



World
PT Day
2026

MOŽGANSKA KAP

Pri **1/4** ljudi se v življenjski dobi pričakuje možganska kap, marsikatero bi bilo mogoče preprečiti



Kaj je možganska kap?

Možganska kap nastane, ko se prekrvavitev dela možganov nenadoma zmanjša ali popolnoma prekine. Gre za nujno medicinsko stanje, ki zahteva takojšnje zdravljenje.



Ishemična možganska kap nastane zaradi krvnega strdka, ki zamaši krvno žilo v možganih



Hemoragična možganska kap nastane, ko krvna žila v možganih poči in povzroči krvavitev



Prehodni ishemični napad (TIA) je začasna zapora krvne žile, ki je lahko opozorilni znak za prihodnjo možgansko kap

Kako lahko fizioterapija pomaga pri preprečevanju možganske kapi?

Fizioterapevti imajo pomembno vlogo pri zmanjševanju tveganja za možgansko kap, zlasti s spodbujanjem telesne dejavnosti in obvladovanjem kroničnih zdravstvenih stanj. **Že 30 minut vadbe petkrat tedensko lahko zmanjša tveganje za možgansko kap za 25%.** Redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za prvo možgansko kap in tudi njeno ponovitev.

Fizioterapevti vam lahko pomagajo:



povečati redno telesno dejavnost, kar znižuje krvni tlak, izboljšuje vrednosti holesterola in krvnega sladkorja, zmanjšuje telesno maso ter pomaga pri obvladovanju depresije in stresa



zmanjšati čas, ki ga preživite sede, ter vam pokazati, kako v vsakdanje življenje vključiti manjše količine telesne dejavnosti



priporočiti varno in individualno prilagojeno vadbo za ljudi z drugimi zdravstvenimi težavami, ki težje izvajajo telesno dejavnost



Kako lahko fizioterapija pomaga po možganski kapi?

Rehabilitacija je pomemben del okrevanja po možganski kapi. Pomaga ljudem pri vračanju k vsakodnevni dejavnosti, izboljšuje kakovost življenja in podpira čim večjo samostojnost.

Rehabilitacija se običajno začne v prvih 48 urah, ko je zdravstveno stanje osebe stabilno. Zgodnji začetek lahko pospeši okrevanje in poveča samozavest. V proces okrevanja je vključen zdravstveni tim, ki poleg zdravnikov in fizioterapevtov vključuje tudi medicinske sestre, delovne terapevte, psihologe, socialne delavce, logopede ter druge zdravstvene delavce in sodelavce. Pomembno je, da je za vsakega posameznika pripravljen individualiziran načrt vadbe.



Zakaj je fizioterapija ključni del rehabilitacije po možganski kapi?

Po možganski kapi imajo številni ljudje težave z gibanjem, ravnotežjem, hojo, uporabo rok, mišično zmogljivostjo, telesno pripravljenostjo, utrujenostjo in samostojnostjo. Fizioterapevti so strokovnjaki za gibanje in vadbo ter lahko pomagajo pri:

- **izboljšanju gibljivosti in mišične jakosti** rok ter nog, da se lahko vrnete k samostojnemu življenju in dejavnostim, ki vas veselijo
- **ponovnem učenju hoje** ter izboljšanju hitrosti in vzdržljivosti pri hoji
- **izboljšanju ravnotežja** in zmanjševanju tveganja za padce – 73% preživelih po možganski kapi pade v prvem letu po kapi
- **zmanjševanju okorelosti, bolečin in mišične napetosti**
- **izboljšanju telesne pripravljenosti**, da srce in pljuča delujejo učinkoviteje
- **izboljšanju razpoloženja**, zmanjševanju **utrujenosti** in boju proti **depresiji**
- **vadbi vsakodnevnih dejavnosti**, kot so vstajanje s stola, hoja in pogovor hkrati, oblačenje ter uporaba rok za opravila, kot so uporaba ključev ali odpiranje pip

Koliko telesne dejavnosti je priporočljivo?

Raziskave kažejo, da fizioterapija, ki temelji na terapevtski vadbi, izboljšuje telesno zmogljivost, premičnost, ravnotežje in kakovost življenja v vseh fazah okrevanja – od bolnišnične oskrbe do dolgotrajne rehabilitacije v skupnosti. Fizioterapevt vam lahko pomaga varno povečevati količino vadbe in doseči vaše cilje. Začnete lahko postopoma ter si prizadevate doseči naslednja priporočila:

- zmerno intenzivna aerobna vadba najmanj 10 minut, 4-krat tedensko
- ohranjanje dejavnosti skozi ves dan in zmanjševanje časa sedenja
- 6500 do 8500 korakov dnevno

Fizioterapevti imajo pomembno vlogo tudi pri preprečevanju ponovne možganske kapi. Z ljudmi sodelujejo pri uvajanju **sprememb življenjskega sloga**, ki zmanjšujejo tveganje za drugo možgansko kap, izboljšujejo zdravje in pomagajo preprečevati dolgotrajno zmanjšano zmogljivost/invalidnost. Nacionalna priporočila in mednarodne smernice priporočajo **redno in dovolj intenzivno** fizioterapijo kot del oskrbe po možganski kapi, prilagojeno posameznikovim ciljem in sposobnostim.



World
Physiotherapy

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