



World  
PT Day  
2026

# 中风

有**四分之一**的人一生中  
会罹患中风,但几乎所  
有中风都是可以预防的



## 什么是中风?

中风是指大脑某部分的血液供应突然减少或中断。中风是一种医疗急症,需要立即治疗。



### 缺血性中风

由血栓阻塞脑血管引起



### 出血性中风

由脑内血管破裂出血引起



### 短暂性脑缺血发作(TIA)

是一种暂时性阻塞,有时称为“轻微中风”,这可能是未来中风的预警信号

## 物理治疗如何帮助预防中风?

物理治疗师在降低中风风险方面发挥着重要作用,尤其是通过鼓励大家更加积极的身体活动并管理长期健康状况。**每周五次,每次30分钟的锻炼,就能将中风风险降低25%**。规律的体育活动可以降低中风风险,同时降低第一次中风后再次中风的风险。

物理治疗师可以帮助你:



**增加规律的体能活动**,这有助于降低血压,改善胆固醇和血糖控制,减轻体重,并有助于管理抑郁和压力



**减少坐着的时间**,教你如何在日常生活中加入少量活动



为有其他健康状况且难以锻炼的人**建议进行安全、合适的锻炼**



## 物理治疗如何帮助中风后的患者?

康复是中风后复原的重要环节——它帮助患者恢复日常生活,提高生活质量,并尽可能保持独立生活的能力。

康复通常在中风后48小时内就开始,一旦患者身体状况稳定就可以。及早开始有助于复原和促进自信。中风康复将涉及整个医疗团队——除了物理治疗师外,还可能包括医生、护士、职业治疗师和言语治疗师。为你制定个性化的计划非常重要。

**物理治疗师在预防再次中风方面有着重要的角色。物理治疗师与患者合作,推动日常生活方式改变,以降低第二次中风的风险,促进更好的健康,并帮助避免长期残疾。国家和国际指南建议定期且足够密集的物理治疗作为中风护理的一部分,并根据患者的目标和能力量身定制。**

## 物理治疗怎样作为中风康复的核心部分?

中风后,许多人会出现运动、平衡、行走、手功能、力量、体能、疲劳和独立性等方面的问题。物理治疗师是运动专家,可以帮助中风患者:

- 提升手臂和腿部的**活动能力和力量**,这样你就能重新独立生活,做自己喜欢的事情
- 学会重新**走路**,学会走得更远、更快
- 改善**平衡**以降低跌倒风险——73%的中风幸存者在中风后一年内会跌倒
- 改善**僵硬、疼痛和肌肉紧张**
- 帮助你变得**更健康**,让你的心脏和肺部更高效地运作
- 改善**情绪**,减少**疲劳**,帮助对抗**抑郁**
- 练习**日常活动**,比如起身、边走边说话、穿衣,以及用手使用钥匙和水龙头等工具

## 要做多少运动?

基于运动的物理治疗已被证明能改善身体功能、活动能力、平衡感和生活质量,涵盖从住院治疗到长期社区康复的各个阶段。物理治疗师可以帮助你安全地增加运动量,以实现目标。你可以从一点点做起,渐渐达到以下建议:

- 每周4次,每次至少10分钟的中等强度有氧运动
- 全天保持活跃,减少久坐时间
- 每天步行6500到8500步



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday