



World
PT Day
2026

ICTUS

1 de cada 4 persones patirà un ictus al llarg de la vida, però gairebé tots els ictus es poden prevenir



Què és un ictus?

Un ictus es produeix quan el subministrament de sang a una part del cervell es redueix o s'atura sobtadament. Un ictus és una emergència mèdica i requereix tractament immediat.



Ictus isquèmic, causat per un coàgul de sang que bloqueja un vas sanguini al cervell



Ictus hemorràgic, causat per l'esclat d'un vas sanguini i una hemorràgia al cervell



Atac isquèmic transitori (AIT), un bloqueig temporal que de vegades s'anomena "miniictus"; pot ser un senyal d'alerta d'un futur ictus

Com pot ajudar la fisioteràpia a prevenir un ictus?

Els fisioterapeutes tenen un paper important en la reducció del risc d'ictus, especialment donant suport a les persones perquè siguin més actives físicament i gestionin les malalties cròniques. Només 30 minuts d'exercici cinc vegades per setmana pot reduir el risc d'ictus en un 25%. L'activitat física regular pot reduir el risc d'ictus, així com disminuir el risc de patir un altre ictus després del primer.

Els fisioterapeutes us poden ajudar a:



augmentar l'activitat física regular, que redueix la pressió arterial, millora el control del colesterol i del sucre en sang, redueix el pes corporal i pot ajudar a gestionar la depressió i l'estrès



reduir el temps que passeu asseguts i mostrar-vos com incloure petites quantitats d'activitat en la vostra vida quotidiana



recomanar exercici segur i adaptat per a persones que puguin tenir altres afeccions de salut i que tinguin dificultats per fer exercici



Com pot ajudar la fisioteràpia després d'un ictus?

La rehabilitació és una part important de la recuperació després d'un ictus: ajuda les persones a tornar a fer les activitats diàries, millora la qualitat de vida i afavoreix la independència tant com sigui possible

La rehabilitació acostuma a començar durant les primeres 48 hores, un cop la persona està estable des del punt de vista mèdic. Començar aviat pot ajudar en la recuperació i la confiança. La recuperació d'un ictus implicarà un ampli equip sanitari: a més de fisioterapeutes, també en poden formar part metges, personal d'infermeria, terapeutes ocupacionals i logopedes. És important que es desenvolupi un pla individualitzat per a cada persona.

Els **fisioterapeutes** tenen un paper important en l'ajuda per prevenir un altre ictus. Treballen amb les persones per fer **canvis en l'estil de vida** quotidiana que puguin reduir el risc de patir un segon ictus, afavorir una millor salut i ajudar a evitar la discapacitat a llarg termini. Les **directrius nacionals i internacionals recomanen fisioteràpia regular i prou intensa** com a part de l'atenció a l'ictus, adaptada als objectius i a les capacitats de la persona.



Com és que la fisioteràpia és una part fonamental de la rehabilitació d'un ictus?

Després d'un ictus, moltes persones experimenten problemes de moviment, equilibri, marxa, ús dels braços, força, forma física, fatiga i independència. Els fisioterapeutes són els experts en exercici i poden ajudar les persones que han patit un ictus a:

- millorar el **moviment i la força** dels braços i les cames per poder tornar a viure de manera independent i fer les coses que t'agraden
- aprendre a **caminar** de nou, i a caminar més lluny i més de pressa
- millorar l'**equilibri** per minimitzar el risc de caiguda: el 73% dels supervivents d'un ictus cauen durant el primer any posterior a l'ictus
- millorar la **rigidesa, el dolor i la tensió muscular**
- ajudar-vos a **millorar la forma física** perquè el cor i els pulmons funcionin de manera més eficient
- millorar l'**estat d'ànim**, disminuir la **fatiga** i ajudar a combatre la **depressió**
- practicar **activitats quotidianes** com ara aixecar-se d'una cadira, caminar i parlar alhora, vestir-se i utilitzar els braços per fer servir objectes com les claus i les aixetes

Quina quantitat d'exercici?

S'ha demostrat que la fisioteràpia basada en l'exercici millora la funció física, la mobilitat, l'equilibri i la qualitat de vida en totes les etapes de la recuperació, des de l'atenció hospitalària fins a la rehabilitació comunitària a llarg termini. Un fisioterapeuta us pot ajudar a augmentar de manera segura la quantitat d'exercici que feu per assolir els vostres objectius. Podeu començar a poc a poc per arribar a assolir aquestes recomanacions:

- exercici aeròbic d'intensitat moderada durant, com a mínim, 10 minuts 4 vegades per setmana
- mantenir-vos actius durant tot el dia per reduir el temps d'inactivitat
- de 6.500 a 8.500 passos diaris



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de setembre
www.world.physio/wptday