



**World
PT Day
2026**

STROKE

¼ sa atin ay maaaring magkaroon ng **stroke** sa ating buhay, ngunit halos lahat ng **stroke** ay maaaring maiwasan



Ano ang stroke?

Ang stroke ay nangyayari kapag biglang nabawasan o naputol ang daloy ng dugo sa bahagi ng utak. Ito ay isang medikal na *emergency* at nangangailangan ng agarang paggamot.



Ischaemic stroke –

sanhi ng pamumuo ng dugo na bumabara sa ugat sa utak



Haemorrhagic stroke –

sanhi ng pagputok ng ugat sa utak at pagdurugo



Transient ischaemic attack (TIA) –

pansamantalang pagbara, na kung minsan ay tinatawag na “mini stroke”; maaari itong maging babala ng posibleng *stroke* sa hinaharap

Paano makakatulong ang physical therapy sa pag-iwas sa *stroke*?

May mahalagang papel ang mga physical therapist sa pagbabawas ng panganib ng *stroke*, lalo na sa pagtulong sa mga tao na maging mas aktibo sa pisikal na gawain at mapangasiwaan ang mga pangmatagalang kondisyon sa kalusugan. **Ang 30 minutong ehersisyo, limang beses sa isang linggo, ay maaaring magbababa ng panganib ng *stroke* ng 25%.** Ang regular na pisikal na aktibidad ay nakababawas ng panganib ng *stroke*, pati na rin ng posibilidad na magkaroon ng panibagong *stroke* pagkatapos ng una.

Maaaring tulungan ka ng mga physical therapist na:

mapataas ang regular na pisikal na aktibidad, na nakababawas ng presyon ng dugo, nagpapabuti ng cholesterol at kontrol ng blood sugar, nagpapababa ng timbang, at nakakatulong sa pangangasiwa ng depresyon at stress

mabawasan ang oras ng pag-upo at maituro kung paano simpleng gawain sa pang-araw-araw na buhay

magrekomenda ng ligtas at angkop na ehersisyo para sa mga taong may ibang kondisyon sa kalusugan at nahihirapang mag-ehersisyo



Paano makakatulong ang physical therapy pagkatapos ng *stroke*?

Ang rehabilitasyon ay isang mahalagang bahagi ng paggaling pagkatapos ng *stroke* – tumutulong ito sa pagbalik sa pang-araw-araw na gawain, pagpapabuti ng kalidad ng buhay, at pagsuporta sa mas malayang pamumuhay hangga’t maaari. Karaniwang nagsisimula ang rehabilitasyon sa loob ng unang 48 oras, kapag ang pasyente ay medikal nang *stable*. Ang maagang pagsisimula ay nakakatulong sa paggaling at kumpiyansa. Ang paggaling mula sa *stroke* ay kinasasangkutan ng isang healthcare team – bukod sa mga physical therapist, maaari ring kabilang ang mga doktor, nars, occupational therapist, at speech pathologist. Mahalagang may nabubuong planong angkop sa iyong indibidwal na pangangailangan.

May mahalagang papel ang mga physical therapist sa pagtulong na maiwasan ang panibagong *stroke*. Nakikipagtulungan sila sa mga tao upang makapagsagawa ng pang-araw-araw na **pagbabago sa pamumuhay** na makababawas sa panganib ng ikalawang *stroke*, makapagpapabuti ng kalusugan, at makatutulong na maiwasan ang pangmatagalang kapansanan. Inirerekomenda ng mga pambansa at internasyonal na gabay ang regular at sapat na intensity ng physical therapy bilang bahagi ng pangangalaga sa *stroke*, na nakaayon sa layunin at kakayahan ng bawat tao.

Paano nagsisilbing mahalagang bahagi ng rehabilitasyon ng *stroke* ang physical therapy?

Pagkatapos ng *stroke*, maraming tao ang nakararanas ng problema sa paggalaw, balanse, paglalakad, paggamit ng mga braso, lakas, fitness, pagkapagod, at kakayahang gawin ng mag-isa ang mga gawain. Ang mga physical therapist ay mga eksperto sa ehersisyo at makakatulong sa mga taong na-*stroke* upang:

- mapabuti ang **galaw at lakas** ng mga braso at binti upang makabalik sa malayang pamumuhay at sa mga gawaing kinagigiliwan
- matutong **maglakad** muli, at mapalayo at mapabilis ang paglalakad
- mapabuti ang **balanse** upang mabawasan ang panganib ng pagkahulog – 73% ng mga *stroke survivor* ay natutumba sa unang taon pagkatapos ng *stroke*
- mabawasan ang **paninigas, pananakit, at paninigas ng kalamnan**
- mapabuti ang **lagay ng katawan** upang mas maging maayos ang paggana ng puso at baga
- mapabuti ang **mood**, mabawasan ang **pagkapagod**, at makatulong labanan ang **depresyon**
- magawa ang mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagtayo mula sa upuan, paglalakad at pagsasalita nang sabay, pagbibihis, at paggamit ng mga kamay para sa mga bagay tulad ng susi at gripo

Gaano karaming ehersisyo ang kailangan?

Ipinapakita ng **exercise-based physical therapy** na nakapagpapabuti ito ng pisikal na paggana, pagkilos, balanse, at kalidad ng buhay sa lahat ng yugto ng paggaling – mula sa pangangalaga sa ospital hanggang sa pangmatagalang rehabilitasyon sa komunidad. Maaaring tulungan ka ng isang physical therapist na ligtas na dagdagan ang dami ng ehersisyo upang maabot ang iyong mga layunin. Maaari kang magsimula nang dahan-dahan upang maabot ang mga rekomendasyong ito:

- katamtamang *intensity* na aerobic exercise nang hindi bababa sa 10 minuto, 4 na beses kada linggo
- manatiling aktibo sa buong araw upang mabawasan ang oras ng pag-upo
- 6,500 hanggang 8,500 hakbang araw-araw



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday