



World
PT Day
2026

AIVOINFARKTI JA AIVOVERENVUOTO

1/4 meistä saa aivoinfarktin elinaikanaan, mutta lähes kaikki aivoinfarktit voidaan ehkäistä



Mikä on aivoinfarkti?

Aivoinfarkti syntyy, kun verenkierto johonkin aivojen osaan äkillisesti vähenee tai lakkaa. Aivoinfarkti on lääketieteellinen hätätilanne ja vaatii välitöntä hoitoa.



Iskeeminen aivoinfarkti

aiheutuu aivojen verisuonen tukoksesta



Aivoverenvuoto

aiheutuu aivojen verisuonen repeämisestä ja vuotamisesta



Ohimenevä aivoverenkiertohäiriö (TIA)

on tilapäinen tukos, jota kutsutaan joskus "pieneksi aivoinfarktiksi". Tämä voi olla varoitusmerkki tulevasta aivoinfarktista

Miten fysioterapia voi auttaa ehkäisemään aivoinfarkteja?

Fysioterapeuteilla on tärkeä rooli aivoinfarktinkin vähentämisessä. He ohjaavat ihmisiä liikkumaan enemmän ja auttavat pitkäaikaissairauksien hallinnassa.

Jo 30 minuuttia liikuntaa viisi kertaa viikossa voi vähentää aivoinfarktin riskiä 25 %. Säännöllinen liikunta voi vähentää aivoinfarktin riskiä ja pienentää riskiä sairauden uusimiseen.

Fysioterapeutit voivat auttaa sinua:



lisäämään liikumista, mikä alentaa verenpainetta, parantaa kolesterolin ja verensokeritasoja, auttaa painonhallinnassa ja voi auttaa masennuksen ja stressin hallinnassa



vähentämään istumiseen käytettyä aikaa ja neuvoa, miten lisätä pieniä määriä arkiaktiivisuutta



suosittelemalla turvallisia, räätälöityä harjoitteita henkilöille, joilla saattaa olla muita terveysongelmia ja joiden on vaikea liikkua



Miten fysioterapia voi auttaa aivoinfarktin jälkeen?

Kuntoutus on tärkeä osa toipumista aivoinfarktin jälkeen – se auttaa palaamaan arkipäivän toimintoihin, parantaa elämänlaatua ja auttaa toimimaan arjessa niin itsenäisesti, kuin mahdollista.

Kuntoutus alkaa yleensä ensimmäisten 48 tunnin aikana, kun henkilön terveydentila on lääketieteellisesti vakaa. Varhainen aloittaminen voi edistää toipumista ja parantaa itseluottamusta. Aivoinfarktista toipumiseen osallistuu moniammatillinen tiimi – fysioterapeuttien lisäksi siihen voi kuulua lääkäreitä, sairaanhoitajia, toimintaterapeutteja ja puheterapeutteja. On tärkeää, että sinulle laaditaan yksilöllinen suunnitelma.

Fysioterapeuteilla on tärkeä rooli uuden aivoinfarktin ehkäisyssä. He työskentelevät ihmisten kanssa tehdäkseen pysyviä elämäntapamuutoksia, jotka voivat vähentää toisen aivoinfarktin riskiä, tukea parempaa terveyttä ja auttaa välttämään pitkäaikaista vammautumista. Kansalliset ja kansainväliset suositukset suosittelevat säännöllistä, riittävän intensiivistä fysioterapiaa osana aivoinfarktin hoitoa, räätälöitynä yksilön tavoitteiden ja kykyjen mukaan.



Miksi fysioterapia on keskeinen osa kuntoutusta aivoinfarktin jälkeen?

Aivoinfarktin jälkeen monet kokevat ongelmia liikkumisen, tasapainon, kävelyn, käsien käytön, voiman, kunnon, uupumuksen ja itsenäisyyden kanssa. Fysioterapeutit ovat kuntoutuksen ammattilaisia ja voivat auttaa aivoinfarktin saaneita:

- parantamaan käsien ja jalkojen **liikettä sekä voimaa**, jotta paluu itsenäiseen arkeen ja mieluisten asioiden pariin on mahdollista
- oppimaan **kävelemään** uudelleen sekä kävelemään pidemmälle ja nopeammin
- parantamaan **tasapainoa** kaatumisriskin minimoimiseksi – 73 % aivoinfarktista selvinneistä kaatuu ensimmäisen vuoden aikana aivoinfarktin jälkeen
- helpottamaan **jäykkyyttä, kipua ja lihaskireyttä**
- **parantamaan fyysistä kuntoa**, jotta sydän ja keuhkot toimivat tehokkaammin
- parantamaan **mielialaa**, vähentämään **uupumusta** ja ehkäisemään **masennusta**
- harjoittelemaan **arkipäivän toimintoja**, kuten tuoilta nousemista, kävelemistä ja puhumista samanaikaisesti, pukeutumista sekä käsien käyttämistä esineiden, kuten avainten ja hanojen kanssa

Kuinka paljon tulisi harjoitella?

Fysioterapeutin toteuttaman **terapeuttisen harjoittelun on osoitettu parantavan fyysistä toimintakykyä, liikkumiskykyä, tasapainoa ja elämänlaatua kaikissa toipumisen vaiheissa** – sairaalahoidosta pitkäaikaiseen avokuntoutukseen. Fysioterapeutti voi auttaa sinua lisäämään harjoittelun määrää turvallisesti tavoitteidesi saavuttamiseksi. Voit aloittaa pienestä saavuttaaksesi nämä suositukset:

- kohtuutehoista aerobista harjoittelua vähintään 10 minuuttia, 4 kertaa viikossa
- pysy aktiivisena pitkän päivän vähentääksesi istumista
- 6 500 – 8 500 askelta päivittäin



World
Physiotherapy

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