



World
PT Day
2026

SCHLAGANFALL

Jede vierte Person erleidet
im Laufe ihres Lebens einen
Schlaganfall – dabei könnten
fast alle Schlaganfälle
verhindert werden.



Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall entsteht, wenn die Blutversorgung eines Teils des Gehirns plötzlich eingeschränkt oder unterbrochen wird. Ein Schlaganfall ist ein medizinischer Notfall und muss sofort behandelt werden.



Ischämischer Schlaganfall: Wird durch ein Blutgerinnsel verursacht, das ein Blutgefäß im Gehirn verschließt



Hämorrhagischer Schlaganfall: Entsteht durch das Platzen eines Blutgefäßes im Gehirn mit nachfolgender Blutung.



Transitorische ischämische Attacke (TIA): Eine vorübergehende Durchblutungsstörung, häufig als „Mini-Schlaganfall“ bezeichnet. Sie kann ein Warnsignal für einen späteren Schlaganfall sein.

Wie kann Physiotherapie zur Schlaganfallprävention beitragen?

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten spielen eine wichtige Rolle bei der Verringerung des Schlaganfallrisikos, insbesondere indem sie Menschen dabei unterstützen, körperlich aktiver zu werden und chronische Erkrankungen besser zu bewältigen. **Bereits 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen pro Woche können das Schlaganfallrisiko um 25 % senken.** Regelmäßige körperliche Aktivität kann sowohl das Risiko eines ersten als auch eines weiteren Schlaganfalls reduzieren.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten helfen dabei:



Die regelmäßige körperliche Aktivität zu steigern, den Blutdruck zu senken, Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu verbessern, das Körpergewicht zu reduzieren, Depressionen und Stress besser zu bewältigen



Sitzzeiten zu verkürzen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren



Sichere und individuell angepasste Trainingsprogramme für Menschen mit weiteren Erkrankungen zu entwickeln



Wie kann Physiotherapie nach einem Schlaganfall helfen?

Die Rehabilitation ist ein wesentlicher Bestandteil der Genesung nach einem Schlaganfall. Sie unterstützt dabei, alltägliche Aktivitäten wieder aufzunehmen, die Lebensqualität zu verbessern und möglichst selbstständig zu bleiben.

Die Rehabilitation beginnt in der Regel innerhalb der ersten 48 Stunden, sobald die betroffene Person medizinisch stabil ist. Ein früher Beginn kann die Erholung fördern und das Selbstvertrauen stärken. Zur Rehabilitation gehört ein interprofessionelles Behandlungsteam, das unter anderem aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachkräften, Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten, Sprachtherapeutinnen und Sprachtherapeuten sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten besteht.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten spielen eine wichtige Rolle bei der Verhinderung eines erneuten Schlaganfalls. Sie unterstützen Betroffene dabei, nachhaltige **Veränderungen ihres Lebensstils** im Alltag umzusetzen, die das Risiko eines weiteren Schlaganfalls senken, die **Gesundheit fördern** und **langfristigen Beeinträchtigungen vorbeugen** können. **Nationale und internationale Leitlinien empfehlen eine regelmäßige und ausreichend intensive physiotherapeutische Behandlung** als festen Bestandteil der Schlaganfallversorgung, die an den individuellen Zielen und Fähigkeiten der betroffenen Person ausgerichtet ist.

Warum ist Physiotherapie ein zentraler Bestandteil der Schlaganfallrehabilitation?

Nach einem Schlaganfall leiden viele Menschen unter Einschränkungen der Beweglichkeit, des Gleichgewichts, des Gehens, der Armfunktion, der Muskelkraft, der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie unter Fatigue und verminderter Selbstständigkeit. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind Expertinnen und Experten für Bewegung und Training. Sie unterstützen Menschen nach einem Schlaganfall dabei,

- Die **Beweglichkeit und Kraft** in Armen und Beinen zu verbessern, damit sie wieder selbstständig leben und ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen können,
- Das **Gehen** neu zu erlernen sowie längere Strecken sicherer und schneller zurückzulegen,
- Das **Gleichgewicht** zu verbessern und dadurch das Sturzrisiko zu verringern – 73 % der Schlaganfallüberlebenden stürzen im ersten Jahr nach dem Schlaganfall,
- **Muskelsteifigkeit, Schmerzen und Muskelverspannungen** zu reduzieren,
- Die körperliche **Fitness** zu steigern, sodass Herz und Lunge effizienter arbeiten können,
- Die **Stimmung** zu verbessern, **Erschöpfung** zu verringern und **Depressionen** entgegenzuwirken,
- **Alltägliche Aktivitäten** zu trainieren, beispielsweise das Aufstehen von einem Stuhl, gleichzeitiges Gehen und Sprechen, das Ankleiden oder den Einsatz der Arme bei Tätigkeiten wie dem Benutzen von Schlüsseln oder Wasserhähnen

Wie viel Bewegung wird empfohlen?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass bewegungsorientierte Physiotherapie die körperliche Funktion, Mobilität, das Gleichgewicht und die Lebensqualität in allen Phasen der Rehabilitation verbessert – von der Akutversorgung im Krankenhaus bis hin zur langfristigen Rehabilitation im häuslichen und sozialen Umfeld. Eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut kann Sie dabei unterstützen, Ihr Bewegungsniveau sicher zu steigern und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Als Orientierung gelten folgende Empfehlungen:

- **Ausdauertraining mit moderater Intensität für mindestens 10 Minuten an vier Tagen pro Woche**
- **Über den gesamten Tag hinweg aktiv bleiben, um lange Sitzzeiten zu vermeiden**
- **Täglich 6.500 bis 8.500 Schritte zurücklegen.**



World
Physiotherapy

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