



World
PT Day
2026

İNME

Hayatımız boyunca her **dört kişiden birimiz** inme geçirecek, ancak bu inmelerin neredeyse tamamı önlenabilir.



İnme nedir?

İnme, beynin bir kısmına giden kan akışının aniden azalması ya da tamamen durmasıyla meydana gelir. İnme tıbbi bir acil durumdur ve acil tedavi gerektirir.



İskemik İnme:

beyindeki kan akışını engelleyen bir kan pıhtısından kaynaklanır.



Hemorajik İnme:

beyindeki bir kan damarının çatlaması ve kanaması sonucu oluşur.



Geçici İskemik Atak: bazen "mini inme" olarak da adlandırılan geçici bir tıkanıklıktır, bu durum gelecekteki inmenin uyarıcı bir işareti olabilir.

Fizyoterapi İnmenin Önlenmesine Nasıl Yardımcı Olabilir?

Fizyoterapistler, insanların fiziksel olarak daha aktif olmalarını ve uzun süreli sağlık sorunlarını yönetmelerini destekleyerek inme riskinin azaltılmasında önemli bir rol oynar.

Haftada beş gün sadece 30 dakika egzersiz yapmak inme riskinizi yaklaşık %25 oranında azaltabilir. Düzenli fiziksel aktivite inme riskini azaltabileceği gibi ilk inmeden sonra tekrar bir inme geçirme riskini de azaltabilir.

Fizyoterapistler aşağıdakileri yapmanıza yardımcı olabilir:



Kan basıncını düşüren, kolesterolü ve kan şekeri düzeyini iyileştiren, vücut ağırlığını azaltan, depresyon ve stresin yönetilmesine yardımcı olabilen **düzenli fiziksel aktiviteyi artırmak**



Oturarak geçirilen süreyi azaltmak ve günlük yaşamınıza küçük miktarda aktiviteyi nasıl dahil edeceğinizi göstermek



Başka sağlık sorunları olan ve egzersiz yapmakta zorlanan kişiler için **güvenli, kişiye özel egzersizler önermek**



Fizyoterapi, inme geçiren hastaların iyileşme sürecine nasıl katkı sağlar?

Rehabilitasyon, inme sonrası iyileşmenin önemli bir parçasıdır. İnsanların günlük aktivitelerini yeniden yapabilmelerine yardımcı olur, yaşam kalitesini artırır ve mümkün olduğunca bağımsızlığı destekler.

Rehabilitasyon genellikle kişinin tıbbi durumu stabil hâle geldikten sonra, ilk 48 saat içinde başlar. Rehabilitasyona erken başlamak, iyileşmeye ve özgüvenin yeniden kazanılmasına yardımcı olabilir. İnme sonrası iyileşme sürecinde bir sağlık ekibi görev alır. Bu ekipte fizyoterapistlerin yanı sıra doktorlar, hemşireler, ergoterapistler ve dil ve konuşma terapistleri de bulunabilir. Size özel bir plan hazırlanması önemlidir.

Fizyoterapistler, başka bir inmenin önlenmesine yardımcı olmada önemli bir rol oynarlar. Kişilerin ikinci bir inme riskini azaltabilecek günlük yaşam tarzı değişiklikleri yapmalarına, sağlıklarını iyileştirmelerine ve uzun süreli engelliliği önlemelerine yardımcı olurlar. Ulusal ve uluslararası kılavuzlar, inme bakımının bir parçası olarak kişinin hedeflerine ve kapasitesine göre uyarlanmış düzenli ve yeterli yoğunlukta fizyoterapi önermektedir.



Fizyoterapi neden inme rehabilitasyonunun temel bir parçasıdır?

İnme sonrasında birçok kişi hareket, denge, yürüme, kolları kullanma, güç, kondisyon, yorgunluk ve bağımsızlık konularında sorunlar yaşar. Egzersiz uzmanı olan fizyoterapistler, inme geçirmiş kişilere şu konularda yardımcı olabilir:

- bağımsız yaşamınıza ve keyif aldığınız aktiviteleri yapmaya geri dönebilmeniz için kollarınızdaki ve bacaklarınızdaki **hareketi ve gücü geliştirmek**
- yeniden **yürümeyi öğrenmek** ve **daha uzun mesafeleri daha hızlı yürümek**
- düşme riskini en aza indirmek için **dengeyi** geliştirmek — inme geçiren kişilerin %73'ü inmeden sonraki ilk yıl içinde düşmektedir
- **sertliği, ağrıyı ve kas gerginliğini** azaltmak,
- kalbinizin ve akciğerlerinizin daha verimli çalışması için **fiziksel uygunluğunuzu geliştirmek**
- **duygu durumunuzu iyileştirmek, yorgunluğu azaltmak** ve depresyonla mücadele etmenize yardımcı olmak,
- sandalyeden kalkmak, aynı anda yürüyüp konuşmak, giyinmek ve anahtar veya musluk gibi nesneleri kullanmak üzere kollarınızı çalıştırmak gibi **günlük yaşam aktivitelerini uygulamak**

Ne kadar egzersiz yapılmalı?

Egzersiz temelli fizyoterapinin, iyileşmenin tüm aşamalarında fiziksel işlevi, hareketliliği, dengeyi ve yaşam kalitesini geliştirdiği gösterilmiştir — hastane bakımından uzun süreli toplum temelli rehabilitasyona kadar. Bir fizyoterapist, hedeflerinize ulaşmanız için yaptığınız egzersiz miktarını güvenli bir şekilde artırmanıza yardımcı olabilir. Önerilen düzeylere ulaşmak için küçük adımlarla başlayabilirsiniz:



haftada 4 kez, en az 10 dakika orta şiddette aerobik egzersiz yapmak



oturarak geçirilen süreyi azaltmak için gün boyunca aktif kalmak



günde 6.500–8.500 adım atmak



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Eylül
www.world.physio/wptday