



World
PT Day
2026

ІНСУЛЬТ

Кожен четвертий з нас протягом життя перенесе інсульт, але практично усім інсультам можна запобігти



Що таке інсульт?

Інсульт виникає, коли кровопостачання частини мозку раптово зменшується або припиняється. Інсульт є гострим невідкладним станом і потребує негайної медичної допомоги.



Ішемічний інсульт, спричиняється утворенням тромбу, що блокує кровоносну судину в мозку



Геморагічний інсульт, викликається розривом кровоносної судини в мозку та крововиливом



Транзиторна ішемічна атака (TIA), це тимчасове припинення кровопостачання ділянки мозку, яку іноді називають «міні-інсульт», цей стан є прямим і критичним попередженням про високий ризик розвитку повноцінного інсульту

Як фізичний терапевт може допомогти запобігти появі інсульту?

Фізичні терапевти відіграють важливу роль у зниженні ризику появи інсульту, зокрема допомагаючи людям вести більш активний спосіб життя та контролювати хронічні захворювання. **Лише 30 хвилин вправ п'ять разів на тиждень можуть знизити ризик появи інсульту на 25%.** Регулярна фізична активність не тільки знижує ризик появи інсульту, а й зменшує ймовірність появи повторного інсульту.

Фізичні терапевти можуть допомогти вам:

збільшити рівень регулярної фізичної активності, що буде сприяти зниженню артеріального тиску, покращенню контролю рівня холестерину та цукру в крові, зниженню маси тіла, а також може допомогти впоратися з депресією та стресом

скоротити час, який ви проводите сидячи, та показати, як включити невеликі фізичні навантаження у ваше повсякденне життя

порекомендувати безпечні, індивідуально підібрані вправи для людей, які можуть мати інші захворювання та яким важко займатися вправами



Як фізична терапія може допомогти після інсульту?

Реабілітація є важливою частиною відновлення після інсульту – вона допомагає людям повернутися до повсякденної діяльності, покращує якість життя та максимально підтримує незалежність.

Реабілітація зазвичай починається протягом перших 48 годин після стабілізації стану людини. Ранній початок реабілітації сприяє відновленню та впевненості. Відновлення після інсульту передбачає залучення команди – окрім фізичних терапевтів, також включають лікарів, медсестер, ерготерапевтів та терапевтів мови і мовлення. Важливо, щоб для вас була розроблена індивідуальна програма реабілітації.

Фізичні терапевти відіграють важливу роль у запобіганні появі повторного інсульту. Вони працюють з людьми, щоб внести зміни у їх повсякденний спосіб життя, який може зменшити ризик появи повторного інсульту, сприяти покращенню стану здоров'я та запобігти тривалій інвалідності. Національні та міжнародні настанови рекомендують **регулярну, достатньо інтенсивну фізичну терапію** як частину лікування інсульту, адаптовану до цілей та можливостей людини.

Чому фізична терапія є основною складовою реабілітації після інсульту?

Після інсульту багато людей стикаються з проблемами, пов'язаними з рухами, рівновагою, ходом, функціонуванням рук, силою, фізичною формою, втомою та незалежністю. Фізичні терапевти є експертами з вправ, і можуть допомогти людям, які перенесли інсульт:

- покращити **рухливість і силу** рук та ніг, щоб ви змогли повернутися до самостійного життя та займатися улюбленими справами
- навчитися знову **ходити**, і ходити як можна далі та швидше
- покращити **рівновагу**, щоб мінімізувати ризик падіння – 73% тих, хто переніс інсульт, падають у перший рік після інсульту
- полегшити **скутість, біль та напруженість м'язів**
- допомогти вам **покращити** фізичну форму, щоб ваше серце та легені працювали ефективніше
- покращити **настрій**, зменшити **втому** та допомогти боротися з **депресією**
- практикувати **повсякденну діяльність**, таку як вставання із стільця, ходу та розмову одночасно, одягання, а також функціонування рук для користування предметами, такими як ключі та крани

Який має бути обсяг вправ?

Доведено, що фізична терапія на основі фізичних вправ покращує фізичні функції, функціональність, рухливість, рівновагу та якість життя на усіх етапах відновлення – від стаціонарного лікування до довготривалої реабілітації в громаді. Фізичний терапевт допоможе вам безпечно збільшувати обсяг вправ, щоб досягти поставлених цілей. Почніть з невеликих навантажень, щоб досягти таких рекомендацій:

- виконання **аеробних вправ помірної інтенсивності щонайменше 10 хвилин 4 рази на тиждень**
- **залишатися активним протягом дня**, щоб скоротити час, проведений у сидячому положенні
- **проходити від 6 500 до 8 500 кроків щодня**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday