

► Tjelesna aktivnost i moždani udar



Moždani udar jedan je od vodećih uzroka smrtnosti i invaliditeta u Hrvatskoj, a posljedice su ponekad devastirajuće. Unatoč saznanjima, istraživanjima, čimbenicima rizika i liječenju, prevencija ostaje najznačajniji dio u očuvanju zdravlja. Tjelesna aktivnost ostaje najtemeljnija metoda prevencije, jer djeluje na sve glavne čimbenike rizika odjednom, ali je isto tako važna u fazama oporavka. Tjelesna aktivnost djeluje na smanjenje tlaka, smanjenje prekomjerne težine, razinu kolesterola i toleranciju glukoze te na cijeli krvožilni sustav općenito.

Moždani udar zbog svoje prirode i patološkog mehanizma zahtijeva posebnu pažljivost kod odabira tjelesne aktivnosti. Posljedica je moždanog udara ponekad i smanjena pokretljivost (hod), što pridonosi smanjenoj aktivnosti. Zato je vrlo važno nastaviti s aktivnošću nakon moždanog udara, jer ne poboljšava samo fizičko stanje čovjeka, nego i mentalno zdravlje. Prije započinjanja s aktivnošću potrebno je savjetovati se s liječnikom, fizioterapeutom i/ili medicinskom sestrom.

Važno je odabrati aerobnu tjelesnu aktivnost koja vam se sviđa. Aerobna je svaka aktivnost koja ima ritmička ponavljanja, traje dulje od tri minute i obuhvaća veliku skupinu mišića: hodaње, ples, plivanje, vožnja bicikla (sobni bicikl), tenis, kuglanje, boćanje, vrtlarjenje ili kućanski poslovi.

Nakon moždanog udara u većini je slučajeva moguće u potpunosti se vratiti svim aktivnostima, ali treba pripaziti na težinu i trajanje te na učestalost vježbi.

Istraživanja su pokazala da aerobna aktivnost u ranoj i kasnoj fazi oporavka poboljšava:

- ▶ aerobni kapacitet – znanstveno dokazano da tkivo postaje bogatije kisikom, što smanjuje mogućnost recidiva i poboljšava rad srca
- ▶ rad srca – srčani se ritam ne povećava, što smanjuje umor i mogućnost infarkta
- ▶ krvni tlak – normalizira ga, što znatno utječe na prevenciju novih moždanih udara i krvožilnih bolesti općenito
- ▶ hod – dokazano poboljšava hod, brzinu hoda te prijeđene udaljenosti
- ▶ izdržljivost – dokazano je da se povećava, što otklanja znakove umora i iscrpljenosti
- ▶ depresija – otklanja simptome depresije i lošeg raspoloženja (ali ne trajno)
- ▶ kvalitetu života – podiže kvalitetu života u svim aspektima te time utječe na samopouzdanje i vraćanje svakodnevnih aktivnostima
- ▶ balans – poboljšava ravnotežu.

Potrebno je napomenuti da vježbanje morate ODMAH prekinuti i obratiti se svojem liječniku ukoliko dođe do bilo koje od ovih smetnji:

- ▶ omaglica – zamućen vid ili blještavilo
- ▶ bolovi – nagla pojava boli u prsima ili glavi
- ▶ problemi s disanjem – treba razlikovati zadihanost od zaduhe, prilikom koje se javlja “borba za zrak”
- ▶ trnci – nagla pojava trnaca u rukama ili nogama tijekom aktivnosti
- ▶ vrtoglavica – jake vrtoglavice koje se iznenada javljaju tijekom aktivnosti.

Moguće je da se ove smetnje povuku nakon promjena u aktivnostima.



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

