculare. Pe măsură ce deveniți mai puternici, veți putea realiza activitățile zilnice și exercițiile fizice mai ușor și cu mai puțin efort.



Exercițiile pentru echilibru și flexibilitate vă ajută să vă mișcați în siguranță. Exercițiile de stretching mențin flexibilitatea musculaturii, îmbunătățesc mobilitatea și pot reduce durerea și riscul de accidentare. Exercițiile pentru echilibru contribuie la menținerea stabilității și reduc riscul de cădere.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembrie
www.world.physio/wptday