



World
PT Day
2026

מחלות לב וכלי דם

מחלות לב וכלי דם הן הגורם המוביל לתמותה בעולם



מעל 3/4 ממקרי המוות כתוצאה
ממחלות לב וכלי דם הם **במדינות
במצב סוציאקונומי בינוני נמוך**

מתוכן, 85% הן בגלל **אירוע לב
ושבץ מוחי**

מחלות לב וכלי דם אחראיות ל **30%
מסיבות המוות בעולם**

מחלות לב וכלי דם גורמות למותם של
כ-20.5 מיליון בני אדם מדי שנה

מניעה

רוב המקרים של תחלואת לב וכלי דם ניתנים למניעה באמצעות התמקדות בגורמי סיכון התנהגותיים / סביבתיים כמו:



צריכה מופרזת של **אלכוהול**



תזונה לא בריאה והשמנה

זיהום אויר



חוסר בפעילות גופנית

ברמה העולמית, יתר לחץ דם הוא גורם הסיכון המוביל למחלות לב וכלי דם

מהן מחלות לב וכלי דם?



מחלות לב וכלי דם זהו שם כולל למצבים בהם מעורבים הלב וכלי הדם. כאשר יש מחלות לב וכלי דם, לעתים קשה יותר לדם, לחמצן ולחומרים מזינים לזרום כראוי בגוף.

עם הזמן, כלי הדם עלולים לעבור היצרות, להפוך לנוקשים או לעתים חסומים מה שגורם ללב לעבוד קשה יותר. לאור הקשיים הללו, לעתים מתרחשת ירידה בזרימת הדם לאזורים חיוניים בגוף כמו למוח, ללב עצמו ואף לשרירים. כל זה מעלה את הסיכון לאירוע לב ואף שבץ מוחי.

כיצד הפיזיותרפיסט יכול לסייע במניעה של מחלות לב וכלי דם?

הפיזיותרפיסט הינו חלק ממערך הטיפול ממוקד מטופל במערכת הבריאות אשר:

יכול לסייע בזיהוי אנשים הנמצאים בסיכון גבוה לפתח מחלות לב וכלי דם כגון אלו הסובלים מיתר לחץ דם, סוכרת, השמנה או מטופלים החיים אורח חיים לא פעיל. לכל אלו יכול הפיזיותרפיסט לסייע בהערכה והתאמת תנועה ותרגול



יכול לתכנן תכנית תרגול בטוחה ומותאמת אישית אשר תסייע בשיפור כושר גופני ובכך תוריד את הסיכון לתחלואה לבבית. בנוסף, תסייע בקיום אורח חיים בריא ופעיל



יקדם בדיקה והערכה מוקדמת של גורמי סיכון על מנת למנוע תחלואה ובמקרה הצורך יפנה להמשך ברור רפואי



כיצד יכול הפיזיותרפיסט לסייע למטופלים חולים במחלות לב וכלי דם?



פיזיותרפיסט יכול לסייע לחולים אלו על ידי הדרכה לניהול המחלה ומניעה של התדרדרות ותחלואה נוספת בעזרת:

- עזרה בזיהוי של גורמי סיכון וייעוץ להתמודדות בעזרת מעבר לאורח חיים בריא
- יספק תכנית תרגול מותאמת אישית יסייע למטופל להתגבר על חששות כתוצאה מתרגול
- יספק מידע על הדרכים הטובות ביותר למנוע תחלואת לב נוספת
- ידריך לשיפור הכושר הגופני ויסייע בשמירה על אורח חיים פעיל, כדי ליהנות מאיכות חיים טובה יותר
- יסייע ויתמוך בתהליך של ניהול עצמי של המחלה

אם אתה סובל ממחלת לב וכלי דם או מנמצא בסיכון גבוה לחלות פנה לעזרה מפיזיותרפיסט בטרם תתחיל תרגול.

תרגול מיטבי לבריאות הלב כולל

תרגול אירובי שומר על לב בריא:
משפר את התפקוד היומיומי ומסייע בהתמודדות עם עייפות וקוצר נשימה. יכול לשפר גם את מצב הרוח את איכות השינה ומוריד סיכון לתחלואה לבבית



אימון התנגדות ה"בונה"
כוח: ככל שתהיה חזק יותר פעילויות היומיום יהפכו קלות יותר ובפחות מאמץ



תרגול שיווי משקל וגמישות המאפשר תנועה בטוחה יותר: תרגול מתיחות מונע מתח מיותר בשריר, מסייע בתנועה קלה יותר ולעתים אף משפר כאב. תרגול שיווי משקל מסייע ביציבות ומוריד סיכון לפילות



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 בספטמבר

www.world.physio/wptday