



World
PT Day
2026

ĐỘT QUY

1/4 người trong số chúng ta sẽ bị đột quy trong đời, nhưng hầu hết các trường hợp đột quy đều có thể phòng ngừa được



Đột quy là gì?

Đột quy xảy ra khi lượng máu cung cấp cho một phần não bị giảm đột ngột hoặc ngừng lại. Đột quy là một trường hợp cấp cứu y tế và cần được điều trị ngay lập tức.



Đột quy nhồi máu não

do cục máu đông làm tắc nghẽn mạch máu trong não



Đột quy xuất huyết não

do mạch máu trong não bị vỡ và chảy máu



Cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua (TIA)

là một sự tắc nghẽn tạm thời, đôi khi được gọi là “đột quy nhỏ”, đây có thể là dấu hiệu cảnh báo về một cơn đột quy trong tương lai

Vật lý trị liệu có thể giúp ngăn ngừa đột quy như thế nào?

Các nhà chuyên môn vật lý trị liệu đóng vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ đột quy, đặc biệt là bằng cách hỗ trợ mọi người hoạt động thể chất nhiều hơn và quản lý các bệnh lý mạn tính. **Chỉ cần 30 phút tập luyện, năm lần tập một tuần, có thể giảm nguy cơ đột quy của bạn đến 25%.** Hoạt động thể chất thường xuyên có thể giảm nguy cơ đột quy, cũng như giảm nguy cơ bị đột quy lần nữa sau lần đầu tiên.

Các nhà chuyên môn vật lý trị liệu có thể giúp bạn:



tăng cường hoạt động thể chất thường xuyên, giúp hạ huyết áp, cải thiện kiểm soát cholesterol và đường huyết, giảm cân và có thể giúp quản lý chứng trầm cảm và căng thẳng



giảm thời gian ngồi, và hướng dẫn bạn cách kết hợp một lượng nhỏ hoạt động vào cuộc sống hàng ngày



đề xuất các bài tập cá thể hóa an toàn, phù hợp cho những người có thể mắc các bệnh lý khác và gặp khó khăn trong việc tập thể dục



Vật lý trị liệu có thể giúp ích như thế nào sau đột quy?

Phục hồi chức năng là một phần quan trọng trong quá trình hồi phục sau đột quy - nó giúp người bệnh quay trở lại các hoạt động thường ngày, cải thiện chất lượng cuộc sống và hỗ trợ sự độc lập ở mức tối đa.

Quá trình phục hồi chức năng thường bắt đầu trong vòng 48 giờ đầu tiên, ngay khi người bệnh ổn định về mặt y khoa. Bắt đầu sớm có thể giúp phục hồi và lấy lại sự tự tin. Quá trình hồi phục sau đột quy sẽ cần sự phối hợp của một nhóm chăm sóc sức khỏe - ngoài các nhà chuyên môn vật lý trị liệu, nhóm này cũng có thể bao gồm bác sĩ, điều dưỡng, nhà chuyên môn hoạt động trị liệu và nhà chuyên môn ngôn ngữ trị liệu. Điều quan trọng là phải xây dựng một kế hoạch cá nhân hóa dành riêng cho bạn.



Vật lý trị liệu đóng vai trò cốt lõi như thế nào trong phục hồi chức năng sau đột quy?

Sau đột quy, nhiều người gặp vấn đề về vận động, thăng bằng, đi lại, sử dụng tay, sức mạnh, thể lực, mệt mỏi và mức độ độc lập. Các nhà chuyên môn vật lý trị liệu là những người am hiểu về tập luyện và có thể giúp những người bị đột quy:

- cải thiện khả năng **vận động và sức mạnh** ở tay và chân để bạn có thể sống độc lập trở lại và làm những việc mình yêu thích
- học cách **đi lại**, và đi xa hơn, nhanh hơn
- cải thiện khả năng **thăng bằng** để giảm thiểu nguy cơ té ngã - 73% người sống sót sau đột quy bị té ngã trong năm đầu tiên sau đột quy
- cải thiện tình trạng **cứng khớp, đau nhức và căng cơ**
- giúp bạn **khỏe mạnh hơn** để tìm và phối hợp hoạt động hiệu quả hơn
- cải thiện **tâm trạng**, giảm **mệt mỏi** và giúp chống lại **chứng trầm cảm**
- thực hành **các hoạt động hàng ngày** như đứng dậy khỏi ghế, đi bộ và nói chuyện cùng lúc, mặc quần áo và sử dụng tay để sử dụng các vật dụng như chìa khóa và vòi nước

Tập thể dục bao nhiêu?

Vật lý trị liệu dựa trên tập luyện đã được chứng minh là cải thiện chức năng thể chất, khả năng vận động, thăng bằng và chất lượng cuộc sống ở mọi giai đoạn phục hồi - từ chăm sóc tại bệnh viện đến phục hồi chức năng cộng đồng dài hạn. Một nhà chuyên môn vật lý trị liệu có thể giúp bạn tăng dần khối lượng bài tập một cách an toàn để đạt được mục tiêu của mình. Bạn có thể bắt đầu từ từ để đạt được các khuyến nghị sau:



tập luyện hiếu khí với cường độ vừa phải trong ít nhất 10 phút, 4 lần mỗi tuần



duy trì hoạt động suốt cả ngày để giảm thời gian ngồi



đi bộ từ 6.500 đến 8.500 bước mỗi ngày



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday