



World
PT Day
2026

INSULTS

1/4 no mums dzīves laikā piedzīvos insultu, taču gandrīz visus insultus var novērst



Kas ir insults?

Insults notiek, kad asins apgāde kādai smadzeņu daļai pēkšņi samazinās vai apstājas. Insults ir medicīniska ārkārtas situācija, un tam nepieciešama tūlītēja ārstēšana.



Išēmisks insults

to izraisa asins receklis, kas aizsprosto asinsvadu smadzenēs



Hemorāģisks insults

to izraisa asinsvada plīsums un asiņošana smadzenēs



Pārejoša išēmiska lēkme (TIL)

a pagaidu aizsprostojums, ko dažkārt sauc par "mini insultu"; tā var būt brīdinājuma zīme par turpmāku insultu.

Kā fizioterapija var palīdzēt novērst insultu?

Fizioterapeitiem ir svarīga loma insulta riska mazināšanā, īpaši atbalstot cilvēkus būt fiziski aktīvākiem un pārvaldīt hroniskas veselības problēmas/conditions.

Tikai 30 minūtes vingrojumu piecas reizes nedēļā var samazināt jūsu insulta risku par 25%. Regulāras fiziskās aktivitātes var samazināt insulta risku, kā arī mazināt risku piedzīvot atkārtotu insultu pēc pirmā.

Fizioterapeiti var palīdzēt jums:



palielināt regulāras fiziskās aktivitātes, kas pazemina asinsspiedienu, uzlabo holesterīna un cukura līmeņa kontroli, samazina ķermeņa svaru un var palīdzēt pārvaldīt depresiju un stresu



samazināt sēdēšanā pavadīto laiku, un parādīt, kā ikdienā iekļaut nelielas aktivitātes



ieteikt drošus, individuāli pielāgotus vingrojumus cilvēkiem, kuriem var būt citas veselības problēmas un kuriem ir grūti vingrot



Kā fizioterapija var palīdzēt pēc insulta?

Rehabilitācija ir svarīga atveseļošanās daļa pēc insulta — tā palīdz cilvēkiem atgriezties pie ikdienas aktivitātēm, uzlabo dzīves kvalitāti un pēc iespējas veicina neatkarību

Rehabilitācija parasti sākas pirmo 48 stundu laikā, tiklīdz veselības stāvoklis ir medicīniski stabils.

Agrīna rehabilitācijas uzsākšana var veicināt atveseļošanos. Atveseļošanās procesā piedalās veselības aprūpes komanda — papildus fizioterapeitiem tajā var būt arī ārsti, medmāsas, ergoterapeiti un logopēdi. Ir svarīgi, ka tiek izstrādāts individuāls plāns.

Fizioterapeitiem ir svarīga loma atkārtota insulta novēršanā. Viņi strādā ar cilvēkiem, lai veiktu ikdienas dzīvesveida izmaiņas, kas var samazināt otrā insulta risku, veicinātu veselības uzlabošanu un palīdzētu izvairīties no ilgtermiņa nespējas. Nacionālās un starptautiskās vadlīnijas iesaka regulāru, pietiekami intensīvu fizioterapiju kā daļu no insulta aprūpes, kas pielāgota cilvēka mērķiem un spējām.



Kāpēc fizioterapija ir insulta rehabilitācijas pamatdaļa?

Pēc insulta daudzi cilvēki piedzīvo problēmas ar kustībām, līdzsvaru, staigāšanu, roku lietošanu, spēku, fizisko izturību, nogurumu un neatkarību. Fizioterapeiti ir vingrošanas eksperti un var palīdzēt cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu:

- uzlabot **kustības un spēku** rokās un kājās, lai jūs varētu atgriezties pie patstāvīgas dzīves un darīt to, kas jums patīk
- iemācīties no jauna **staigāt**, kā arī staigāt tālāk un ātrāk
- uzlabot **līdzsvaru** lai mazinātu kritienu risku — 73% insultu pārcietušo nokrīt pirmajā gadā pēc insulta
- mazināt **stīvumu, sāpes un muskuļu saspringumu**
- palīdzēt jums kļūt **fiziski sagatavotākam** lai jūsu sirds un plaušas darbotos efektīvāk
- uzlabot jūsu **garastāvokli**, mazināt **nogurumu**, un palīdzēt cīnīties ar **depresiju**
- veikt **ikdienas aktivitātes** piemēram, piecelšanos no krēsla, vienlaicīgu staigāšanu un runāšanu, gērbšanos un roku izmantošanu ikdienas darbībās, piemēram, atslēgu lietošanā un krānu atvēršanā/aizvēršanā

Cik daudz vingrojumu?

Ir pierādīts, ka uz vingrojumiem balstīta fizioterapija uzlabo fizisko funkciju, mobilitāti, līdzsvaru un dzīves kvalitāti visos atveseļošanās posmos — balstītai rehabilitācijai. Fizioterapeits var palīdzēt jums droši palielināt vingrojumu apjomu, lai sasniegtu savus mērķus. Jūs varat sākt ar mazumu, lai sasniegtu šos ieteikumus:

- **vidējas intensitātes aerobie vingrojumi vismaz 10 minūtes 4 reizes nedēļā**
- **saglabāiet aktivitāti visas dienas garumā, lai samazinātu sēdēšanas laiku**
- **6500 līdz 8500 soļi dienā**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembris

www.world.physio/wptday