



World
PT Day
2026

HJERTE- OG KARSYKDOMMER

På verdensbasis er hjerte-
og karsykdommer **viktigste**
dødsårsak

20,5 millioner
dødsfall hvert år
skyldes hjerte- og
karsykdommer (HKS)

30 %
av **alle dødsfall i**
verden har HKS som
årsak

85 %
av HKS-dødsfall skyldes
hjerterinfarkt og
slag

Over 75 %
av HKS-dødsfall skjer i
lav- og
mellominntektsland

Forebygging

De fleste HKS kan forebygges gjennom atferds- og miljørettede tiltak mot:



bruk av **tobakk**



skadelig bruk av **alkohol**



usunt **kosthold**, fedme



luftforurensning



fysisk **inaktivitet**

På verdensbasis er **høyt**
blodtrykk den viktigste
risikofaktoren for HKS

Hva er hjerte- og karsykdommer?

En allmenn betegnelse for **tilstander som påvirker hjerte og blodkar**. Disse kan gjøre det vanskeligere for blod, oksygen og næringsstoffer å sirkulere i kroppen på vanlig måte.

Etter hvert kan blodkar bli trangere, stive eller blokkert, og hjertet kan måtte jobbe mer enn normalt. Dette kan minske blodstrømmen til viktige organer som hjerne, hjerte og muskler, noe som øker risikoen for problemer som hjerterinfarkt og slag.



Hvordan kan fysioterapi bidra til å forebygge HKS?

Fysioterapeuter inngår i helseteam med en pasientsentrert tilnærming. De kan:



bistå med å identifisere personer med forhøyet risiko for hjertesykdom, som kan være dem med høyt blodtrykk, diabetes eller fedme, eller med en inaktiv livsstil, og vurdere hvor godt de kan bevege seg og trene



utforme trygge, tilpassede treningsprogram som skal gi bedre fysisk form og lavere risiko for hjertesykdom, og støtte gode livsstilsendringer, så som å bli mer aktiv og holde en sunn vekt



fremme tidlig oppdagelse og tidlige tiltak for å forebygge alvorlige helseproblemer, reagere på sykdomstegn og henvise pasienter til videre behandling etter behov



Hvordan kan fysioterapi bidra overfor personer med HKS?

En fysioterapeut kan hjelpe personer å håndtere HKS og minske risikoen for flere hjerteproblemer (f.eks. hjerterinfarkt) ved å:

- bidra til å identifisere **risikofaktorer** hos den enkelte, og gi råd om hvordan varige, gode livstilsendringer kan oppnås
- gi tilpassede treningsprogrammer og hjelpe personer til å **overvinne eventuell frykt** de har for å trene
- opplyse om hva som er de beste måtene å **forebygge** videre hjerteproblemer på
- forbedre personers fysiske form, hjelpe dem til å **holde seg aktive** og oppnå bedre **livskvalitet**
- gi råd og støtte for hvordan den enkelte **selv kan håndtere sykdommen**



De beste øvelsene for hjerte helse



Aerobisk trening holder hjertet ditt friskt. Den gjør daglige gjøremål lettere, slik at du føler deg mindre trøtt og kortpustet. Den kan også gjøre deg lettere til sinns, gi deg bedre søvn, og minske risikoen for hjerteproblemer.



Styrketrening gir deg gradvis en sterkere kropp, slik at daglige gjøremål og trening etter hvert blir enklere og mindre anstrengende.



Balanse- og bevegelighetsøvelser gjør deg stødigere. Tøying hindrer musklene dine i å bli stramme, gjør det lettere å bevege seg, og reduserer smerter og skader. Balanseøvelser hjelper deg til å bevege deg stødig, og minsker risikoen for fall.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday