



World
PT Day
2026

IKTUSA

Gutako **4tik 1ek** iktus bat izango du bere bizitzan, baina ia guztiak prebeni daitezke



Zer da iktusa?

Iktusa garunaren zati batera doan odola bat-batean murriztu edo eteten denean gertatzen da. Iktusa larrialdi medikoa da eta berehalako tratamendua behar du.



Iktus iskemikoa burmuinean odol-koagulu batek odol-hodi bat blokeatzen duenean gertatzen da



Iktus hemorragikoa burmuinean odol-hodi bat apurtu eta odoretan hastean gertatzen da



Istripu iskmiko iragankorra (III) behin-behineko blokeoa da, batzuetan "mini iktus" izenekoak, eta hori etorkizuneko iktus baten seinale izan daiteke

Nola lagun dezake fisioterapiak iktusak prebenitzen?

Fisioterapeutek eginkizun garrantzitsua izan dezakete iktusen arriskua murrizten, batez ere pertsonak fisikoki aktiboagoak izaten eta epe luzerako osasun-arazoak kudeatzen lagunduz. **Astean bost aldiz 30 minutuz ariketa fisikoa egiteak iktusa pairatzeko arriskua % 25 murriztu dezake.** Ariketa fisiko erregularrak iktusa izateko arriskua murriztu egin dezake, baita bigarren iktus bat izateko ere, lehen iktus baten ondoren.

Fisioterapeutek honela lagun diezazukete:



eguneroko ariketa fisikoa areagotzea; horrek odol-presioa murrizten du, kolesterolaren eta odoleko azukrearen kontrola hobetzen du, gorputzaren pisua murrizten du, eta depresioa eta estresa kudeatzen lagun dezake



eserita emandako denbora murriztea, eta zure eguneroko bizitzan jarduera kopuru txikiak txertatzeko modua irakatsi



ariketa segurua eta egokitua gomendatzea beste osasun-arazo batzuk eta ariketa egiteko zailtasunak izan ditzaketen pertsonentzat



Nola lagun dezake fisioterapiak iktusak pairatu ostean?

Errehabilitazioa berreskurapenaren atal garrantzitsua da iktusa pairatu ostean. Jendea eguneroko jarduerak berriro egiten laguntzen dio, bizi-kalitatea hobetzen du, eta independentzia izaten laguntzen du ahal den neurrian.

Errehabilitazioa lehen 48 orduetan hasten da, pertsona medikoki egonkor dagoenean. Goiz hasteak berreskurapenean eta konfiantzan lagun dezake. Iktusetik berreskuratzeko osasun-talde bat behar da, eta litekeena da fisioterapeutek, medikuak, erizainak, terapeuta okupazionalak eta logopedia-patologoak ere behar izatea. Garrantzitsua da zuretzako plan indibidualizatua izatea.

Fisioterapeutek zeregin garrantzitsua dute beste iktus baten prebentzioan. Jendearekin lan egiten dute, **eguneroko bizimoduan** aldaketak egiteko. Haiei esker, **bigarren iktus** bat izateko arriskua murriztu daiteke, osasun hobea bermatzen lagun dezakete, bai eta epe luzerako desgaitasunak saihesten ere. **Nazio mailako eta nazioarteko jarraibideek gomendatzen dute behar den intentsitateko fisioterapia erregularra** jasotzea, iktusen zaintzaren atal gisa, pertsonaren helburuetara eta gaitasunetara egokitua.



Zergatik da fisioterapia iktusen osteko errehabilitaziorako funtsezko partea?

Iktus baten ondoren, jende askok arazoak ditu mugimendurekin, orekarekin, ibilerarekin, besoen erabilerarekin, indarrarekin, gorputzaldiarekin, nekearekin eta independentziarekin. Fisioterapeutek adituak dira ariketetan eta iktusak pairatu dituzten pertsonen honela lagun diezaiakete:

- besoetako eta hanketako **mugimendua eta indarra** hobetzea, modu independentean berriro bizitzeko eta gozatzen dituzun gauzak berriro egiteko
- **ibiltzen** irakastea, bai eta urrunago eta arinago ibiltzen ere
- **oreka** hobetzea, erorikoen arriskua murriztuz -iktusen ostean bizirik atera diren pertsonen % 73 erori egiten da hura pairatu osteko lehen urtean-
- **zurruntasuna, mina eta muskuluen hertsitasuna** hobetzea
- **gorputzaldi hobean** egon zaitezten laguntzea, zure bihotza eta biriak modu eraginkorragoan lan egin dezaten
- **umorea** hobetzea, **nekea** gutxitzea eta **depresioari** aurre egiten laguntzea
- **eguneroko jarduerak** praktikatzen laguntzea, hala nola aulki batetik altxatzea eta aldi berean hitz egitea, janztea, eta zure besoak giltzak eta txorrotak bezalako elementuak erabiltzeko baliatzea

Zenbat ariketa egin behar da?

Frogatuta dago ariketan oinarritutako fisioterapiak lagundu egiten duela funtzio fisikoa, mugikortasuna, oreka eta bizi-kalitatea hobetzen berreskurapen-fase guztietan, ospitaleko asistentziatik epe luzerako errehabilitazio komunitarioa. Fisioterapeuta batek zure helburuak lortzeko egiten duzun ariketa kopurua handitzen lagun diezazuke. Gomendio hauekin has zaitezke:

- intentsitate ertaineko ariketa aerobikoa, gutxienez 10 minutuz, astean 4 aldiz
- aktibo egon egunean zehar, eserita egoteko denbora murrizteko
- 6,500 eta 8,500 urrats artean egunero



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday