

# Educazione all'ictus

## Capire l'ictus e il recupero



L'ictus è il risultato dell'interruzione del flusso sanguigno che arriva al cervello, causata da un coagulo (ictus ischemico) o dalla rottura di un vaso sanguigno (ictus emorragico). Quando una di queste due cose accade, le cellule cerebrali cominciano a morire procurando danni al cervello. Le cellule cerebrali più colpite dall'ictus non si possono recuperare, mentre quelle che circondano l'area danneggiata del cervello possono essere risanate.

### **LE CONSEGUENZE DI UN ICTUS POSSONO INCLUDERE:**

- Debolezza su un lato del corpo;
- Difficoltà a stare in equilibrio o a camminare;
- Dolore;
- Difficoltà a capire cosa dicono le persone;
- Difficoltà a parlare;
- Difficoltà a deglutire;
- Cambiamenti alla vista;
- Difficoltà a memorizzare o a risolvere problemi.

### **DOPO UN ICTUS POTRESTI NOTARE CAMBIAMENTI:**

- Nel vestirti, fare il bagno o mangiare;
- Nello stare in piedi, camminare, salire le scale;
- Nel guidare;
- Nell'uscire per socializzare con la famiglia e gli amici;
- Nel tuo umore;
- Nelle relazioni e nella salute sessuale.

Il maggior recupero si nota nei primi tre mesi dopo l'ictus, ma il miglioramento può continuare anche per 1 o 2 anni. Il recupero avviene in tre modi:

1. Guarigione naturale - simile a come una ferita guarisce in una cicatrice e poi si risana
2. Creazione di nuove connessioni nel cervello - chiamata anche neuroplasticità, è la base per la maggior parte della tua terapia e si verifica quando si ripetono le attività per aiutare il cervello a formare nuovi percorsi.
3. Compensare - trovare nuovi modi di fare le cose, come usare un deambulatore per spostarsi o uno smart phone per ricordarsi degli appuntamenti.

Riprendersi da un ictus è difficile e la terapia aiuterà a migliorare le tue funzioni. È importante andare in riabilitazione per ottenere il massimo della terapia il più presto possibile.

### **COME PUOI FACILITARE IL RECUPERO DA UN ICTUS:**

- Muovi il braccio o la gamba danneggiati oppure immagina di muoverli;
- Esercitati a casa con puzzle, rompicapi, programma di esercizi;
- Mangia e lavati i denti con il braccio danneggiato, non preoccuparti se non ci riesci bene;
- Cerca di fare il più possibile da solo - ma ricordati sempre di essere al sicuro;
- Fai sedere i visitatori e la famiglia dal tuo lato danneggiato quando ti parlano.

Non sentirti frustrato con il tuo corpo - sta facendo del suo meglio - festeggia i tuoi successi!

**\*\*Per ulteriori informazioni, contatta il tuo team di riabilitazione neurologica del West Park, o consulta la tua "My Guide for Stroke Recovery" che è disponibile in inglese all'indirizzo <http://strokerecovery.guide>, e in italiano, portoghese, punjabi e cinese semplificato all'indirizzo <http://strokerecovery.guide/about>.\*\***