



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

Znaczenie aktywności fizycznej po udarze mózgu



U osób cierpiących na przemijające napady niedokrwienne (ang. Transient Ischaemic Attack, TIA), nazywane często „mikroudarami”, ryzyko wystąpienia w

przyszłości pełnego udaru mózgu jest większe. W rzeczywistości około 30% wszystkich udarów ma charakter nawrotowy. (1) Ryzyko można ograniczyć poprzez zwiększenie aktywności fizycznej. 30 minut regularnej aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko wystąpienia pierwszego udaru, a także pomaga ograniczyć prawdopodobieństwo, że u chorego dojdzie do udaru nawrotowego. (2)

Wysiłek fizyczny może chronić przed udarem

Osoby, które przeżyły udar, są często mniej aktywnie fizycznie z uwagi na zaburzenia równowagi, ograniczoną mobilność i mniejszą siłę mięśni. (3) Badania dowodzą jednak, że aktywność fizyczna stanowi przydatne narzędzie w rehabilitacji. Eksperci zalecają osobom, które przeżyły udar wykonywanie ćwiczeń siłowych, na elastyczność i koordynację, np. trening z ciężarkami lub jogę, aby poprawić rezultaty leczenia. (4)

Trening dwa lub trzy razy w tygodniu zmniejsza ryzyko udaru mózgu

Pomimo dyskusji na temat optymalnej długości i intensywności ćwiczeń, ogólnie uważa się, że aktywność fizyczna może być korzystna w zapobieganiu kolejnym udarom. Uczestnictwo w co najmniej trzech do czterech sesjach ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej lub intensywnej intensywności w tygodniu pomaga poprawić ogólną sprawność fizyczną, ogólny chód i niezależność, jednocześnie zmniejszając czynniki ryzyka związane z udarem. (5)

Aktywność fizyczna po udarze może poprawić czynność mózgu

Problemy poznawcze są bardzo częste po udarze. Problemy z koordynacją ręka-oko, koncentracją lub pamięcią mogą być niezwykle frustrujące dla osoby po udarze i jej rodziny. Jednak niektóre raporty sugerują, że ćwiczenia mogą odgrywać kluczową rolę w poprawie funkcji mózgu po udarze, przy czym korzyści poznawcze pojawiają się w ciągu zaledwie 12 tygodni, nawet w przypadku długotrwałych pacjentów po udarze. (6)

Ćwiczenia aerobowe pomagają zapobiegać nawrotom

Ponieważ doświadczenia, wiek i niepełnosprawność każdej osoby po udarze mózgu są inne, sformułowanie zaleceń dotyczących aktywności fizycznej jest trudne. Wykazano jednak, że aktywność tlenowa w ramach rehabilitacji po udarze optymalizuje korzyści dla serca i mózgu, a także zmniejsza ryzyko nawrotów. Ćwiczenie, które powoduje pompowanie serca, poprawia przepływ krwi do każdego organu ciała, co pomaga zmniejszyć ryzyko zwężenia tętnic i zakrzepów krwi, które mogą prowadzić do udaru. (5)

Aktywność fizyczną po udarze można dostosować na kilka sposobów

Wiele osób, które przeżyły udar nie będą w stanie powrócić do swojego wcześniejszego poziomu aktywności fizycznej. Jednak nawet niewielka liczba regularnie wykonywanych ćwiczeń pomaga zapewnić zdrowie ciała i umysłu. Przystawienie się na ćwiczenia wykonywane na siedząco, takie jak jazda na rowerze stacjonarnym, jest dobrym sposobem na pokonanie zaburzeń równowagi, a sztuki walki, takie jak Tai Chi, które skupiają się na wykonywaniu wolnych, skoordynowanych ruchów, poprawiają koncentrację i równowagę.

Źródła:

1. Jona T. Stahmeyer, Sarah Stubenrauch, Siegfried Geyer, Karin Weissenborn, Sveja Eberhard. *The Frequency and Timing of Recurrent Stroke: An Analysis of Routine Health Insurance Data.* Dtsch Arztebl Int. 2019 Oct; 1, 116(42): 711-777. Published online 2019 Oc.
2. American Academy of Neurology. *People with stroke who walk 30 minutes per day may have 54% lower risk of early death.* 2021.
3. Bruno Debora Pacheco et.al. *Perceived barriers to exercise reported by individuals with stroke, who are able to walk in the community.* P331-337. 2019 May 22. *Disability and Rehabilitation.* Vol 43. 2021 issue 3.
4. Saunders DH et. al. *Physical Fitness training for stroke survivors.* Cochrane. 2020.
5. Peter L Prior, Neville Suskin. *BMJ Journals, Stroke And Vascular Neurology.* Vol 3. Issue 2. 2020 Nov 26.

6. Lauren E Oberlin et. al. *Effects of physical activity on post-stroke cognitive function: a meta-analysis of randomized controlled trials*. *Stroke*. 2017 and 3093-3100., 48(11).

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)