



World
PT Day
2026

MOŽDANI UDAR

1 od 4 osobe će doživeti
moždani udar tokom svog
života, ali skoro svi moždani
udari se mogu sprečiti



Šta je moždani udar?

Moždani udar nastaje kada se dotok krvi u deo mozga iznenada smanji ili prekine. Moždani udar je hitno medicinsko stanje i zahteva hitno lečenje.



Ishemijski moždani udar

je uzrokovan krvnim ugruškom koji blokira krvni sud u mozgu



Hemoragijski moždani udar

je uzrokovan pucanjem krvnog suda u mozgu i krvarenjem



Tranzitorni ishemijski atak (TIA)

je privremena blokada, koja se ponekad naziva „mali šlog“ i ovo može biti znak upozorenja za budući moždani udar.

Kako fizioterapija može pomoći u prevenciji moždanog udara?

Fizioterapeuti igraju važnu ulogu u smanjenju rizika od moždanog udara, naročito pružanjem podrške ljudima da budu fizički aktivniji i da dugoročno upravljaju zdravstvenim stanjima. **Samo 30 minuta vežbanja pet puta nedeljno može smanjiti rizik od moždanog udara za 25%.** Redovna fizička aktivnost može smanjiti rizik od moždanog udara kao i rizik od ponovnog moždanog udara kada se prvi već desio.

Fizioterapeuti vam mogu pomoći da:



Povećate redovnu fizičku aktivnost, koja snižava krvni pritisak, poboljšava kontrolu holesterola i šećera u krvi, smanjuje telesnu težinu i pomaže u suočavanju sa depresijom i stresom



Smanjite vreme provedeno sedeći, i kako da uvrstite male količine aktivnosti u svoju svakodnevicu



Preporučite bezbedne i prilagođene vežbe za ljude koji imaju druga zdravstvena stanja i teško im je da vežbaju



Kako fizioterapija može pomoći nakon moždanog udara?

Rehabilitacija je važan deo oporavka nakon moždanog udara-pomaže ljudima da se vrate svakodnevnim aktivnostima, poboljšava kvalitet života i podstiče samostalnost u najvećoj mogućoj meri.

Rehabilitacija obično počinje u prvih 48 sati, nakon što se zdravstveno stanje osobe stabilizuje. Rani početak može doprineti oporavku i jačanju samopouzdanja. Oporavak nakon moždanog udara uključuje medicinski tim – pored fizioterapeuta, to mogu biti i lekari, medicinske sestre, radni terapeuti i logopedi. Važno je da se za vas izradi individualizovani plan.

Fizioterapeuti igraju važnu ulogu u prevenciji ponovnog moždanog udara. Oni rade sa ljudima na uvođenju svakodnevnih **promena u načinu života** koje mogu smanjiti rizik od ponovnog moždanog udara, doprineti boljem zdravlju i pomoći u izbegavanju dugotrajnog invaliditeta. Nacionalne i međunarodne smernice preporučuju **redovnu fizioterapiju odgovarajućeg intenziteta** kao deo zbrinjavanja nakon moždanog udara, prilagođenu ciljevima i sposobnostima pojedinca.



Kako je fizioterapija ključni deo rehabilitacije nakon moždanog udara?

Nakon moždanog udara, mnogi ljudi se suočavaju sa problemima koji se tiču pokretljivosti, ravnoteže, hodanja, upotrebe ruku, snage, fizičke kondicije, umora i samostalnosti. Fizioterapeuti su stručnjaci za vežbanje i mogu pomoći osobama koje su doživele moždani udar da:

- poboljšaju **pokretljivost i snagu** u rukama i nogama kako bi mogli da se vrate samostalnom životu i stvarima u kojima uživaju
- ponovo nauče da **hodaju**, kao i kako da hodaju dalje i brže
- poboljšaju **ravnotežu** kako bi smanjili rizik od pada – 73% preživelih od moždanog udara padne u prvoj godini nakon moždanog udara
- ublaže **ukočenost, bol i napetost mišića**
- steknu bolju **kondiciju** kako bi srce i pluća radili efikasnije
- poboljšaju **raspoloženje**, smanje **umor** i pomognu u borbi protiv **depresije**
- vežbaju **svakodnevne aktivnosti** poput ustajanja iz stolice, istovremenog hodanja i pričanja, oblačenja i korišćenja ruku za upotrebu predmeta poput ključeva i slavinu

Koliko vežbanja?

Pokazalo se da fizioterapija zasnovana na dokazima poboljšava fizičko funkcionisanje, pokretljivost, ravnotežu i kvalitet života – od bolničke nege do dugotrajne rehabilitacije u zajednici. Fizioterapeut vam može pomoći da bezbedno povećate obim vežbanja kako biste ostvarili svoje ciljeve. Možete početi postepeno kako biste ispunili ove preporuke:



aerobne vežbe umerenog intenziteta najmanje 10 minuta, 4 puta nedeljno



budite aktivni tokom celog dana da biste smanjili vreme provedeno u sedenju



6.500 do 8.500 koraka dnevno



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday