

## Mozgás stroke után

A stroke (agyi érkatasztrófa) az egyik leggyakoribb érrendszeri betegség, mely gyakran maradandó bállyal jár. Ugyanakkor a betegek egyre növekvő száma teljes mértékben visszanyeri mozgásképességét, ami elsősorban a gyors modern intenzív ellátásnak köszönhető. Azok számára, akik túléltek a stroke-ot és lábnyegében felépültek, rendszeres edzés fontos utákezelési lehetőség a testmozgás. A rendszeres edzés nemcsak a fizikai állapotukat javítja, hanem a társadalmi visszailleszkedésüket is segíti. 3 hónapos napi mozgással jelentősen javul az állóképességük és a mozgáskoordinációjuk, lényegesen nagyobb hatással végzik a fizikai tevékenységeket, mint akik nem vesznek részt ilyen programban. Ugyanakkor, ha 3 hónap után leállnak a tréninggel, akkor jobban 3-4 hónap elteltével alig mérhető különbség a két csoport között. Ez azt mutatja, hogy a stroke után is rendszeres napi elemzés kell a teljes testmozgás az egészségesség visszaszerzése és megőrzése érdekében. (Reuters Health 2007. június 28.)