



World
PT Day
2026

UDAR MÓZGU

U 1/4 z nas w ciągu życia wystąpi udar mózgu, jednak niemal wszystkim udarom można zapobiec



Czym jest udar mózgu?

Udar mózgu występuje, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje nagle ograniczony lub przerwany. Udar mózgu jest stanem nagłym wymagającym natychmiastowego leczenia.



Udar niedokrwienny jest spowodowany zamknięciem naczynia krwionośnego w mózgu przez skrzeplinę



Udar krwotoczny jest spowodowany pęknięciem naczynia mózgowego i krwawieniem wewnątrzczaszkowym



Przemijający napad niedokrwienny (TIA) przejściowe zamknięcie naczynia, niekiedy określane jako „miniudar”; może ono stanowić sygnał ostrzegawczy przed przyszłym udarem mózgu.

Jak fizjoterapia może pomóc w profilaktyce udaru mózgu?

Fizjoterapeuci odgrywają ważną rolę w zmniejszaniu ryzyka udaru mózgu, zwłaszcza poprzez wspieranie pacjentów w zwiększaniu aktywności fizycznej oraz kontrolowaniu przewlekłych schorzeń. **Zaledwie 30 minut ćwiczeń pięć razy w tygodniu może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu o 25%.** Regularna aktywność fizyczna może zmniejszać ryzyko udaru mózgu, a także obniżać ryzyko wystąpienia kolejnego udaru po pierwszym epizodzie.

Fizjoterapeuci mogą pomóc w:



zwiększeniu regularnej aktywności fizycznej, która obniża ciśnienie tętnicze, poprawia kontrolę stężenia cholesterolu i glikemii, zmniejsza masę ciała oraz może wspierać postępowanie w depresji i stresie



ograniczeniu czasu spędzanego w pozycji siedzącej oraz pokazaniu, jak włączyć krótkie formy aktywności do codziennego życia



zalecaniu bezpiecznych, indywidualnie dostosowanych ćwiczeń osobom z chorobami współistniejącymi lub trudnościami w podejmowaniu aktywności fizycznej



Jak fizjoterapia może pomóc po udarze mózgu?

Rehabilitacja jest ważnym elementem powrotu do zdrowia po udarze mózgu — pomaga pacjentom wracać do wykonywania codziennych czynności, poprawia jakość życia i w możliwie największym stopniu wspiera samodzielność.

Rehabilitacja zwykle rozpoczyna się w ciągu pierwszych 48 godzin, gdy stan pacjenta jest stabilny medycznie. Wczesne rozpoczęcie rehabilitacji może wspierać proces zdrowienia i zwiększać pewność siebie. Powrót do zdrowia po udarze mózgu wymaga udziału zespołu medycznego — oprócz fizjoterapeutów mogą w nim uczestniczyć również lekarze, pielęgniarki, terapeuci zajęciowi i logopedzi. Ważne jest opracowanie zindywidualizowanego planu postępowania.

Fizjoterapeuci odgrywają ważną rolę w zapobieganiu kolejnemu udarowi mózgu. Pracują z pacjentami nad wprowadzaniem codziennych **zmian stylu życia**, które mogą zmniejszać ryzyko drugiego udaru, wspierać poprawę stanu zdrowia i pomagać w unikaniu długotrwałej niepełnosprawności. Wytyczne krajowe i międzynarodowe zalecają **regularną fizjoterapię o odpowiedniej intensywności** jako element opieki poudarowej, dostosowaną do celów i możliwości pacjenta.



W jaki sposób fizjoterapia stanowi kluczowy element rehabilitacji po udarze mózgu?

Po udarze mózgu wiele osób doświadcza problemów związanych z ruchem, równowagą, chodzeniem, używaniem kończyn górnych, siłą mięśniową, wydolnością fizyczną, zmęczeniem i samodzielnością. Fizjoterapeuci są specjalistami w zakresie ćwiczeń i mogą pomagać osobom po udarze mózgu w:

- poprawie ruchomości i siły kończyn górnych oraz dolnych, aby umożliwić powrót do samodzielnego funkcjonowania i wykonywania ważnych dla pacjenta aktywności
- ponownym uczeniu się chodzenia oraz zwiększaniu dystansu i prędkości chodu
- poprawie równowagi w celu ograniczenia ryzyka upadku — 73% osób po udarze mózgu doświadcza upadku w pierwszym roku od jego wystąpienia
- zmniejszeniu sztywności, bólu i wzmożonego napięcia mięśniowego
- poprawie wydolności fizycznej, tak aby serce i płuca pracowały efektywniej
- poprawie nastroju, zmniejszeniu zmęczenia i przeciwdziałaniu depresji
- ćwiczeniu codziennych czynności, takich jak wstawanie z krzesła, jednoczesne chodzenie i rozmawianie, ubieranie się oraz wykorzystywanie kończyn górnych podczas czynności manualnych, takich jak używanie kluczy czy odkręcanie kranu

Ile ćwiczyć?

Wykazano, że fizjoterapia oparta na ćwiczeniach poprawia funkcjonowanie fizyczne, mobilność, równowagę i jakość życia na wszystkich etapach powrotu do zdrowia — od opieki szpitalnej po długoterminową rehabilitację środowiskową. Fizjoterapeuta może pomóc bezpiecznie zwiększyć ilość wykonywanych ćwiczeń, aby osiągnąć wyznaczone cele. Można zacząć od niewielkiej aktywności, stopniowo dążąc do poniższych zaleceń:

- **ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 10 minut 4 razy w tygodniu**
- **utrzymywanie aktywności w ciągu dnia w celu ograniczenia czasu spędzanego w pozycji siedzącej**
- **od 6500 do 8500 kroków dziennie**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 września
www.world.physio/wptday