



World
PT Day
2026

BEROERTE

1/4 van ons sal iewers in ons lewe 'n beroerte kry, maar byna alle beroertes kan voorkom word



Wat is 'n beroerte?

'n Beroerte gebeur wanneer die bloedsomloop na 'n deel van die brein skielik verminder of afgesny word. 'n Beroerte is 'n mediese noodgeval en vereis onmiddellike behandeling.



'n Isgemiese beroerte

word veroorsaak deur 'n bloedklont wat 'n bloedvat in die brein blokkeer



'n Hemorragiese beroerte

word veroorsaak deur 'n bloedvat in die brein wat geskeur of gebars het en bloei



'n Verbygaande iskemiese aanval (VIA) is 'n tydelike blokkering wat soms 'n "mini-beroerte" genoem word; dit kan 'n waarskuwingsteken van 'n toekomstige beroerte wees

Hoe kan fisioterapie help om beroertes te voorkom?

Fisioterapeute speel 'n belangrike rol om die risiko van beroertes te verminder, veral deur mense aan te moedig om meer aktief te wees en langtermyn-gesondheidstoestande te beheer. **Slegs 30 minute se oefening vyf keer per week kan jou risiko vir 'n beroerte met 25% verminder.** Gereelde fisiese aktiwiteit kan die risiko van 'n beroerte verminder, asook die risiko om van 'n bykomende beroerte te kry nadat jy reeds een gehad het

Fisioterapeute kan jou help om:



jou fisiese aktiwiteit te verhoog, w wat jou bloeddruk verlaag, help met cholesterol en bloedsuiker beheer, jou liggaamsgewig verlaag en kan help om angstigheid en stres te verminder



die hoeveelheid tyd wat jy sit te verminder, en jou te adviseer hoe om fisiese aktiwiteit deel van jou daaglikse lewe te maak



veilige, aangepaste oefening aan te beveel vir mense wat ander gesondheidstoestande het en dit moeilik vind om te oefen



Hoe kan fisioterapie ná 'n beroerte help?

Rehabilitasie is 'n belangrike deel van herstel ná 'n beroerte — dit help mense om terug te keer na alledaagse aktiwiteite, verbeter lewenskwaliteit en ondersteun onafhanklikheid so ver as moontlik.

Rehabilitasie begin gewoonlik binne die eerste 48 uur, sodra die persoon medies stabiel is. Om vroeg te begin, help met herstel en selfvertroue. Herstel na 'n beroerte benodig 'n mediese span, die span sluit in fisioterapeute, dokters, verpleegsters, arbeidsterapeute en spraakterapeute. Dit is belangrik dat 'n geïndividualiseerde plan vir jou ontwikkel word.

Fisioterapeute speel 'n belangrike rol om beroertes te voorkom. Hulle werk saam met mense om alledaagse leefstylveranderinge te implementeer wat die risiko van 'n tweede beroerte verminder, ondersteun beter gesondheid en help om langtermyn gestremdheid te voorkom. Nasionale en internasionale riglyne beveel gereelde, voldoende intensiewe fisioterapie aan as deel van beroertesorg, aangepas by die persoon se doelwitte en vermoëns.



Hoekom is fisioterapie 'n belangrike deel van beroerte-rehabilitasie?

Ná 'n beroerte ervaar baie mense probleme met beweging, balans, loop, die gebruik van hul arms, krag, fiksheid, moegheid en onafhanklikheid. Fisioterapeute is die oefenkundiges en kan mense wat 'n beroerte gehad het help om:

- **beweging en krag** in jou arms en bene te verbeter sodat jy weer onafhanklik kan lewe en doen wat jy geniet
- weer te leer **loop**, en om verder en vinniger te loop
- **balans** te verbeter om die risiko van val te verminder — 73% van mense wat 'n beroerte oorleef het val, binne die eerste jaar na die beroerte
- **styfheid, pyn en spierspanning** te verbeter
- **fikser** te word sodat jou hart en longe meer effektief werk
- jou **gemoed** te verbeter, **moegheid** te verminder, en **depressie** te help bekamp
- **alledaagse aktiwiteite** te oefen, soos om uit 'n stoel op te staan, te loop en terselfdertyd te praat, aan te trek en jou arms te gebruik om voorwerpe soos sleutels en krane te gebruik

Hoeveel oefening?

Dit is bewys dat oefeninggebaseerde fisioterapie fisiese funksie, mobiliteit, balans en lewenskwaliteit verbeter in alle stadiums van herstel — van hospitaalsorg tot langtermyn rehabilitasie in die gemeenskap. 'n Fisioterapeut kan jou help om op 'n veilige manier die hoeveelheid oefening wat jy doen te vermeerder sodat jy jou doelwitte bereik. Jy kan stadig begin om die doelwitte te bereik:



matige intensiteit aërobiese oefening vir ten minste 10 minute, 4 keer per week



wees aktief gedurende die dag om die hoeveelheid tyd wat jy sit te verminder



6,500 tot 8,500 treë per dag



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday