



World
PT Day
2026

ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL

Una din patru persoane sunt predispuse unui accident vascular cerebral de-a lungul vieții, însă aproape toate accidentele vasculare cerebrale pot fi prevenite



Ce este un accident vascular cerebral?

Accidentul vascular cerebral apare atunci când alimentarea cu sânge a unei părți a creierului este întreruptă sau redusă brusc. AVC-ul reprezintă o urgență medicală și necesită intervenție imediată.



Accidentul vascular cerebral ischemic este cauzat de un cheag de sânge care blochează un vas de sânge de la nivelul creierului.



Accidentul vascular cerebral hemoragic este cauzat de un vas de sânge de la nivelul creierului care se sparge și provoacă o hemoragie.



Atacul ischemic tranzitoriu (AIT) este cauzat de o întrerupere temporară a fluxului de sânge către o parte a creierului. Cunoscut și sub denumirea de AVC minor, acesta poate reprezenta un semnal de alarmă pentru apariția unui accident vascular cerebral în viitor.

Cum poate contribui fizioterapia la prevenirea accidentelor vasculare cerebrale?

Fizioterapeuții au un rol important în reducerea riscului de accident vascular cerebral, ajutându-vă să fiți mai activi și să gestionați afecțiunile cronice. **Doar 30 de minute de mișcare, de cinci ori pe săptămână, pot reduce riscul de accident vascular cerebral cu 25%.** Activitatea fizică desfășurată în mod regulat poate reduce riscul de accident vascular cerebral și poate contribui la scăderea riscului de apariție a unui nou AVC după un prim episod.

Fizioterapeuții vă pot ajuta:



să creșteți nivelul de activitate fizică, contribuind astfel la scăderea tensiunii arteriale, îmbunătățirea valorilor colesterolului și la controlul glicemiei, reducerea greutății corporale și gestionarea depresiei și a stresului



să reduceți timpul petrecut în poziția așezat și să integrați mai multă mișcare în rutina zilnică



cu îndrumări privind exerciții fizice sigure și adaptate nevoilor dumneavoastră, în special dacă suferiți și alte afecțiuni care îngreunează desfășurarea activității fizice



Cum vă poate ajuta fizioterapia după ce ați suferit un accident vascular cerebral?

Recuperarea reprezintă o etapă esențială după un accident vascular cerebral. Aceasta ajută persoanele afectate să își reia activitățile de zi cu zi, contribuie la îmbunătățirea calității vieții și sprijină redobândirea unui grad cât mai mare de independență.

Recuperarea începe, de regulă, în primele 48 de ore după suferirea unui accident vascular cerebral, imediat ce starea persoanei este stabilă din punct de vedere medical. Inițierea precoce poate favoriza recuperarea funcțională și creșterea încrederii în propriile capacități. Procesul de recuperare implică o echipă multidisciplinară, din care, pe lângă fizioterapeut, pot face parte medici, asistenți medicali, terapeuți ocupaționali și logopezi. Pentru obținerea celor mai bune rezultate, este important ca planul de recuperare să fie individualizat și adaptat nevoilor fiecărei persoane.

Fizioterapeuții au un rol important în prevenirea unui nou accident vascular cerebral. Aceștia îi sprijină pe pacienți să adopte un **stil de viață sănătos**, care contribuie la reducerea riscului unui nou AVC, la îmbunătățirea stării de sănătate și la prevenirea dizabilităților pe termen lung. Ghidurile naționale și internaționale recomandă includerea fizioterapiei în îngrijirea post-AVC, cu intervenții desfășurate cu regularitate, la o intensitate adecvată și adaptate obiectivelor și capacităților fiecărei persoane.



Care este rolul fizioterapiei în recuperarea post-AVC?

După un accident vascular cerebral, multe persoane se confruntă cu dificultăți de mișcare, echilibru, mers, precum și cu afectarea funcției membrilor superioare, scăderea forței musculare și a capacității de efort, oboseală accentuată și reducerea gradului de independență. Fizioterapeuții au expertiza necesară pentru a adapta exercițiile fizice la nevoile fiecărei persoane și pentru a sprijini recuperarea post-AVC, ajutându-le să:

- își îmbunătățească **mobilitatea și forța** la nivelul membrilor superioare și inferioare, pentru a-și recăpăta independența și a relua activitățile pe care le îndrăgesc;
- își recapete capacitatea de a **merge** și de a parcurge distanțe mai lungi și într-un ritm mai alert;
- își îmbunătățească **echilibrul**, reducând astfel riscul de cădere - 73% dintre supraviețuitorii unui accident vascular cerebral suferă cel puțin o cădere în primul an după AVC;
- reduc **rigiditatea, durerea și tensiunile musculare**;
- își îmbunătățească **condiția fizică**, astfel încât inima și plămânii să funcționeze mai eficient;
- își îmbunătățească **starea de spirit**, să reducă **oboseala** și să combată **depresia**;
- își redobândească autonomia în **activitățile de zi cu zi**, precum ridicarea de pe scaun, mersul și vorbitul simultan, îmbrăcatul și utilizarea membrilor superioare în activități precum folosirea cheilor sau deschiderea robinetelor.

Cât de des ar trebui să faceți activitate fizică?

Fizioterapia bazată pe exerciții terapeutice contribuie la **îmbunătățirea funcției fizice, a mobilității, a echilibrului și a calității vieții în toate etapele recuperării**, de la îngrijirea din perioada spitalizării până la recuperarea pe termen lung la domiciliu sau în aer liber. Fizioterapeutul vă poate ajuta să creșteți, în siguranță, nivelul de activitate fizică pentru a vă atinge obiectivele. Puteți începe treptat, până ajungeți să:

- **faceți exerciții aerobice de intensitate moderată timp de cel puțin 10 minute, de 4 ori pe săptămână**;
- **rămâneți activi pe parcursul întregii zile, reducând timpul petrecut în poziția așezat**;
- **faceți între 6.500 și 8.500 de pași pe zi**.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembrie
www.world.physio/wptday