



World
PT Day
2026

SLAG

En av fire vil få slag
i løpet av livet, men
nesten alle slag kan
forebygges



Hva er et slag?

Et slag er når blodtilførselen til en del av hjernen plutselig blir redusert eller avbrutt. Slag er et medisinsk nødstilfelle og krever umiddelbar behandling.



Iskemisk slag

er når en blodpropp blokkerer en blodåre i hjernen



Hemoragisk slag

er ved hjerneblødning, når en blodåre i hjernen brister



Forbigående iskemisk angrep

er en forbigående blokkering, ofte omtalt som «drypp», og kan være forvarsel om et fremtidig slag

Hvordan kan fysioterapi bidra til forebygging av slag?

Fysioterapeuter har en viktig rolle i å minske risiko for slag, særlig ved å støtte personer som vil bli mer fysisk aktive og håndtere langvarige helseutfordringer. **Så lite som 30 minutter trening fem ganger i uka kan minske risiko for slag med 25 %.** Jevnlig fysisk aktivitet kan minske risiko for slag, og også gi lavere risiko for å få et nytt slag.

Fysioterapeuter kan hjelpe deg til å:



øke jevnlig fysisk aktivitet, som senker blodtrykk, bedrer kolesterol- og blodsukkerverdier, minsker kroppsvekt, og bidrar til å takle depresjon og stress



bruke mindre tid på å sitte, og vise deg hvordan du kan legge inn små doser aktivitet i hverdagen



anbefale trygge, tilpassede øvelser for dem som kan ha andre helseutfordringer, og synes det er vanskelig å trene



Hvordan kan fysioterapi hjelpe etter et slag?

Rehabilitering er en viktig del av oppfølgingen. Den bidrar til at slagrammede kan gjenoppta daglige gjøremål, bedrer livskvaliteten og gjør den enkelte så selvhjulpne som mulig.

Rehabilitering starter normalt i løpet av de første 48 timene, så snart pasienten er medisinsk stabil. Tidlig oppstart kan styrke tilfriskning og mestringstro. Rehabilitering er tverrfaglig, så fysioterapeuter er i team med for eksempel leger, sykepleiere, ergoterapeuter og logoped. En individuell plan er viktig i rehabilitering.

Fysioterapeuter har en viktig rolle i forebygging av nye slag. De arbeider med den enkelte med mål om livsstilsendringer som kan minske risiko for nye slag, gi bedre helse, og forebygge langvarig uførhet. Nasjonale og internasjonale retningslinjer anbefaler jevnlig og tilstrekkelig intens fysioterapi for slagpasienter, tilpasset den enkeltes målsetninger og forutsetninger.



Hvorfor har fysioterapi en sentral plass i slagrehabilitering?

Etter et slag opplever mange problemer med bevegelse, balanse, gange, bruk av armene og fysisk form, og er mindre selvhjulpne. Fysioterapeuter er eksperter på trening, og kan hjelpe den som har hatt slag med å:

- forbedre **bevegelse og styrke** i armer og bein, slik at den enkelte igjen kan bli selvhjulpne og gjøre det man ønsker
- lære å **gå** igjen, og gå lenger og raskere
- forbedre **balanse** for å minimere risiko for fall, for 73 % av dem som overlever et slag, faller i det første året etter slaget
- forbedre **stivhet, smerter og stram muskulatur**
- komme i bedre **fysisk form**, slik at hjerte og lunger arbeider mer effektivt
- bli **lettere til sinns, mindre sliten**, og unngå **depresjon**
- utføre **daglige gjøremål**, som å komme seg opp av en stol, gå og snakke samtidig, kle på seg, og bruke armene til å håndtere ting som nøkler og vannkraner.

Hvor mye trening?

Treningsbasert fysioterapi har vist seg å forbedre funksjon, bevegelighet, balanse og livskvalitet i alle faser etter et slag — fra sykehusbehandling til langsiktig rehabilitering av hjemmeboende. En fysioterapeut kan hjelpe deg med å øke treningsmengden på en trygg måte. Begynn i det små, med å følge disse anbefalingene:



aerobisk trening med moderat intensitet minst 10 minutter 4 ganger i uka



vær aktiv gjennom hele dagen, bruk mindre tid på å sitte



6 500 til 8 500 skritt daglig



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday