



World
PT Day
2026

BOLEZNI SRCA IN ŽILJA

Bolezni srca in žilja so
vodilni vzrok smrti po vsem svetu



Zaradi bolezni srca in žilja
(BSŽ) vsako leto umre
20,5 milijona ljudi

30% vseh smrti po
svetu povzročijo BSŽ

85% teh smrti
je posledica **srčnega**
infarkta in možganske
kapi

>3/4
smrti zaradi BSŽ se zgodi v
državah z nizkim in srednjim
dohodkom

Preprečevanje

Večino BSŽ je mogoče preprečiti z obvladovanjem vedenjskih in okoljskih dejavnikov tveganja:



kajenje



škodljiva raba **alkohola**



nezdrava **prehrana**
in debelost



onesnaženost zraka



telesna **nedejavnost**

Na svetovni ravni je **povišan**
krvni tlak vodilni dejavnik
tveganja za BSŽ

Kaj so bolezni srca in žilja?

BSŽ je splošen izraz za stanja, ki **prizadenejo**
srce in žile. Zaradi njih se lahko kri, kisik in
hranila po telesu slabše pretakajo.



Sčasoma se lahko žile zožijo, otrdijo ali zamašijo, srce
pa mora zato delovati bolj intenzivno. To lahko povzroči
zmanjšan pretok krvi do pomembnih organov, kot so
možgani, srce in mišice, ter poveča tveganje za težave, kot
sta srčni infarkt ali možganska kap.

Kako lahko fizioterapija pomaga

Fizioterapevti so del zdravstvenega tima, ki zagotavlja oskrbo,
usmerjeno v pacienta. Njihova vloga vključuje:



prepoznavanje ljudi z večjim tveganjem za bolezni
srca, na primer oseb z visokim krvnim tlakom, sladkorno
boleznijo ali debelostjo ter ljudi s telesno nedejavnim
življenjskim slogom in ocenjevanje njihove sposobnosti
gibanja in telesne vadbe



pripravo varnih in prilagojenih programov telesne
vadbe za izboljšanje telesne pripravljenosti in
zmanjšanje tveganja za bolezni srca ter podporo pri
zdravih spremembah življenjskega sloga, kot sta več
telesne dejavnosti in uravnavanje telesne mase



spodbujanje zgodnjega odkrivanja in pravočasnega
ukrepanja za preprečevanje resnih zdravstvenih težav
ter prepoznavanje opozorilnih znakov in napotitev
pacientov na nadaljnjo zdravstveno obravnavo, kadar je
to potrebno



Kako lahko fizioterapija pomaga ljudem z BSŽ?

Fizioterapevt lahko pomaga ljudem pri
obvladovanju BSŽ ter zmanjša verjetnost
nadaljnjih srčno-žilnih dogodkov, kot je srčni
infarkt tako, da:

- pomaga prepoznati glavne **dejavnike tveganja** posameznika
in svetuje, kako uvesti trajne zdrave spremembe življenjskega
sloga
- pripravi prilagojene programe vadbe ter pomaga **premagovati**
morebitne strahove pred telesno dejavnostjo
- izobražuje o najboljših načinih za **preprečevanje** nadaljnjih
težav s srcem
- izboljšuje telesno pripravljenost, pomaga **ohranjati aktivnost**
in prispeva k boljši kakovosti življenja
- nudi nasvete in podporo pri **samostojnem obvladovanju**
bolezni

Najboljša telesna vadba za zdravje srca

Če imate BSŽ ali imate dejavnike tveganja, se pred začetkom oziroma ponovnim začetkom vadbe posvetujte s fizioterapevtom ali drugim zdravstvenim strokovnjakom.



Aerobna vadba ohranja srce
zdravo: olajša vsakodnevne
dejavnosti, zato se manj hitro
utrudite ali zadihate. Prav tako lahko
izboljša razpoloženje, pripomore
k boljšemu spancu in zmanjša
tveganje za težave s srcem.



Vadba proti upor
krepi mišice: ko
postajate močnejši,
lahko vsakodnevne
dejavnosti in telesno
vadbo izvajate lažje
in z manj napora.



Vadba za ravnotežje in gibljivost
omogoča varnejše gibanje: raztezanje
preprečuje zategovanje mišic, olajša
gibanje ter lahko zmanjša bolečino ali
tveganje za poškodbe. Vaje za ravnotežje
pomagajo ohranjati stabilnost in
zmanjšujejo tveganje za padce.



World
Physiotherapy

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