



World
PT Day
2026

HEILABLÓÐFALL

Fjórðungur fólks mun fá heilablóðfall einvern tímann á lífsleiðinni, en næstum öll heilablóðföll má fyrirbyggja



Hvað er heilablóðfall?

Heilablóðfall verður þegar blóðflæði til hluta heilans minnkar skyndilega eða stöðvast. Heilablóðfall er bráðatilvik og krefst tafarlausrar meðferðar.



Blóðþurrðarslag verður þegar blóðtappi lokar æð í heilanum



Heilablæðing verður þegar æð í heilanum rofnar og blæðing verður



Skammvinnt blóðþurrðarkast (TIA) er tímabundin lokun á blóðflæði, stundum kallað „lítið heilablóðfall“. Það getur verið viðvörðunarkerki um heilablóðfall síðar meir

Hvernig getur sjúkráþjálfun hjálpað við að fyrirbyggja heilablóðfall?

Sjúkráþjálfarar gegna mikilvægu hlutverki í að draga úr hættu á heilablóðfalli, sérstaklega með því að styðja fólk til líkamlegrar virkni og að takast á við langvinnan heilsufarsvanda. **Það að hreyfa sig í aðeins 30 mínútur, fimm sinnum í viku, getur dregið úr hættu á heilablóðföllum um 25%.** Hreyfing og líkamleg virkni getur dregið úr líkum á heilablóðföllum

Sjúkráþjálfarar geta hjálpað þér að:



auka líkamlega virkni, sem getur leitt til lægri blóðþrýstings, betri stjórnar á kólesteróli og blóðsykri, minnkað líkur á ofþyngd og hjálpað við að takast á við depurð og streitu



draga úr kyrrsetu og sýnt þér hvernig hægt er að auka hreyfingu og virkni í daglegu lífi



mæla með öruggri, einstaklingsmiðaðri hreyfingu fyrir fólk sem kann að vera með annan heilsufarsvanda



Hvernig getur sjúkráþjálfun hjálpað eftir heilablóðfall?

Endurhæfing er mikilvægur hluti bataferlisins eftir heilablóðfall. Hún hjálpar fólki að hefja á ný daglegar athafnir, eykur lífsgæði og styður við sjálfstæði eins mikið og hægt er. Endurhæfing hefst yfirleitt innan fyrstu 48 klukkustundanna, þegar viðkomandi er orðinn læknisfræðilega stöðugur. Að byrja snemma getur stutt við bataferlið og ýtt undir sjálfstraust. Bati eftir heilablóðfall felur í sér aðkomu þverfaglegs teymis heilbrigðisstarfsfólks. Auk sjúkráþjálfara geta m.a. læknar, hjúrunarfræðingar, iðjuþjálfar og talmeinafræðingar komið að meðferðinni. Mikilvægt er að unnin sé einstaklingsmiðuð endurhæfingaráætlun fyrir hvern og einn.



Hvernig er sjúkráþjálfun lykilþáttur í endurhæfingu eftir heilablóðfall?

Eftir heilablóðfall upplifa margir erfiðleika tengda hreyfingu, jafnvægi, göngu, notkun handleggja, styrk, þoli, þreytu og sjálfstæði í daglegu lífi. Sjúkráþjálfarar eru sérfræðingar í hreyfingu og þjálfun og geta hjálpað fólki sem hefur fengið heilablóðfall að:

- auka **hreyfingu og styrk** í handleggjum og fótleggjum, svo það geti aftur lifað eins sjálfstæðu lífi og mögulegt er og tekið þátt í því sem það hefur ánægju af
- læra að **ganga** á ný og auka göngugetu, bæði hvað varðar vegalengd og hraða
- bæta **jafnvægi** til að draga úr fallhættu, en 73% þeirra sem lifa af heilablóðfall detta á fyrsta árinu eftir heilablóðfallið
- draga úr **stífleika, verkjum og vöðvaspennu**
- bæta þol svo hjarta og lungu starfi á skilvirkari hátt
- bæta **líðan**, draga úr **þreytu** og vinna gegn depurð og **þunglyndi**
- æfa **daglegar athafnir** eins og að standa upp úr stól, að ganga á milli staða, klæða sig, og nota handleggi til almennra verka.

Hversu mikil hreyfing?

Sjúkráþjálfun sem byggir á hreyfingu og æfingum bætir líkamlega færni, hreyfigetu, jafnvægi og lífsgæði á öllum stigum bataferlisins — allt frá meðferð á sjúkrahúsi til langtímaendurhæfingar í nærumhverfi. Sjúkráþjálfari getur hjálpað þér að auka hreyfingu á öruggan hátt og vinna að þínum markmiðum. Þú getur byrjað smátt til að ná eftirfarandi

- þolþjálfun af miðlungsákefð í að minnsta kosti 10 mínútur, fjórum sinnum í viku
- halda virkni yfir daginn til að draga úr kyrrsetu
- ganga 6.500 til 8.500 skref á dag

Sjúkráþjálfarar gegna mikilvægu hlutverki við að fyrirbyggja annað heilablóðfall. Þeir vinna með fólki að því að gera **lífstílsbreytingar** sem geta dregið úr hættu á öðru heilablóðfalli, stuðlað að betri heilsu og hjálpað til við að koma í veg fyrir langvarandi farniskerðingu. Innlendar og alþjóðlegar leiðbeiningar mæla með **reglulegri sjúkráþjálfun sem** hluta af meðferð og endurhæfingu eftir heilablóðfall. Meðferðin þarf að vera einstaklingsmiðuð og taka mið af markmiðum og getu hvers og eins.



World
Physiotherapy

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