



World
PT Day
2026

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Ο 1/4 από εμάς θα υποστεί εγκεφαλικό μια φορά στη ζωή μας, αλλά σχεδόν όλα τα εγκεφαλικά μπορούν να προληφθούν



Τι είναι το εγκεφαλικό;

Το εγκεφαλικό συμβαίνει όταν μειώνεται ξαφνικά, ή σταματά, η παροχή αίματος σε ένα τμήμα του εγκεφάλου. Το εγκεφαλικό είναι ιατρικό επείγον και πρέπει να αντιμετωπίζεται αμέσως.



Ισχαιμικό εγκεφαλικό προκαλείται από έναν θρόμβο αίματος που αποφράσσει ένα αιμοφόρο αγγείο στον εγκέφαλο



Αιμορραγικό εγκεφαλικό προκαλείται από τη ρήξη και την αιμορραγία ενός αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο



Παροδική ισχαιμική προσβολή μια προσωρινή απόφραξη, κάποιες φορές καλείται "μίνι εγκεφαλικό", μπορεί να είναι προειδοποιητικό σημείο για μελλοντικό εγκεφαλικό.

Πώς μπορεί να συμβάλλει η φυσικοθεραπεία στην πρόληψη ενός εγκεφαλικού;

Οι φυσικοθεραπευτές έχουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του πιθανού κινδύνου για εγκεφαλικό, ειδικώς υποστηρίζοντας τα άτομα να είναι σωματικά πιο δραστήρια και να διαχειρίζονται τα μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας. **Μόλις 30 λεπτά άσκησης 5 φορές/εβδομάδα μπορούν να μειώσουν τον πιθανό κίνδυνο για εγκεφαλικό κατά 25%.** Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον πιθανό κίνδυνο για εγκεφαλικό, όπως και τον πιθανό κίνδυνο για ένα ακόμη εγκεφαλικό μετά το πρώτο. Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να σε βοηθήσουν να:



αυξήσεις την τακτική σωματική δραστηριότητα, κάτι που μειώνει την πίεση του αίματος, μειώνει το σωματικό βάρος, βελτιώνει τη χοληστερόλη και τον έλεγχο του σακκάρου στο αίμα και μπορεί να σε βοηθήσει να διαχειριστείς την κατάθλιψη και το στρες



μειώσεις τον χρόνο που είσαι καθιστός, και να σου δείξουν πώς μπορείς να συμπεριλάβεις μικρές ποσότητες δραστηριότητας στη ζωή σου



προτείνουν ασφαλή και εξατομικευμένη άσκηση για άτομα με άλλα προβλήματα υγείας, τα οποία δυσκολεύονται να ασκηθούν



Πώς μπορεί να βοηθήσει η φυσικοθεραπεία μετά από ένα εγκεφαλικό;

Η αποκατάσταση είναι ένα σημαντικό τμήμα της ανάρρωσης μετά από ένα εγκεφαλικό - βοηθά τα άτομα να επανέλθουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και υποστηρίζει την ανεξαρτησία όσο πιο πολύ είναι εφικτό.

Η αποκατάσταση ξεκινά συνήθως εντός των πρώτων 48 ωρών, μόλις το άτομο είναι ιατρικώς σταθερό. Η έναρξη νωρίς βοηθά την ανάρρωση και την αυτοπεποίθηση. Η ανάρρωση μετά από ένα εγκεφαλικό αφορά μια ομάδα φροντίδας υγείας - εκτός από φυσικοθεραπευτές μπορεί να περιλαμβάνει ιατρούς, νοσηλευτές, εργοθεραπευτές και λογοθεραπευτές. Είναι σημαντικό να καταστρώνεται ένα εξατομικευμένο σχέδιο για εσένα.

Οι φυσικοθεραπευτές έχουν σημαντικό ρόλο για την πρόληψη του εγκεφαλικού. Συνεργάζονται με τα άτομα για **αλλαγές στον καθημερινό τρόπο ζωής**, με τις οποίες μπορεί να μειωθεί ο πιθανός κίνδυνος για δεύτερο εγκεφαλικό, υποστηρίζουν την καλύτερη υγεία και συμβάλλουν στην αποτροπή της μακροχρόνιας αναπηρίας. Οι εθνικές και διεθνείς οδηγίες προτείνουν την **τακτική, επαρκώς έντονη φυσικοθεραπεία** ως μέρος της φροντίδας για το εγκεφαλικό, προσαρμοσμένη στους στόχους και τις ικανότητες του ατόμου.



Πώς είναι η φυσικοθεραπεία βασικό στοιχείο της αποκατάστασης ενός εγκεφαλικού;

Μετά από ένα εγκεφαλικό πολλά άτομα βιώνουν προβλήματα με την κίνηση, την ισορροπία, το περπάτημα, τη χρήση των άνω άκρων, τη δύναμη, τη φυσική κατάσταση, την κόπωση και την ανεξαρτησία. Οι φυσικοθεραπευτές είναι οι ειδικοί της άσκησης και μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο με εγκεφαλικό να:

- βελτιώσει την κίνηση και τη δύναμη στα άνω και τα κάτω άκρα έτσι ώστε να μπορεί να ζει και πάλι ανεξάρτητα και να κάνει τα πράγματα που του αρέσουν
- μάθει πώς να περπατά και πάλι, και πώς να περπατά πιο μακριά και πιο γρήγορα
- βελτιώσει την ισορροπία για την ελαχιστοποίηση του πιθανού κινδύνου για πτώση - το 73% των ατόμων μετά από εγκεφαλικό πέφτουν το πρώτο έτος μετά το εγκεφαλικό
- βελτιώσει τη δυσκαμψία, τον πόνο και τη μυϊκή ανελαστικότητα
- βοηθήσει το άτομο να έχει καλύτερη φυσική κατάσταση έτσι να λειτουργεί η καρδιά και οι πνεύμονες πιο αποδοτικά
- βελτιώσει τη διάθεση, να μειώσει την κόπωση και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- εξασκηθεί σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι η έγερση από καρέκλα, το περπάτημα και η ομιλία ταυτόχρονα, η ένδυση και η χρήση των άνω άκρων για αντικείμενα όπως είναι κλειδιά και βρύσες

Πόση άσκηση;

Με την άσκηση στο πλαίσιο της φυσικοθεραπείας βελτιώνεται η σωματική λειτουργία, η κινητικότητα, η ισορροπία και η ποιότητα ζωής σε όλα τα στάδια της ανάρρωσης - από τη νοσοκομειακή φροντίδα ως τη μακροπρόθεσμη αποκατάσταση στην κοινότητα. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε βοηθήσει να αυξήσεις με ασφάλεια την ποσότητα της άσκησης που κάνεις για να πετύχεις στους στόχους σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από χαμηλά για να πετύχεις τις παρακάτω συστάσεις:

- **μέτριας έντασης αερόβια άσκηση** για τουλάχιστον **10 λεπτά 4 φορές την εβδομάδα**
- **να παραμένεις δραστήριος** όλη την ημέρα για να μειώσεις τον καθιστό χρόνο
- **6.500 με 8.500 βήματα την ημέρα**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Σεπτεμβρίου
www.world.physio/wptday