



World
PT Day
2026

BEROERTE

1 op de 4 mensen krijgt een beroerte, maar bijna alle beroertes kunnen worden voorkomen



Wat is een beroerte?

Een beroerte ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar een deel van de hersenen plotseling wordt verminderd of stopt. Een beroerte is een medisch noodgeval en vereist onmiddellijke behandeling.



Ischemische beroerte veroorzaakt door een bloedprop die een bloedvat in de hersenen blokkeert.



Hemorragische beroerte veroorzaakt door het scheuren van een bloedvat in de hersenen, waardoor een bloeding ontstaat.



Transient Ischaemic Attack (TIA), Een tijdelijke blokkade, soms een "mini-beroerte" genoemd; dit kan een waarschuwing zijn voor toekomstige beroertess.

Hoe kan fysiotherapie helpen bij het verminderen van het risico op een beroerte?

Fysiotherapeuten spelen een belangrijke rol bij het verminderen van het risico op een beroerte, vooral door mensen met (beginnende) klachten, een ziekte/aandoening of verhoogd risico te helpen **meer te bewegen en chronische aandoeningen te beheersen. Slechts 30 minuten bewegen, vijf keer per week**, kan het risico op een beroerte met **25%** verlagen. Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt niet alleen het risico op een eerste beroerte, maar ook op een tweede beroerte.

Wanneer fysiotherapie geïndiceerd is, kunnen fysiotherapeuten je helpen om:



regelmatiger te bewegen, wat bloeddruk verlaagt, cholesterol en bloedsuiker verbetert, lichaamsgewicht vermindert en helpt bij het omgaan met stress en depressie



minder te zitten en kleine hoeveelheden beweging in je dagelijkse routine op te nemen



veilige, op maat gemaakte oefeningen te doen, ook als je andere gezondheidsproblemen hebt



Hoe kan fysiotherapie helpen na een beroerte?

Revalidatie is een belangrijk onderdeel van het herstel na een beroerte. Fysiotherapie helpt mensen terugkeren naar dagelijkse activiteiten, verbetert de kwaliteit van leven en ondersteunt zelfstandigheid.

Revalidatie begint meestal binnen 48 uur, zodra iemand medisch stabiel is. Vroeg beginnen helpt bij herstel en zelfvertrouwen.

Herstel na een beroerte gebeurt met een multidisciplinair team, waaronder fysiotherapeuten, artsen, verpleegkundigen, ergotherapeuten en logopedisten. In samenspraak wordt er een individueel revalidatieplan opgesteld.



Waarom is fysiotherapie een kernonderdeel van beroerterevalidatie?

Na een beroerte ervaren veel mensen problemen met beweging, balans, lopen, armfunctie, kracht, conditie, vermoeidheid en zelfstandigheid. Fysiotherapeuten zijn experts in bewegen en kunnen helpen om:

- **beweging en kracht** in armen en benen te verbeteren, zodat je weer zelfstandiger kunt leven en activiteiten kunt doen die je leuk vindt
- opnieuw leren, verder en/of sneller te **lopen**
- **balans** te verbeteren om vallen te voorkomen – **73%** van de mensen valt in het eerste jaar na een beroerte
- **stijfheid, pijn en spierspanning** te verminderen
- de **conditie** te verbeteren zodat hart en longen efficiënter werken
- **dagelijkse activiteiten** te oefenen, zoals opstaan uit een stoel, lopen en praten tegelijk, aankleden, en het gebruik van de armen bij taken zoals sleutels omdraaien of kranen bedienen

Hoeveel beweging is nodig?

Oefentherapie gegeven door de fysiotherapeut verbetert fysiek functioneren, mobiliteit, balans en kwaliteit van leven in alle fasen van herstel – van ziekenhuiszorg tot langdurige revalidatie in de gemeenschap. Fysiotherapie kan je helpen veilig meer te bewegen om je doelen te bereiken. Je kunt klein beginnen om deze aanbevelingen te halen:



minstens 10 minuten matig intensieve aerobe activiteit, 4 keer per week



actief blijven gedurende de dag om zittijd te verminderen



6.500 tot 8.500 stappen per dag



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 september
www.world.physio/wptday