



World
PT Day
2026

سکته مغزی

یک چهارم ما در طول زندگی خود دچار سکته مغزی خواهیم شد، اما تقریباً همه سکته‌های مغزی قابل پیشگیری هستند.



سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که خون‌رسانی به بخشی از مغز به طور ناگهانی کاهش یا متوقف شود اورژانس پزشکی است و نیاز به درمان فوری دارد



سکته مغزی ایسکمیک ناشی از انسداد عروق خونی مغز توسط لخته خون می‌باشد



سکته مغزی هموراژیک ناشی از پارگی و خونریزی عروق خونی در مغز می‌باشد



حمله ایسکمیک گذرا، انسداد موقت که گاهی اوقات "سکته مغزی کوچک" نامیده می‌شود، است و می‌تواند نشانه هشدار دهنده سکته مغزی در آینده باشد

فیزیوتراپی چگونه می‌تواند به پیشگیری از سکته مغزی کمک کند؟

فیزیوتراپیست‌ها نقش مهمی در کاهش خطر سکته مغزی دارند؛ به‌ویژه از طریق کمک به افراد برای افزایش فعالیت بدنی و کنترل بیماری‌های مزمن. تنها ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی، پنج روز در هفته می‌تواند خطر سکته مغزی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. فعالیت بدنی منظم نه تنها احتمال بروز نخستین سکته مغزی را کاهش می‌دهد، بلکه خطر وقوع مجدد سکته را نیز در افرادی که قبلاً سکته کرده‌اند، کم می‌کند

فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا:



فعالیت بدنی منظم خود را افزایش دهید؛ زیرا این کار موجب کاهش فشار خون، بهبود سطح کلسترول و کنترل قند خون، کاهش وزن و همچنین کمک به مدیریت افسردگی و استرس می‌شود.



مدت زمانی را که در طول روز به‌صورت نشسته سپری می‌کنید کاهش دهید و راهکارهایی برای گنجاندن فعالیت‌های بدنی کوتاه و ساده در برنامه روزانه خود بیاموزید.



با توجه به شرایط جسمانی و بیماری‌های زمینه‌ای، برنامه‌ای ورزشی ایمن و مناسب دریافت کنید؛ به‌ویژه اگر به دلیل بیماری، انجام ورزش برایتان دشوار است.



فیزیوتراپی چگونه پس از سکته مغزی به بیماران کمک می‌کند؟

توانبخشی بخش بسیار مهمی از روند بهبودی پس از سکته مغزی است. این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا توانایی انجام فعالیت‌های روزمره خود را دوباره به دست آورند، کیفیت زندگی‌شان بهبود یابد و تا حد امکان استقلال خود را حفظ کنند.

توانبخشی معمولاً در ۴۸ ساعت نخست پس از سکته مغزی و به محض آنکه وضعیت پزشکی بیمار پایدار شود، آغاز می‌شود. شروع زودهنگام توانبخشی می‌تواند روند بهبود را تسریع کرده و اعتماد به نفس بیمار را برای بازگشت به زندگی روزمره افزایش دهد. بهبودی پس از سکته مغزی نیازمند همکاری یک تیم درمانی چندرشته‌ای است. این تیم، علاوه بر فیزیوتراپیست، ممکن است شامل پزشکان، پرستاران، کاردرمانگران، گفتاردرمانگران و ارتزیست‌ها نیز باشد. نکته مهم آن است که برای هر بیمار، یک برنامه درمانی و توانبخشی اختصاصی و متناسب با شرایط فردی طراحی و اجرا شود تا بهترین نتایج درمانی حاصل گردد.

فیزیوتراپیست‌ها نقش مهمی در پیشگیری از بروز مجدد سکته مغزی دارند. آنان با آموزش و همراهی بیماران برای ایجاد تغییرات مؤثر در سبک زندگی روزمره، به کاهش خطر سکته مجدد، ارتقای سلامت عمومی و پیشگیری از ناتوانی‌های طولانی‌مدت کمک می‌کنند. راهنماهای ملی و بین‌المللی مراقبت از سکته مغزی توصیه می‌کنند که فیزیوتراپی منظم، با شدت مناسب و مبتنی بر شواهد به‌عنوان بخشی از برنامه درمان و توانبخشی بیماران سکته مغزی ارائه شود. این برنامه باید متناسب با اهداف، توانایی‌ها و نیازهای هر فرد طراحی و اجرا گردد.



چرا فیزیوتراپی بخش اصلی توانبخشی پس از سکته مغزی است؟

پس از سکته مغزی، بسیاری از افراد با مشکلاتی مانند اختلال در حرکت، تعادل، راه رفتن، استفاده از اندام فوقانی، کاهش قدرت عضلانی، افت آمادگی جسمانی، خستگی و کاهش استقلال در انجام فعالیت‌های روزمره مواجه می‌شوند. فیزیوتراپیست‌ها متخصصان حرکت و تمرین‌درمانی هستند و با استفاده از روش‌های علمی و مبتنی بر شواهد، به بیماران کمک می‌کنند تا توانایی‌های از دست‌رفته خود را بازیابند. فیزیوتراپیست‌ها به افراد پس از سکته مغزی کمک می‌کنند تا:

- حرکت و قدرت عضلات دست‌ها و پاها را بهبود بخشند تا بتوانند دوباره به‌طور مستقل زندگی کنند و فعالیت‌های مورد علاقه خود را از سر بگیرند.
- دوباره راه رفتن را بیاموزند و توانایی راه رفتن در مسافت‌های طولانی‌تر و با سرعت بیشتر را به دست آورند.
- تعادل خود را بهبود دهند و خطر زمین خوردن را کاهش دهند؛ حدود ۷۳ درصد از افراد پس از سکته مغزی، در سال اول پس از سکته حداقل یک بار زمین می‌خورند.
- خشکی مفاصل، درد و سفتی عضلات را کاهش دهند.
- آمادگی جسمانی و ظرفیت قلبی-ریوی بیمار افزایش پیدا کند.
- خلق‌وخو را بهبود بخشند، خستگی را کاهش دهند و به پیشگیری و درمان افسردگی کمک کنند.
- فعالیت‌های روزمره زندگی مانند برخاستن از صندلی، راه رفتن همزمان با صحبت کردن، لباس پوشیدن و استفاده از دست‌ها برای انجام کارهایی مانند باز کردن قفل با کلید یا استفاده از شیر آب را تمرین کرده و دوباره به دست آورند.

چه میزان فعالیت بدنی و ورزش توصیه می‌شود؟

ثابت شده است که فیزیوتراپی مبتنی بر تمرین در تمامی مراحل بهبودی پس از سکته مغزی، از دوران بستری در بیمارستان تا توانبخشی طولانی‌مدت در جامعه، موجب بهبود عملکرد جسمانی، افزایش توانایی حرکتی، ارتقای تعادل و بهبود کیفیت زندگی می‌شود. فیزیوتراپیست با ارزیابی وضعیت جسمانی و توانایی‌های هر فرد، به تدریج میزان فعالیت بدنی را افزایش می‌دهد. حتی شروع با مقادیر کم فعالیت نیز می‌تواند مفید باشد و به مرور فرد را به سطح توصیه‌شده برساند. توصیه‌های کلی برای فعالیت بدنی عبارت‌اند از:



انجام فعالیت هوازی با شدت متوسط به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در هر نوبت، چهار بار در هفته.



فعال ماندن در طول روز و کاهش مدت زمان نشست برای جلوگیری از کم‌تحریکی.



برداشتن روزانه حدود ۶۵۰۰ تا ۸۵۰۰ قدم، متناسب با توانایی و شرایط جسمانی فرد.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

۸ سپتامبر

www.world.physio/wptday