

TJELESNA AKTIVNOST I MOŽDANI UDAR.



Do moždanog udara dolazi kada dio mozga ostane bez dotoka krvi zbog krvnog ugruška ili zbog puknuća moždane arterije koje dovodi do krvarenja.

Moždani udar vodeći je uzrok smrti i invaliditeta u svijetu, ali većina moždanih udara može se spriječiti kontrolom rizičnih čimbenika njegova nastanka.

Milijun moždanih udara godišnje povezuje se s tjelesnom neaktivnošću, a zadovoljavanjem preporučene razine tjelesne aktivnosti tjedno smanjujete rizik nastanka moždanog udara.



KAKO VJEŽBANJE UMANJUJE RIZIK OD MOŽDANOG UDARA?

Samo 30 minuta vježbanja pet puta tjedno može umanjiti rizik od moždanog udara za 25%.

Vježbanje ima važnu ulogu u smanjenju nekoliko rizičnih čimbenika moždanog udara uključujući hipertenziju, dijabetes, kolesterol, depresiju i stres. Redovitim vježbanjem možete utjecati na brojne rizične čimbenike moždanog udara.

KOLIKO VJEŽBANJA MI JE POTREBNO?

Svakodnevno biste trebali biti što je moguće više aktivni – male svakodnevne aktivnosti poput hodanja umjesto vožnje automobilom, penjanja po stepenicama umjesto vožnje liftom te vrtlarstva i kućanskih poslova, pomoći će vam da ostanete zdravi i umanjit će vaš rizik od moždanog udara.

Osim općenito aktivnijeg života, preporučljivo je uključiti se u neku vrstu umjerene do žustre tjelesne aktivnosti barem 2 i pol sata tjedno. To možete podijeliti kako god želite, ali dobar način je biti aktivan 30 minuta dnevno, 5 dana u tjednu. Ako vam je problem odvojiti 30 minuta dnevno ili pak vježbati 30 minuta u komadu, možete podijeliti to vrijeme u 10 ili više minutne intervale tijekom dana.

AKO NISAM U DOBROJ TJELESNOJ FORMI, POSTOJI LI MOGUĆNOST DA VJEŽBANJE UZROKUJE MOŽDANI UDAR?

Malo je vjerojatno da će vježbanje u preporučenim razinama uzrokovati moždani udar. Ipak, ako niste bili aktivni neko dulje vrijeme, ako imate neko zdravstveno stanje koje je rizično za nastanak moždanog udara ili ako koristite neke lijekove, trebali biste se posavjetovati sa svojim liječnikom.

SMIJEM LI VJEŽBATI AKO SAM VEĆ IMAO/IMALA MOŽDANI UDAR?

Ako ste imali moždani udar, redovno vježbanje može umanjiti rizik od ponovnog moždanog udara, pojave demencije, može poboljšati proces oporavka, smanjiti umor te poboljšati vaše opće stanje. Čak i ako je moždani udar oštetio vašu mobilnost, vjerojatno se može pronaći neki oblik tjelesne aktivnosti koji će vam odgovarati. Fizioterapeut ili radni terapeut mogu vam pomoći u pronalasku za vas optimalne tjelesne aktivnosti.

1 od 4 ljudi tijekom svog života budu u riziku od moždanog udara, ali jednostavnim koracima gotovo svaki moždani udar može se spriječiti. Za više informacija posjetite www.hzjz.hr