



World
PT Day
2026

KIHARUSI

1/4 yetu tutapata kiharusi katika maisha yetu, lakini karibu viharusi vyote vinaweza kuzuiwa



Kiharusi ni nini?

Kiharusi hutokea wakati wa usafirishaji wa damu kwenye sehemu ya ubongo unapoingiliwa ghafla au kusimama. Kiharusi ni hali ya dharura ya matibabu na kinahitaji matibabu ya haraka.



Kiharusi cha Iskemiki (Ischaemic stroke)

kinachosababishwa na donge la damu linaloziba mshipa wa damu kwenye ubongo



Kiharusi cha Hemorajiki (Haemorrhagic stroke)

kinachosababishwa na mshipa wa damu kwenye ubongo kupasuka na kuvuja damu



Kiharusi cha muda mfupi (TIA) uzuiaji wa muda ambao wakati mwingine huitwa "kiharusi kidogo", hiki kinaweza kuwa ishara ya onyo ya kiharusi cha baadaye

Jinsi tiba ya fiziotherapia inavyosaidia kuzuia kiharusi

Wataalamu wa fiziotherapia wana nafasi muhimu katika kupunguza hatari ya kiharusi, hasa kwa kusaidia watu kuwa wachangamfu zaidi kimwili na kudhibiti hali za afya za muda mrefu. **Dakika 30 tu za mazoezi mara tano kwa wiki zinaweza kupunguza hatari ya kiharusi kwa 25%.** Mazoezi ya mara kwa mara ya mwili yanaweza kupunguza hatari ya kiharusi, pamoja na kupunguza hatari ya kupata kiharusi kingine baada ya kile cha kwanza. **Wataalamu wa fiziotherapia wanaweza kukusaidia:**



kuongeza mazoezi ya mara kwa mara ya mwili, ambayo hupunguza shinikizo la damu, kuboresha cholesterol na udhibiti wa sukari ya damu, kupunguza uzito wa mwili, na kusaidia kudhibiti mfadhaiko na msongo wa mawazo



kupunguza muda unaotumika ukiwa umeketi, na kukuonyesha jinsi ya kujumuisha kiasi kidogo cha mazoezi katika maisha yako ya kila siku



kupendekeza mazoezi salama na yanayokufaa kwa watu ambao wanaweza kuwa na hali nyingine za kiafya na kupata ugumu wa kufanya mazoezi



Je, tiba ya fiziotherapia inawezaje kusaidia baada ya kiharusi?

Urekebishaji (Rehabilitation) ni sehemu muhimu ya kupona baada ya kiharusi - husaidia watu kurejea kufanya shughuli za kila siku, kuboresha ubora wa maisha, na kusaidia uhuru wa kujitegemea kadiri iwezekanavyo.

Urekebishaji kawaida huanza ndani ya masaa 48 ya kwanza, pindi mtu anapokuwa thabiti kiafya. Kuanza mapema kunaweza kusaidia kupona na kuleta kujiamini. Kupona kutokana na kiharusi kutahusisha timu ya huduma ya afya - pamoja na wataalamu wa fiziotherapia, inaweza pia kujumuisha madaktari, wauguzi, wataalamu wa tiba ya kazi na wataalamu wa magonjwa ya usemi. Ni muhimu kwamba mpango wa kibinafsi uandaliwe kwa ajili yako.

Wanafiziotherapia wana nafasi muhimu katika kusaidia kuzuia kiharusi kingine. Wanafanya kazi na watu kufanya **mabadiliko ya mfumo wa maisha** ya kila siku ambayo yanaweza kupunguza hatari ya kiharusi cha pili, kusaidia afya bora, na kusaidia kuepuka ulemavu wa muda mrefu. Miongozo ya kitaifa na kimataifa inapendekeza tiba ya **fiziotherapia ya mara kwa mara na yenye nguvu ya kutosha** kama sehemu ya huduma ya kiharusi, iliyosawazishwa kulingana na malengo na uwezo wa mtu.

Jinsi gani Fiziotherapia ni sehemu ya msingi ya tiba ya kiharusi?

Baada ya kiharusi, watu wengi hupata matatizo ya mjongeo, usawa, kutembea, kutumia mikono yao, nguvu, utimamu wa mwili, uchovu, na kujitegemea. Wanafiziotherapia ni wataalamu wa mazoezi na wanaweza kusaidia watu waliopatwa na kiharusi:

- kuboresha **mjongeo na nguvu** katika mikono na miguu ili uweze kurejea kuishi kwa **kujitegemea** na kufanya mambo unayofurahia
- kujifunza jinsi ya kutembea tena, na jinsi ya kutembea mbali zaidi na haraka zaidi
- kuboresha **usawa** ili kupunguza hatari ya kuanguka - 73% ya walionusurika kiharusi huanguka katika mwaka wa kwanza baada ya kiharusi
- kuboresha **ukakamavu, maumivu, na kubana kwa misuli**
- kukusaidia kuwa **fiti** zaidi ili moyo na mapafu yako vifanye kazi kwa ufanisi zaidi
- kuboresha **hisia** zako, kupunguza **uchovu**, na kusaidia kupambana na mfadhaiko
- kufanya **shughuli za kila siku** kama vile kuinuka kwenye kiti, kutembea na kuzungumza kwa wakati mmoja, kuvaa nguo, na kutumia mikono yako kutumia vitu kama funguo na mabomba ya maji

Kiasi gani cha mazoezi?

Tiba ya fiziotherapia inayotegemea mazoezi imeonyeshwa kuboresha utendaji wa mwili, uwezo wa kutembea, usawa, na ubora wa maisha katika hatua zote za kupona — kutoka huduma ya hospitali hadi urekebishaji wa muda mrefu wa jamii. Mtaalamu wa fiziotherapia anaweza kukusaidia kuongeza kwa usalama kiasi cha mazoezi unayofanya ili kufikia malengo yako. Unaweza kuanza kidogo ili kufikia mapendekezo haya:

- mazoezi ya aerobiki yenye nguvu ya wastani kwa angalau dakika 10 mara 4 kwa wiki**
- endelea kuchangamka siku nzima ili kupunguza muda wa kukaa**
- hatua 6,500 hadi 8,500 kila siku**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septemba
www.world.physio/wptday