



World
PT Day
2026

STROKE

1/4 kanato makasinati og stroke sa atong tibuok kinabuhi, apan halos tanang stroke mahimong malikayan



Unsa ang stroke?

Ang stroke mahitabo kung ang suplay sa dugo ngadto sa bahin sa utak kalit nga makunhuran o mohunong. Ang stroke usa ka medikal nga emerhensya ug nanginahanglan dayon nga pagtambal.



Ang **Ischaemic stroke** gipahinabo sa usa ka namuong dugo nga mibara sa kaugatan sa utak



Ang **Haemorrhagic stroke** gipahinabo sa pagbuto sa kaugatan sa utak ug pagdugo



Ang **Transient ischaemic attack (TIA)** usa ka temporaryo nga pagbabag nga usahay gitawag og "mini stroke", kini mahimong usa ka timailhan sa pasidaan sa umaabot nga stroke

Unsaon sa physiotherapy pagtabang sa paglikay sa stroke?

Ang mga physiotherapist adunay importante nga papel sa pagpakunhod sa risiko sa stroke, ilabi na pinaagi sa pagsuporta sa mga tawo nga mahimong mas aktibo sa pisikal ug pagdumala sa mga long-term nga kondisyon sa panglawas. Ang **30 minutes** lang nga ehersisyo **lima ka beses sa usa ka semana** makapamenos sa imong risiko sa stroke og **25%**. Ang regular nga pisikal nga kalihokan makapakunhod sa risiko sa stroke, ingon man makapakunhod sa risiko sa pagka-stroke pag-usab human sa una.

Ang mga physiotherapist makatabang kanimo sa:



pagdugang sa regular nga pisikal nga kalihokan, nga makapausbos sa presyon sa dugo, makapauswag sa kolesterol ug kontrol sa asukal sa dugo, makapamenos sa timbang sa lawas, ug makatabang sa pagdumala sa depresyon ug tensiyon



pagpakunhod sa oras nga gigugol sa paglingkod, ug pagpakita kanimo kung unsaon pag-apil ang gagmay nga kantidad sa kalihokan sa imong adlaw-adlaw nga kinabuhi



pagrekomenda og luwas, tailored nga ehersisyo alang sa mga tawo nga tingali adunay uban pang mga kondisyon sa panglawas ug nalisdan sa pag-ehersisyo



Unsaon sa physiotherapy pagtabang human sa stroke?

Ang rehabilitasyon usa ka importante nga bahin sa pagkaayo human sa stroke - kini makatabang sa mga tawo nga makabalik sa pagbuhat sa adlaw-adlaw nga mga kalihokan, makapauswag sa kalidad sa kinabuhi, ug mosuporta sa kagawasan kutob sa mahimo.

Ang rehabilitasyon kasagaran magsugod sulod sa unang 48 ka oras, sa higayon nga ang tawo medikal nga stable na. Ang pagsugod og sayo makatabang sa pagkaayo ug pagsalig sa kaugalingon. Ang pagkaayo gikan sa stroke maglakip sa usa ka healthcare team - gawas sa mga physiotherapist mahimo usab kini nga maglakip sa mga doktor, nars, occupational therapist ug speech pathologist. Importante nga mabuhat ang usa ka indibidwal nga plano alang kanimo.

Ang mga Physiotherapists adunay importante nga papel sa pagtabang sa paglikay sa laing stroke. Sila nagtrabaho uban sa mga tawo sa paghimo sa adlaw-adlaw nga **kausaban sa lifestyle** nga makapakunhod sa risiko sa ikaduhang stroke, mosuporta sa mas maayong panglawas, ug makatabang sa paglikay sa dugang nga kakulangan sa lawas. Ang nasyonal ug internasyonal nga mga giya nagrekomenda sa regular ug igong kakusgon nga physiotherapy isip bahin sa pag-atiman sa stroke, nga haom sa mga tumong ug abilidad sa maong tawo.



Sa unsang paagi nga ang physiotherapy nahimong kinauyokan nga bahin sa rehabilitasyon sa stroke?

Human sa stroke, daghang mga tawo ang makasinati og mga problema sa paglihok, balanse, paglakaw, paggamit sa ilang mga bukton, kusog, kabaskog, kakapoy, ug kagawasan. Ang mga physiotherapist mao ang mga eksperto sa ehersisyo ug makatabang sa mga tawo nga na-stroke sa:

- **pagpalambo sa paglihok ug kusog** sa mga bukton ug mga tiil aron makabalik ka sa pagpuyo nga independente ug pagbuhat sa mga butang nga imong nalingawan
- pagkat-on unsaon **paglakaw** pag-usab, ug unsaon paglakaw og mas layo ug mas paspas
- pagpalambo sa **balanse** aron maminusan ang risiko sa pagkahulog - 73% sa mga naluwas sa stroke matumba sa unang tuig human sa stroke
- pagpalambo sa **kagahian sa kaunuran, kasakit, ug hugot nga kaunuran**
- pagtabang kanimo nga mahimong **mas baskog** aron ang imong kasingkasing ug бага mogana og mas episyente
- pagpauwag sa imong **mood**, pagpakunhod sa **kakapoy**, ug pagtabang sa pagbatok sa **depresyon**
- pagpraktis sa **adlaw-adlaw nga mga kalihokan** sama sa pagbangon gikan sa lingkuranan, paglakaw ug pagsulti sa parehas nga oras, pagsulob og sinina, ug paggamit sa imong mga bukton sa paggamit sa mga butang sama sa mga yawe ug mga gripo.

Unsa ka dako nga ehersisyo?

Ang physiotherapy nga gibase sa ehersisyo gipakita nga nagpalambo sa pisikal nga gimbuhaton, paglihok, balanse, ug kalidad sa kinabuhi sa tanang yugto sa pagkaayo - gikan sa pag-atiman sa ospital hangtod sa dugay nga rehabilitasyon sa komunidad. Ang usa ka physiotherapist makatabang kanimo nga luwas nga madugangan ang gidaghanon sa ehersisyo nga imong gihimo aron maabot ang imong mga tumong. Mahimo ka magsugod sa gamay aron maabot kini nga mga rekomendasyon:

- **kasarangang kusog** nga aerobic nga ehersisyo sa labing menos **10 ka minutos 4 ka beses matag semana**
- **magpabiling aktibo** sa tibuok adlaw aron makunhuran ang oras sa paglingkod
- **6,500 hangtod 8,500 ka mga tikang adlaw-adlaw**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 sa Setyembre
www.world.physio/wptday