



World
PT Day
2026

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT

Sydän- ja verisuonitaudit ovat

yleisin kuolinsyyn maailmanlaajuisesti



Joka vuosi noin

20,5 miljoonaa

ihmistä kuolee sydän- ja verisuonitauteihin

Sydän- ja verisuonitaudit

aiheuttavat **30%**

kaikista kuolemantapauksista maailmanlaajuisesti

85%

näistä johtuu sydänkohtauksista ja aivoinfarkteista

> 3/4

sydän- ja verisuoniperäisistä kuolemista tapahtuu matalan ja keskitulotason maissa

Ennaltaehkäisy

Useimmat sydän- ja verisuonitaudit voidaan ehkäistä puuttamalla elämäntapa- ja ympäristötekijöihin:



tupakointi



haitallinen alkoholin käyttö



epäterveellinen ruokavalio ja ylipaino



ilmansaasteet



liian vähäinen liikunta

Korkea verenpaine on yleisin sydän- ja verisuonitautien riskitekijä maailmanlaajuisesti

Miten fysioterapia voi auttaa sydän- ja verisuonitautien ehkäisemisessä?

Fysioterapeutit ovat osa terveydenhuollon moniammatillista tiimiä, joka tarjoaa potilaskeskeistä hoitoa. He:



voivat auttaa tunnistamaan henkilöt, joilla on korkeampi riski sairastua sydänsairauksiin, kuten henkilöt, joilla on korkea verenpaine, diabetes tai ylipaino, tai henkilöt, joiden elämäntapa on passiivinen, ja arvioida, kuinka hyvin henkilö pystyy liikkumaan ja harjoittelemaan



suunnittelevat turvallisia, yksilöllisiä harjoitusohjelmia kunnon parantamiseksi ja sydänsairauksien riskin vähentämiseksi sekä tukevat terveellisiä elämäntapamuutoksia, kuten aktiivisuuden lisäämistä ja painonhallintaa



auttavat tunnistamaan varoitusmerkit ja toimimaan ajoissa vakavien terveysongelmien ehkäisemiseksi sekä ohjaavat potilaita tarvittaessa jatkohoitoon

Mitä sydän- ja verisuonitaudit ovat?

Sydän- ja verisuonitaudit on yleisnimitys **sydämeen ja verisuoniin vaikuttaville sairauksille**.

Sydän- ja verisuonitaudit voivat vaikeuttaa veren, hapen ja ravinteiden kulkua kehossa.



Verisuonet voivat ajan myötä kaventua, jäykistyä tai tukkeutua, ja sydän saattaa joutua tekemään enemmän töitä kuin normaalisti. Tämä voi vähentää verenkiertoa tärkeisiin elimiin, kuten aivoihin, sydämeen ja lihaksiin, mikä kasvattaa riskiä sydän- tai aivoinfarkteille.



Miten fysioterapia voi auttaa henkilöitä, joilla on sydän- ja verisuonitauti?

Fysioterapeutti voi auttaa ihmisiä hallitsemaan sydän- verisuonitautien oireita ja vähentämään uusien sydäntapahtumien (esim. sydäninfarktin) riskiä:

- auttamalla tunnistamaan yksilön tärkeimmät **riskitekijät** ja neuvomalla, miten tehdä pysyviä ja terveellisiä elämäntapamuutoksia
- tarjoamalla räätälöityjä harjoitusohjelmia ja auttamalla mahdollisten **liikuntapelkojen voittamisessa**
- antamalla tietoa parhaista tavoista **ehkäistä** uusien sydänongelmien syntyä
- parantamaan kuntoa, auttamalla ihmisiä **pysymään aktiivisena** ja parantamaan elämänlaatua
- tarjoamalla neuvoja ja tukea sairauden **omatoimiseen** hoitoon

Parhaat harjoitukset sydämen terveydelle

Jos sinulla on sydän- ja verisuonitauti tai kuulut riskiryhmään, pyydä neuvoa fysioterapeutilta tai terveydenhuollon ammattilaiselta ennen harjoittelun aloittamista tai sen pariin palaamista.



Kestävyysliikunta pitää sydämesi terveenä: tunnet itsesi vähemmän väsyneeksi ja hengästyt vähemmän, mikä tekee arjesta helpompaa.



Lihaskuntoharjoittelu lisää voimaa: kun tulet vahvemmaksi, arkiset toimet ja liikunta sujuvat helpommin



Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitukset auttavat sinua liikkumaan turvallisesti: lihasten kiristymistä voidaan ennaltaehkäistä venyttelyn avulla, mikä helpottaa liikkumista ja vähentää kipua ja loukkaantumiseriskiä. Tasapainoharjoitukset kehittävät tasapainoa ja vähentävät kaatumiseriskiä.



World
Physiotherapy

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