



World
PT Day
2026

MOŽDANI UDAR

1/4 svih nas ima moždani udar u životu, ali skoro svi moždani udari mogu se spriječiti



Što je moždani udar?

Moždani udar se dogodi kada je snabdijevanje krvlju dijela mozga iznenada smanjeno ili prekinuto. Moždani udar je medicinska hitnost i potreban je istovremeni tretman.



Ishemijski moždani udar

je uzrokovan ugruškom koji blokira krvnu žilu u mozgu



Hemoragijski moždani udar

je uzrokovan puknućem krvne žile u mozgu i krvarenjem



Tranzicijska ishemijska ataka (TIA)

privremena blokada, ponekad nazvana "mali moždani udar" može biti znak upozorenja za budući moždani udar

Kako fizioterapija može spriječiti moždani udar?

Fizioterapeuti igraju značajnu ulogu u smanjenju rizika od moždanog udara, naročito tako da podrže ljude da budu fizički aktivniji i upravljaju dugoročnim zdravstvenim stanjima. Samo 30 minuta vježbanja pet puta tjedno može smanjiti rizik od moždanog udara za 25%. Redovita tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od moždanog udara, kao i smanjiti rizik od novog moždanog udara nakon prvog.

Fizioterapeuti vam mogu pomoći da:



povećate redovite tjelesne aktivnosti, što smanjuje krvni tlak, poboljšava kontrolu kolesterola i šećera u krvi, smanjuje tjelesnu težinu i može pomoći da se nosite s depresijom i stresom



smanjite količinu vremena koju trošite sjedeći i pokazati vam kako uključiti male razine aktivnosti u svakodnevni život



preporučiti sigurne, vježbe po mjeri za osobe koje mogu imati druge zdravstvene probleme i kojima je teško vježbati



Kako fizioterapija može pomoći nakon moždanog udara?

Rehabilitacija je značajan dio oporavka nakon moždanog udara - ona pomaže osobama da se vrate izvođenju svakodnevnih aktivnosti, poboljšaju kvalitetu života i podržava neovisnost koliko je to moguće.

Rehabilitacija obično počinje unutar prvih 48 sati, jednom kada je osoba medicinski stabilna. Rani početak može pomoći oporavku i samopouzdanju. Oporavak od moždanog udara će uključivati zdravstveni tim - kao što uključuje fizioterapeute, može uključivati i liječnike, medicinske sestre, okupacione terapeute i logopede. Važno je da je individualizirani plan napravljen za vas.



Kako je fizioterapija ključni dio rehabilitacije moždanog udara?

Nakon moždanog udara, mnogi iskuse probleme s pokretom, ravnotežom, hodanjem, korištenjem ruku, snagom, kondicijom, zamorom i neovisnošću. Fizioterapeuti su stručnjaci za vježbe i mogu pomoći osobama koje su imale moždani udar:

- poboljšati **pokret i snagu** u rukama i nogama tako da se možete vratiti neovisnom životu i raditi stvari koje volite
- naučiti vas ponovo **hodati** i kako hodati duže i brže
- poboljšati **ravnotežu** kako bi se smanjio rizik od padova - 73% preživjelih nakon moždanog udara padne u prvoj godini nakon moždanog udara
- poboljšati **ukočenost, bol i stisnutost mišića**
- pomoći vam da budete u **kondiciji** tako da vaše srce i pluća rade učinkovitije
- Poboljšati vam **raspoloženje**, smanjiti **zamor** i pomoći boriti se s **depresijom**
- vježbati **svakodnevne aktivnosti** kao što su ustajanje sa stolice, hodanje i razgovaranje u isto vrijeme, odjevanje i korištenje ruku za rukovanje predmetima kao što su kjučevi i slavine

Koliko vježbati?

Fizioterapija temeljena na vježbama je dokazala da poboljšava funkciju, pokretljivost, ravnotežu i kvalitetu života u svim stadijima oporavka - bolničke njege do dugotrajne rehabilitacije u zajednici. Fizioterapeut vam može pomoći da sigurno povećate količinu vježbi koje radite kako bi postigli svoj cilj. Možete početi lagano kako bi dosegli ove preporuke:

- aerobne vježbe umjerenog intenziteta najmanje 10 minuta 4 puta tjedno
- nastavite biti aktivni tijekom dana kako bi smanjili vrijeme sjedenja
- 6,500 do 8.500 koraka dnevno

Fizioterapeuti igraju značajnu ulogu u sprečavanju novog moždanog udara. Oni rade s ljudima kako bi napravili **promjene svakodnevnih navika** koje mogu smanjiti rizik od još jednog moždanog udara, podržati bolje zdravlje i pomoći izbjeći dugoročno onesposobljenje. Nacionalne i međunarodne smjernice preporučuju **redovitu, dovoljno intenzivnu fizioterapiju** kao dio njege nakon moždanog udara, napravljenu prema ciljevima i sposobnostima te osobe.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembar

www.world.physio/wptday