

Preglednica 3: Priporočeni sestavni deli vadbe za telesno pripravljenost po možganski kapi med bolnišnično ali ambulantno obravnavo (prirejeno po: 23, dopolnjeno)

Vrsta/način vadbe	Cilji/nameni
Aerobna – vadba z velikimi mišičnimi skupinami za vzdržljivost srčno-dihalnega sistema	– ↑ aerobno komponento telesne pripravljenosti – ↑ hitrost in učinkovitost hoje – ↑ toleranco za dalj časa trajajočo telesno dejavnost (funkcijsko zmogljivost) – ↓ okvaro motorike in ↑ kognicijo – ↑ neodvisnost pri dejavnostih vsakodnevnega življenja – ↓ tveganje za srčno-žilne bolezni: ↑ stanje ožilja, spodbuditi druge pozitivne učinke za zaščito srca (npr. vazomotorični odziv)
Krepitev mišic – vadba proti uporju za zgornje in spodnje ude, trup	– ↑ jakost in vzdržljivost mišic (preprečiti/↓ oslabelelost mišic zaradi neuporabe) – ↑ neodvisnost pri dejavnostih vsakodnevnega življenja – ↑ sposobnost izvajanja prostočasnih in zaposlitvenih dejavnosti – s ↑ jakosti mišic vplivati na % največje hotene kontrakcije, ki je potrebna med dvigovanjem ali prenašanjem nekega bremena in tako ↓ obremenitev srca
Gibljivost – raztezanje (trup, zgornji in spodnji udi)	– preprečiti skrajšave mehkih tkiv, ↑ obseg pasivne in aktivne gibljivosti sklepov udov z okvaro – normalizirati mišični tonus, ↓ bolečino – ↓ tveganje za poškodbe – ↑ neodvisnost pri dejavnostih vsakodnevnega življenja
Uravnavanje gibanja (živčno-mišična vadba) – vaje za koordinacijo in ravnotežje – vaje za koordinacijo oči-roka	– ↑ koordinacijo med telesnimi segmenti – ↑ statično in dinamično ravnotežje – ponovno pridobiti spretnosti in premičnost – ↑ raven varnosti med dejavnostmi vsakodnevnega življenja – ↓ strah pred padci

Opomba: Priporočena intenzivnost, trajanje in frekvenca vadbe ter njenih delov (priporočila navedena v nadaljevanju) so odvisni od telesne pripravljenosti vsakega posameznega pacienta.