



World
PT Day
2026

INSULTAS

1/4 iš mūsų per savo gyvenimą patirs insultą, tačiau beveik visų insultų galima išvengti



Kas yra insultas?

Insultas įvyksta, kai staiga sumažėja arba nutrūksta kraujo tiekimas į dalį smegenų. Insultas yra kritinė būklė ir reikalauja neatidėliotino gydymo.



Išeminis insultas, kurį sukelia kraujo krešulys, užkemšantis smegenų kraujagyslę



Hemoraginis insultas, kurį sukelia smegenų kraujagyslės plyšimas ir kraujavimas



Trumpalaikis išeminis insultas (TII) – laikinas užsikimšimas, kartais vadinamas „mini insultu“, tai gali būti įspėjamas būsimos insulto požymis

Kaip kineziterapija gali padėti išvengti insulto?

Kineziterapeutai atlieka svarbų vaidmenį mažinant insulto riziką, ypač padėdami žmonėms būti fiziškai aktyvesniems ir valdyti ilgalaikes sveikatos problemas. **Vos 30 minučių mankštos penkis kartus per savaitę gali sumažinti insulto riziką 25 %.** Reguliarus fizinis aktyvumas gali sumažinti insulto riziką, taip pat sumažinti pakartotino insulto riziką.

Kineziterapeutai gali jums padėti:



padidinti reguliarią fizinę aktyvumą, kuris mažina kraujospūdį, gerina cholesterolio ir cukraus kiekio kraujyje kontrolę, mažina kūno svorį ir gali padėti valdyti depresiją bei stresą



sumažinti sėdėjimo laiką ir parodyti, kaip įtraukti nedidelį fizinį aktyvumą į savo kasdienį gyvenimą



rekomenduoti saugius, individualiai pritaikytus pratimus žmonėms, kurie gali turėti kitų sveikatos sutrikimų ir kuriems sunku mankštintis



Kaip kineziterapija gali padėti po insulto?

Reabilitacija yra svarbi atsistatymo po insulto dalis – ji padeda žmonėms grįžti prie kasdienės veiklos, pagerina gyvenimo kokybę ir kiek įmanoma labiau palaiko savarankiškumą.

Reabilitacija paprastai prasideda per pirmąsias 48 valandas, kai žmogaus klinikinė būklė stabilu. Ankstyva pradžia gali padėti atsigaivinti ir sustiprinti pasitikėjimą savimi. Atsigaivimas po insulto apima sveikatos priežiūros komandą – be kineziterapeutų, taip pat gali būti gydytojai, slaugytojai, ergoterapeutai ir logoterapeutai. Svarbu, kad jums būtų sudarytas individualus planas.

Kineziterapeutai atlieka svarbų vaidmenį padedant išvengti kito insulto. Jie dirba su žmonėmis, kad jie **pakeistų kasdienį gyvenimo būdą**, kuris gali sumažinti antro insulto riziką, pagerinti sveikatą ir padėti išvengti ilgalaikės negalios. Nacionalinės ir tarptautinės gairės rekomenduoja **reguliarią, pakankamai intensyvią kineziterapiją** kaip insulto priežiūros dalį, pritaikytą prie žmogaus tikslų ir gebėjimų.



Kodėl kineziterapija yra pagrindinė insulto reabilitacijos dalis?

Po insulto daugelis žmonių patiria judėjimo, pusiausvyros, jėgos, nuovargio ir savarankiškumo problemų. Kineziterapeutai yra ekspertai ir gali padėti insultą patyrusiems žmonėms:

- pagerinti rankų ir kojų **judesius bei jėgą**, kad galėtumėte grįžti prie savarankiško gyvenimo ir užsiimti mėgstama veikla
- vėl išmokti **vaikščioti** ir nueiti toliau bei greičiau
- pagerinti **pusiausvyrą**, kad sumažėtų kritimo riziką – 73 % insultą išgyvenusių žmonių nukrinta pirmaisiais metais po insulto
- sumažinti **sustingimą, skausmą ir raumenų įsitemimą**
- padėti pagerinti **fizinę formą**, kad jūsų širdis ir plaučiai veiktų efektyviau
- pagerinti **nuotaiką**, sumažinti **nuovargį** ir padėti kovoti su **depresija**
- užsiimti **kasdiene veikla**, pavyzdžiui, atsistoti nuo kėdės, vaikščioti ir kalbėti tuo pačiu metu, rengtis ir apsitarnauti

Kiek mankštintis?

Įrodyta, kad kineziterapija pagerina fizinę funkciją, judrumą, pusiausvyrą ir gyvenimo kokybę visuose atsigaivimo etapuose – nuo gydymo ligoninėje iki ilgalaikės reabilitacijos bendruomenėje. Kineziterapeutas gali padėti jums saugiai padidinti fizinį aktyvumą, kad pasiektumėte savo tikslus. Galite laipsniškai didinti savo fizinį aktyvumą:

- **vidutinio intensyvumo aerobiniai pratimai bent 10 minučių 4 kartus per savaitę**
- **išlikite aktyvūs visą dieną**, kad sumažintumėte sėdėjimo laiką
- **6500–8500 žingsnių per dieną**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Rugsėjo 8

www.world.physio/wptday