



World
PT Day
2026

HJARTA- OG ÆÐASJÚKDÓMAR

Hjarta- og æðasjúkdómar eru
algengasta dánarorsök í heiminum



Á hverju ári deyja

20,5 milljónir

manna af völdum hjarta-
og æðasjúkdóma

30%

allra dauðsfalla
í heiminum má rekja til
hjarta- og æðasjúkdóma

85%

þeirra eru af
völdum hjartaáfalla
og heilablóðfalla

>3/4

dauðsfalla af völdum
hjarta- og æðasjúkdóma eiga sér
stað í lág- og millitekjulöndum

Forvarnir

Hægt er að koma í veg fyrir flesta hjarta- og æðasjúkdóma með því að bregðast við lífstílstengdum áhættuþáttum og umhverfi, svo sem:



notkun **tóbaks**



loftmengun



óheilbrigðu
mataræði og offitu



skaðlegri neyslu **áfengis**



hreyfingarleysi

Á heimsvísu er **hár blóðþrýstingur**
helsti áhættuþáttur hjarta- og
æðasjúkdóma.

Hvernig getur sjúkráþjálfun hjálpað til við að fyrirbyggja hjarta- og æðasjúkdóma?

Sjúkráþjálfarar eru hluti af teymi heilbrigðisstarfsfólks sem veitir einstaklingsmiðaða þjónustu. Þeir:



**taka þátt í að greina einstaklinga sem eru í aukinni
hættu á að fá hjartasjúkdóma**, til dæmis fólk með háan
blóðþrýsting, sykursýki eða offitu, eða fólk sem hreyfir sig
lítið. Þeir geta einnig metið getu einstaklings til þess að
hreyfa sig



útbúa öruggar, einstaklingsmiðaðar æfingaáætlanir
sem bæta þol og líkamlega hreysti og draga úr áhættu
á hjartasjúkdómum. Þeir styðja einnig við heilbrigðar
lífstílsbreytingar, svo sem aukna hreyfingu og þyngdarstjórnun



stuðla að snemmtækri greiningu og meðferð til að
fyrirbyggja alvarleg heilsufarsvandamál. Þeir geta komið
auga á áhættuþætti og vísað einstaklingum áfram í frekari
heilbrigðisþjónustu ef þörf er á

Hvað eru hjarta- og æðasjúkdómar?

Hjarta- og æðasjúkdómar eru yfirheiti yfir **sjúkdóma sem hafa áhrif á hjarta og æðar**. Slíkir sjúkdómar geta haft neikvæð áhrif á getu líkamans til að flytja blóð, súrefni og næringarefni um líkamann?



Með tímanum geta æðar orðið þrengri, stífari eða stíflast sem getur svo leitt til aukins álags á hjartað. Þetta getur dregið úr blóðflæði til mikilvægra líffæra á borð við heila, hjarta og vöðva og aukið líkur á vandamálum á borð við hjartaáfall eða heilablóðfall.



Hvernig getur sjúkráþjálfun hjálpað fólki með hjarta- og æðasjúkdóma?

Sjúkráþjálfari getur hjálpað fólki með hjarta og æðasjúkdóma að takast á við sjúkdóminn og draga úr hættu á frekari hjartavandamálum (t.d. hjartaáfallum) með því að:

- greina helstu áhættuþætti einstaklings og veita ráðgjöf um heilbrigðar lífstílsbreytingar sem stuðla að betri heilsu til framtíðar
- útbúa einstaklingsmiðaða æfingaáætlun og draga úr óöryggi sem getur fylgt því að hefja eða auka hreyfingu
- veita fræðslu um hvernig megi draga úr líkum á frekari hjarta- og æðavandamálum
- bæta þol og líkamlega færni, viðhalda virkni og stuðla að meiri lífsgæðum
- veita ráðgjöf og stuðning við að takast á við sjúkdóminn í daglegu lífi

Bestu æfingarnar fyrir hjartaheilsu

Ef þú ert með hjarta- og æðasjúkdóm, eða ert í áhættuhópi, skaltu leita ráða hjá sjúkráþjálfara eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni áður en þú byrjar að hreyfa þig eða hefur æfingar að nýju.



Þolþjálfun styrkir hjartað:
hún auðveldar daglegar athafnir og getur dregið úr þreytu og mæði. Þolþjálfun getur einnig bætt líðan, stuðlað að betri svefni og dregið úr líkum á hjartavandamálum.



Styrktarþjálfun eykur færni: Eftir því sem þú verður sterkari verður auðveldara að sinna daglegum athöfnum og hreyfa þig, með minni áreynslu.



Jafnvægis- og liðleikaæfingar bæta öryggi og hreyfigetu:
Teygjur koma í veg fyrir að vöðvar verði stífir, auðvelda hreyfingu og geta dregið úr verkjum og líkum á meiðslum. Jafnvægisæfingar efla stöðugleika og draga úr fallhættu.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. september
www.world.physio/wptday