



World
PT Day
2026

ICTUS

1/4 avrà un ictus nel corso della nostra vita, ma quasi tutti gli ictus possono essere prevenuti



Che cos'è l'ictus?

L'ictus si verifica quando l'afflusso di sangue a una parte del cervello si riduce improvvisamente o si interrompe. Si tratta di un'emergenza medica che richiede un intervento immediato.



Ictus ischemico: causato da un coagulo di sangue che ostruisce un vaso sanguigno nel cervello



Ictus emorragico: causato dalla rottura di un vaso sanguigno cerebrale che provoca un sanguinamento



Attacco ischemico transitorio (TIA): un'ostruzione temporanea spesso definita "mini-ictus", che può essere un segnale d'allarme per un ictus futuro

In che modo la fisioterapia aiuta a prevenire l'ictus?

I fisioterapisti svolgono un ruolo fondamentale nella riduzione del rischio di ictus, soprattutto aiutando le persone ad essere più attive fisicamente e a gestire le patologie croniche a lungo termine. Bastano appena 30 minuti di esercizio cinque volte a settimana per ridurre il rischio del 25%. Un'attività fisica regolare non solo previene l'insorgenza dell'ictus, ma riduce anche la probabilità di recidive dopo un primo evento.

Il fisioterapista può aiutarti a:



aumentare l'attività fisica regolare, che abbassa la pressione arteriosa, migliora i livelli di colesterolo e glicemia, riduce il peso corporeo e aiuta a gestire stress e depressione



ridurre il tempo passato in posizione seduta, mostrandoti come inserire piccoli momenti di attività motoria nella vita di tutti i giorni



consigliare esercizi sicuri e su misura per chi soffre di altre patologie e fatica a svolgere attività fisica



In che modo la fisioterapia aiuta dopo un ictus?

La riabilitazione è una parte fondamentale del percorso di guarigione dopo un ictus - aiuta le persone a riprendere le attività quotidiane, migliora la qualità della vita e favorisce il più possibile l'autonomia.

Di solito, la riabilitazione inizia entro le prime 48 ore, non appena le condizioni mediche del paziente si sono stabilizzate. Iniziare presto favorisce il recupero e aumenta la fiducia in sé stessi. Il percorso di guarigione coinvolge un'équipe sanitaria che, oltre ai fisioterapisti, può includere medici, infermieri, terapisti occupazionali e logopedisti. È fondamentale che venga sviluppato un piano terapeutico personalizzato su misura per te.

I fisioterapisti svolgono un ruolo fondamentale nel prevenire le recidive. Lavorano a stretto contatto con i pazienti per introdurre piccoli **cambiamenti nello stile di vita**, capaci di ridurre il rischio di un secondo ictus, migliorare la salute generale e aiutare a evitare disabilità a lungo termine. Le linee guida nazionali e internazionali raccomandano una **fisioterapia regolare e di adeguata intensità** come parte integrante del percorso di cura post-ictus, modellata sugli obiettivi e sulle capacità di ogni singola persona.



Perché la fisioterapia è una parte fondamentale della riabilitazione post-ictus?

Dopo un ictus, molte persone presentano difficoltà legate al movimento, all'equilibrio, al cammino, all'uso delle braccia, alla forza e forma fisica, oltre a stanchezza cronica e perdita di autonomia. In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio terapeutico, i fisioterapisti aiutano i pazienti a:

- migliorare il **movimento e la forza** di braccia e gambe, per tornare a vivere in autonomia e a fare ciò che si ama
- imparare di nuovo a **camminare**, aumentando la distanza e la velocità del passo
- migliorare l'**equilibrio** per ridurre al minimo il rischio di cadute - il 73% delle persone colpite da ictus cade entro il primo anno dall'evento
- ridurre la **rigidità, il dolore e la tensione muscolare**
- **ritrovare la forma fisica**, permettendo a cuore e polmoni di lavorare in modo più efficiente
- migliorare l'**umore**, contrastando la **fatica** e aiutando a combattere la **depressione**
- esercitarsi nelle **attività quotidiane**, come alzarsi da una sedia, camminare e parlare contemporaneamente, vestirsi o usare le mani per compiti di precisione come girare una chiave o aprire un rubinetto

Quanto esercizio fare?

La fisioterapia basata sull'esercizio si è dimostrata efficace nel migliorare la funzionalità fisica, la mobilità, l'equilibrio e la qualità della vita in ogni fase del recupero - dalle cure ospedaliere fino alla riabilitazione a lungo termine sul territorio. Il fisioterapista può aiutarti ad aumentare gradualmente e in sicurezza l'attività fisica per raggiungere i tuoi obiettivi. Puoi iniziare a piccoli passi per arrivare a queste raccomandazioni:

- esercizio aerobico a intensità moderata per almeno 10 minuti, 4 volte a settimana
- mantenersi attivi durante tutta la giornata per ridurre il tempo passato in posizione seduta.
- Fare tra i 6.500 e gli 8.500 passi al giorno



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday