



World
PT Day
2026

STROKE

Életünk során minden
negyedükönél kialakulhat
stroke, de szinte minden
stroke megelőzhető lenne.



Mi az a stroke?

A stroke akkor következik be, amikor az agy egy részének vérellátása hirtelen csökken vagy teljesen megszűnik. A stroke egészségügyi vészhelyzet, amely azonnali ellátást igényel.



Az **ischaemiás stroke** vérrög okozta agyi érelzáródás következtében jön létre



A vérzéses stroke az agyi erek **sérülése** miatti vérzés kapcsán alakul ki



Az **átmeneti ischaemiás roham (TIA)** egy időszakos elzáródás, amelyet gyakran „mini stroke”-nak neveznek. Ez egy későbbi stroke figyelmeztető jele lehet

Hogyan segíthet a gyógytorna a stroke megelőzésében?

A gyógytornászok fontos szerepet játszanak a stroke kockázatának csökkentésében, különösen azért, hogy segítenek a fizikai aktivitás fokozásában és a hosszú távú egészségmegőrzésben. **Hetente ötször, mindössze 30 perc testmozgás 25%-kal csökkentheti a stroke kockázatát.** A rendszeres fizikai aktivitás nemcsak a stroke kialakulásának esélyét csökkenti, hanem az első stroke után egy újabb stroke kockázatát is.

A gyógytornász segíthet:



fokozni a rendszeres fizikai aktivitást, amely csökkenti a vérnyomást, javítja a koleszterin- és vércukorszint szabályozását, csökkenti a testsúlyt, valamint segíthet a depresszió és a stressz kezelésében



csökkenteni az üléssel töltött időt, és megmutatja, hogyan növelheti mindennapi aktivitását apránként



biztonságos, személyre szabott mozgásprogram összeállításával azoknak, akik egyéb egészségügyi problémáik miatt nehezen tudnak tornázni



Hogyan segíthet a gyógytorna stroke után?

A rehabilitáció fontos része egy stroke-ot követő felépülésnek – segít a mindennapi tevékenységekhez való visszatérésben, javítja az életminőséget, és a lehető legnagyobb mértékben támogatja az önállóságot.

A rehabilitáció általában az első 48 órán belül megkezdődik, amint az érintett állapota stabilizálódik. A korai kezdés elősegítheti a felépülést és növelheti a beteg magába vetett bizalmát. A stroke utáni felépülést egy egészségügyi szakemberekből álló csapat segíti – a gyógytornászok mellett orvosok, ápolók, ergoterapeuták és logopédusok is részt vesznek a folyamatban. Fontos, hogy a rehabilitációs terv személyre szabottan készüljön.

A **gyógytornászok** jelentős szerepet játszanak egy újabb stroke megelőzésében is. Segítenek olyan **életmódbeli változtatások** bevezetésében, amelyek csökkentik egy második stroke kockázatát, támogatják az egészségesebb életmódot, és hozzájárulnak a tartós fogyatékoság megelőzéséhez. A nemzetközi irányelvek szerint a **rendszeres, megfelelő intenzitású gyógytorna** a stroke-ellátás alapvető része, amelyet az adott személy céljaihoz és képességeihez kell igazítani.



Miért alapvető része a gyógytorna a stroke rehabilitációjának?

Stroke után sokan tapasztalnak nehézséget a mozgásban, az egyensúly megtartásában, a járásban, a karok használatában, az erőben, a fittségben, a fáradékonyságban és az önellátásban. A gyógytornászok a mozgás szakértői, így segíthetnek a stroke-on átesetteknek:

- javítani a karok és a lábak **mozgását és izomerejét**, hogy a páciens ismét önálló életet élhessen, és élvezhesse a számára fontos tevékenységeket
- a **járást** újratanulásában, hogy gyorsabban, hosszabb távot tegyenek meg
- javítani az **egyensúlyt** az esések kockázatának minimalizálása érdekében – a stroke-túlélők 73%-a elesik a stroke-ot követő első évben
- csökkenteni a **merevséget, a fájdalmat és az izomfeszességet**
- javítani az általános **fittséget**, hogy a szív és a tüdő hatékonyabban működjön
- javítani a **hangulatot**, csökkenteni a **fáradékonyságot** és megküzdni a **depresszióval**
- gyakorolni a **mindennapi tevékenységeket**, például a székből való felállást, a beszédet járás során, az öltözködést, és a kézhasználatot például kulcs és csap használatakor

Mennyi testmozgás ajánlott?

A mozgásterápiára épülő gyógytorna bizonyítottan javítja a fizikai funkciókat a mozgásképességet, az egyensúlyt és az életminőséget a felépülés minden szakaszában – a kórházi kezeléstől a hosszú távú közösségi rehabilitációig. A gyógytornász segíthet, hogy biztonságosan növelje a testmozgás mennyiségét céljai elérése érdekében. Kezdje fokozatosan, hogy elérje az alábbi ajánlásokat:

- közepes intenzitású aerob testmozgás legalább 10 percre, heti 4 alkalommal
- maradjon aktív a nap folyamán, az ülésben töltött idő csökkentése érdekében
- tegyen meg napi 6,500–8,500 lépést



World
Physiotherapy

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