

VISPASAULES FIZIOTERAPIJAS DIENA 2026 · 8. SEPTEMBRIS

Kustība sirds un smadzeņu veselībai

Fizioterapijas un fizisko aktivitāšu nozīme sirds un asinsvadu slimību un insulta profilaksē, ārstēšanā un rehabilitācijā.

Par ko šodien runāsim



Kas notiek sirdī un asinsvados

Vienkārši par to, kāpēc asinsvadi sašaurinās un kas ir sirdslēkme un insults.



Cik nopietni tas ir Latvijā

Skaitļi, kas parāda, kāpēc šī tēma skar gandrīz katru ģimeni.



Kustība kā zāles

Cik daudz un kāda veida kustība tiešām maina risku.



Kā palīdz fizioterapeits

Pirms slimības, dzīvojot ar to un pēc insulta.

Kāpēc tas skar gandrīz katru ģimeni

~16 000

iedzīvotāju Latvijā ik gadu mirst no sirds un asinsvadu slimībām

katrs 2.

nāves gadījums valstī ir saistīts ar sirds un asinsvadu slimībām (52 %)

1 396

cilvēku 2024. gadā miruši no insulta; **14,5 %** no viņiem bija 40–65 gadus veci

 ***Insults ir biežākais invaliditātes cēlonis Latvijā — un vairums insultu var novērst.***

Avoti: Slimību profilakses un kontroles centrs; Veselības statistikas datubāze (2022., 2024. g. dati).

PASAULĒ

Nr. 1 nāves cēlonis pasaulē

20,5 milj.

dzīvību ik gadu zaudē sirds un asinsvadu slimību dēļ

30 %

no visiem nāves gadījumiem pasaulē

85 %

no tiem ir sirdslēkmes un insulta dēļ

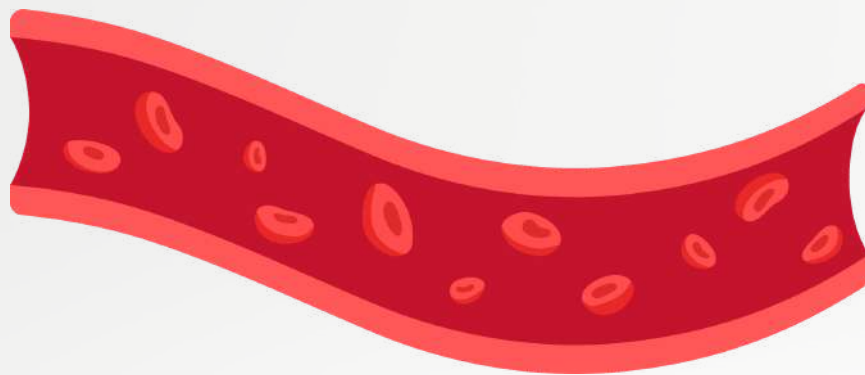
1 no 4

cilvēkiem dzīves laikā piedzīvos insultu

Lielāko daļu šo gadījumu var novērst.

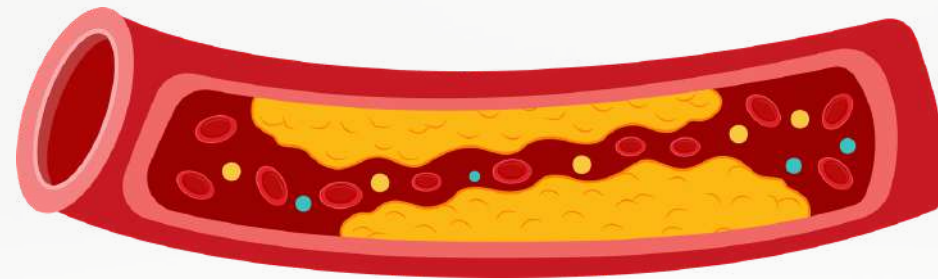
Galvenie riska faktori ir ikdienas paradumi un vide — asinsspiediens, kustību trūkums, uzturs, smēķēšana un alkohols. Tos var mainīt.

Kāpēc asinsvadi kļūst bīstami



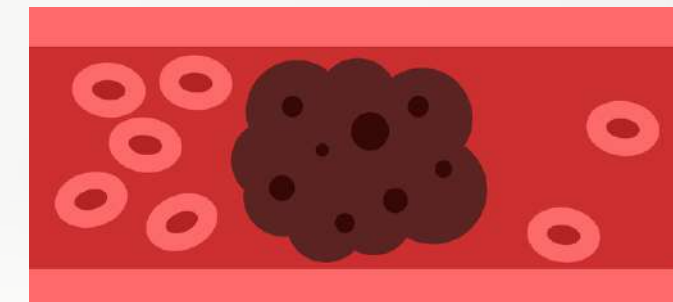
Vesels asinsvads

Asinis brīvi plūst un nogādā skābekli un barības vielas uz sirdi, smadzenēm un muskuļiem.



Sašaurinājums

Uz asinsvada sienām nogulsņējas holesterīns. Asinsvads kļūst šaurāks un stīvāks, sirdij jāstrādā smagāk.



Aizsprotojums

Asins plūsma pārtrūkst. Ja tas notiek sirdī — sirdslēkme, ja smadzenēs — insults.

Process sākas jau jaunībā un ilgi norit bez simptomiem. Tieši tāpēc profilakse ir svarīgāka par ārstēšanu.

Ko nevaram mainīt un ko varam

Ko nevaram mainīt

- Vecums
- Dzimums
- Iedzimtība un ģimenes anamnēze
- Jau pārciestas sirds un asinsvadu slimības

Šie faktori nozīmē tikai to, ka pārējiem jāpievērš vēl lielāka uzmanība.

Ko varam ietekmēt

- **Augsts asinsspiediens** — galvenais riska faktors pasaulē
- **Mazkustīgums** un ilgstoša sēdēšana
- Smēķēšana un tabakas dūmu iedarbība
- Uzturs ar daudz sāls, cukura un neveselīgu tauku
- Liekais svars un aptaukošanās
- Alkohola lietošana
- Augsts holesterīna un cukura līmenis asinīs

Vairums riska faktoru ir ikdienas paradumi — tos maina soli pa solim, nevis vienā dienā.

Tests Ā.T.R.I.



Atsmaidi!

Palūdziet cilvēkam pasmaidīt.
Vai seja ir simetriska, vai mutes
kaktiņš nenoslīd uz leju?



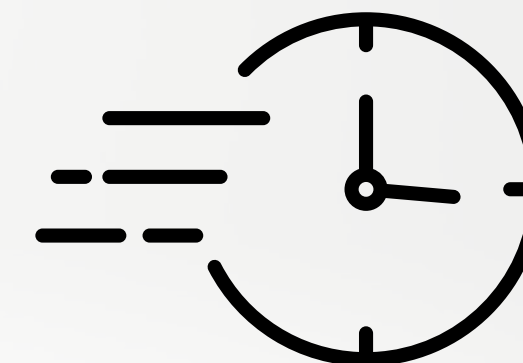
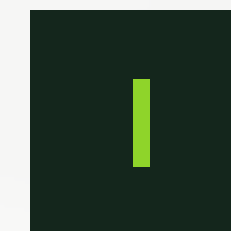
Turi rokas!

Palūdziet pacelt un noturēt abas
rokas. Vai viena roka nenoslīd
uz leju?



Runā!

Palūdziet pateikt vai atkārtot
vienkāršu teikumu. Vai runa ir
skaidra un saprotama?



Izsauc palīdzību!

Ja kaut viens tests neizdodas —
zvaniet 113 vai 112.
Nekavējoties.



Laiks ir smadzenes. Efektīvai ārstēšanai ir tikai dažas stundas — ne dienas.

Negaidiet, vai simptomi pāries paši. Arī īslaicīgi simptomi ir brīdinājums par nākamo insultu.

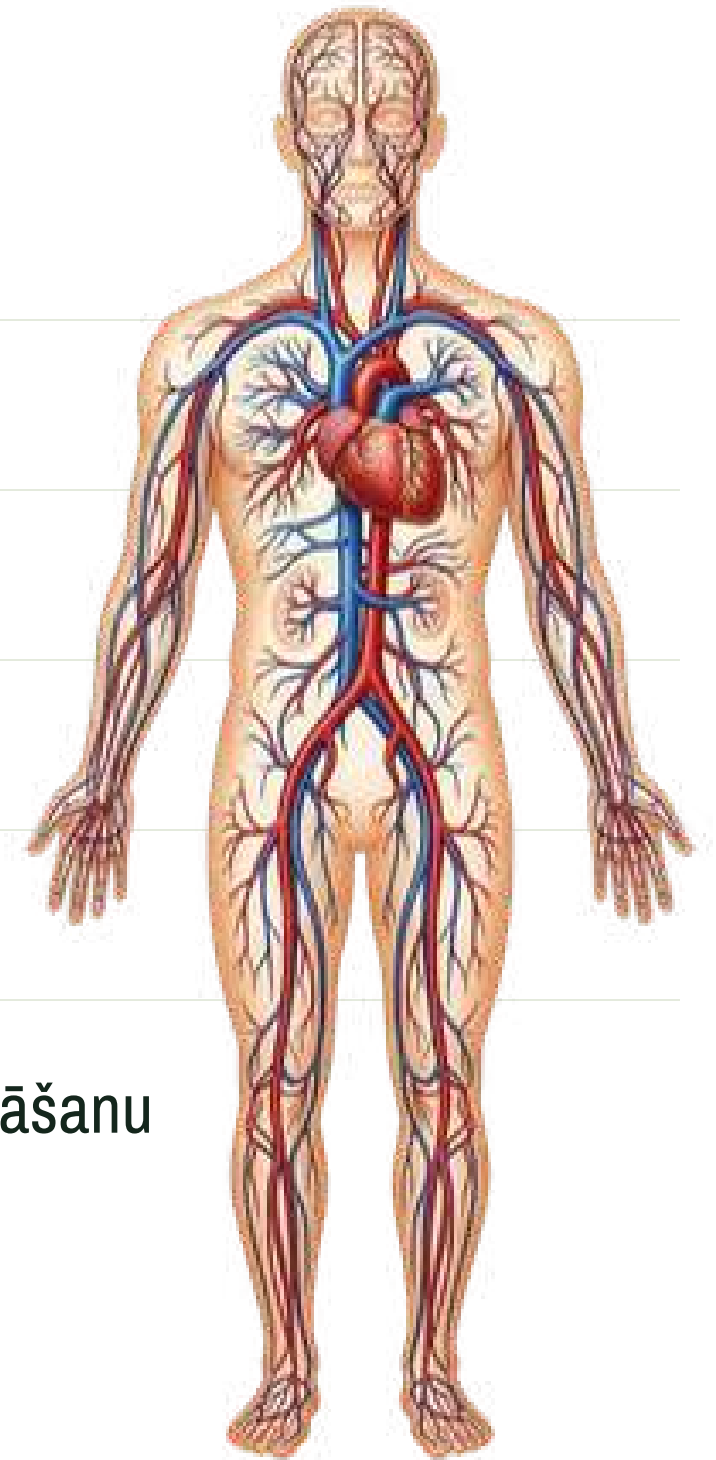
Ko regulāra kustība izdara ar organismu

–25 %

mazāks insulta risks, ja veicat 30 minūtes vingrojumu piecas reizes nedēļā

Tas ir salīdzināms ar labu medikamentu — tikai bez blakusparādībām.

- ✓ Pazemina asinsspiedienu
- ✓ Uzlabo holesterīna un cukura līmeni asinīs
- ✓ Palīdz kontrolēt svaru
- ✓ Mazina stresu un uzlabo miegu
- ✓ Uzlabo garastāvokli un palīdz pārvarēt depresiju
- ✓ Uztur veselās smadzenes — atmiņu, uzmanību, domāšanu



leguvumi sākas jau ar nelielu, bet regulāru slodzi — nav jāgaida, līdz kļūsi sportists.

Cik daudz jākustas?



150–300 min

nedēļā mērenas intensitātes
aerobā aktivitāte
pieaugušajiem



2 × nedēļā

muskuļus stiprinoši
vingrojumi visām lielajām
muskuļu grupām



3 × nedēļā

līdzsvara un spēka
vingrojumi senioriem —
kritienu profilaksei



60 min dienā

bērniem un pusaudžiem:
spēles, sports, ceļš uz skolu

31 % pieaugušo un 80 % pusaudžu šo līmeni nerasniedz.

Jebkura kustība ir labāka nekā nekāda: pastaiga, mājas darbi, dārzs, dejas, spēles ar mazbērniem. Vairāk ir labāk.

Trīs kustību veidi, kas vajadzīgi sirdij



Aerobā slodze

Uztur sirdi un plaušas: ikdienas darbi kļūst vieglāki, mazāk noguruma un elpas trūkuma.

PIEMĒRI

Raita pastaiga, nūjošana, riteņbraukšana, peldēšana, dejas, dārza darbi.



Spēka vingrojumi

Veido spēku: vieglāk piecelties, nest somas, kāpt pa kāpnēm, saglabāt patstāvību.

PIEMĒRI

Piecelšanās no krēsla, kāpšana pa kāpnēm, gumijas lente, sava svara vingrojumi.



Līdzsvars un lokanība

Palīdz kustēties droši: mazāk kritienu, mazāk saspringuma un sāpju.

PIEMĒRI

Stāvēšana uz vienas kājas, papēžu–pirkstu gaita, stiepšanās, joga, tai čī.

Ar ko sākt, ja sen neesat kustējies

1

Sāciet ar 5–10 minūtēm dienā

Nevis ar stundu sporta zālē. Pēc nedēļas pievienojiet vēl piecas minūtes.

2

Pārbaudiet intensitāti ar runas testu

Ja varat runāt, bet ne dziedāt — slodze ir tieši piemērota.

3

Izmantojiet ikdienas iespējas

Kāpnes lifta vietā, izkāpiet vienu pieturu agrāk, pastaiga pēc pusdienām.

4

Izvēlieties to, kas sagādā prieku

Regulāra būs tā nodarbe, kas patīk. Kopā ar draugu vai ģimeni — vēl labāk.

5

Ierakstiet to kalendārā

Konkrēts laiks nedēļā darbojas labāk nekā apņemšanās „kādreiz”.

Mazāk sēdēšanas — arī tā ir ārstēšana

Kāpēc tas ir svarīgi

Ilgstoša sēdēšana un ekrānu lietošana palielina sirds un asinsvadu slimību, 2. tipa diabēta un vairāku vēža veidu risku — arī tad, ja vakarā sportojat.

Organismam vajag kustību visas dienas garumā, nevis vienu reizi.

Ko darīt praktiski

- Celieties kājās ik pēc 30–60 minūtēm
- Sarunas pa telefonu — stāvēt vai staigājot
- Reklāmas pauze televizorā = 2 minūtes kustību
- Ūdens glāzi ejiet ielikt tālākajā virtuvē
- Sanāksmes vai tikšanās — pastaigas formātā
- Mājas darbi, dārzs, iepirkšanās — arī tā ir aktivitāte

Mērķis nav mazāk sēdēt vienā dienā, bet biežāk piecelties

Kā fizioterapeits palīdz jūsu sirdij



Pirms slimības — profilakse

- Palīdz apzināt Jūsu personīgos riska faktorus
- Novērtē funkcionālo stāvokli un slodzes toleranci ar testiem
- Izveido drošu, individuāli pielāgotu vingrojumu programmu
- Atbalsta dzīvesveida paradumu maiņu ilgtermiņā
- Pamana brīdinājuma pazīmes un nosūta pie speciālista



Dzīvojot ar sirds slimību

- Individuāli pielāgota slodze pēc sirdslēkmes vai operācijas
- Palīdz pārvarēt bailes no fiziskas slodzes
- Māca pašam kontrolēt slodzi un atpazīt savas robežas
- Uzlabo izturību, lai atgrieztos darbā un ikdienā
- Mazina atkārtota sirds notikuma risku

Fizioterapeits strādā komandā ar ģimenes ārstu, kardiologu, medmāsu un citiem speciālistiem.

Fizioterapija pēc insulta

Ko fizioterapeits palīdz atgūt

- Kustības un spēku rokās un kājās, lai atgrieztos patstāvīgā dzīvē
- Prasmi staigāt — tālāk, drošāk un ātrāk
- Līdzsvaru, lai mazinātu kritienu risku
- Mazāku stīvumu, sāpes un muskuļu saspringumu
- Fizisko izturību, lai sirds un plaušas strādātu efektīvāk
- Ikdienas darbības: piecelšanos no krēsla, ģērbšanos
- Labāku garastāvokli un mazāku nogurumu

48 h

Rehabilitācija parasti sākas jau pirmajās 48 stundās, tiklīdz stāvoklis ir stabils

73 %

insultu pārcietušo pirmajā gadā piedzīvo kritienu — tāpēc līdzsvars ir prioritāte

10 min × 4

mērenas aerobās slodzes reizes nedēļā ir reāls sākuma mērķis

Insults nav dzīves beigas. Regulāra, pietiekami intensīva rehabilitācija atgriež ikdienu — un mazina atkārtota insulta risku.

Kad noteikti jākonsultējas ar speciālistu



Pirms sākat vai atsākat slodzi

Konsultējieties ar fizioterapeitu vai ārstu, ja:

- Jums ir zināma sirds slimība vai augsts asinsspiediens
- Ir cukura diabēts vai citas hroniskas slimības
- Esat pārcietis sirdslēkmi vai insultu
- Ilgstoši neesat nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm
- Slodzes laikā rodas neskaidri simptomi

Pārtrauciet slodzi un meklējiet palīdzību

Ja fiziskas slodzes laikā vai pēc tās parādās:

- Sāpes, spiediens vai smaguma sajūta krūtīs
- Elpas trūkums, kas neatbilst slodzei
- Reibonis, ģībonis vai neskaidra redze
- Neregulāra vai ļoti strauja sirdsdarbība
- Neierastas sāpes žoklī, kaklā, plecā vai rokā

Neatliekamā medicīniskā palīdzība — 113 vai 112. Šī prezentācija nav individuāls ārstēšanas plāns.

Seši soļi, ko varat sākt jau šodien

✓ Izmēriet asinsspiedienu un noskaidrojiet savus skaitļus

✓ Pierakstieties uz profilaktisko apskati pie ģimenes ārsta

✓ Ieplānojiet kalendārā trīs kustību reizes nākamajā nedēļā

✓ Pievienojiet dienai 10 minūtes pastaigas

✓ Piecelieties no krēsla vismaz reizi stundā

✓ Iemācieties Ā.T.R.I. testu un iemāciet to tuviniekiem

Neviens no šiem soļiem neprasa naudu vai īpašu aprīkojumu — tikai lēmumu sākt.



Paldies!

Jautājumi ir gaidīti — un tie parasti ir vissvarīgākā sarunas daļa.

KUR UZZINĀT VAIRĀK

- fizioterapeitiem.lv — Latvijas Fizioterapeitu asociācija, materiāli sabiedrībai
- world.physio/wptday — Vispasaules Fizioterapijas dienas kampaņas materiāli
- spkc.gov.lv — sirds un asinsvadu veselība, fizisko aktivitāšu ieteikumi

[Iestādes nosaukums · fizioterapeita vārds, uzvārds · tālrunis un e-pasts · pieraksta iespējas]

Avoti: World Physiotherapy (World PT Day 2026 materiāli), Pasaules Veselības organizācijas fizisko aktivitāšu vadlīnijas, SPKC dati.