



Sports and exercise should remain important to you after a stroke. You may face numerous barriers such as physical disabilities, fatigue or depression that may restrict you from resuming an activity that you enjoy. This factsheet provides information about the benefits of participating in sports and physical activity after stroke and how you can embark on this active journey.

### Why is engaging in sports and exercises beneficial?

Sports and physical activity have a positive influence for everyone. For stroke survivors, it is no different. Engaging in sports and exercise provides the opportunity to:



Reduce the risk of another stroke and other chronic diseases



Improve physical well-being and fitness



Control blood pressure, cholesterol and blood sugar levels



Build strength and stamina



Improve psychological well-being

- ▶ Develops stronger self-esteem and sense of worth
- ▶ Alleviates depression, stress and anxiety
- ▶ Improves body image



Enhance social interaction

- ▶ Builds and strengthens relationships with family and friends
- ▶ Learning to work as a team, communicating with people and problem-solving



## How much exercise should you do?

You should consult your doctor for individualized advice. Generally, aim for at least 150 minutes per week of moderate-intensity physical activity. To make it more manageable, you can break it up into 30 minutes a day 5 times a week, or into smaller bouts of 10 minutes 3 times a day.

## How to get started?

### 1. Get medical clearance

After recovering from a stroke, do check with your doctor or healthcare professional before starting any form of sports or exercise programme. This is especially so if you have not done any physical activity for some time.

### 2. Know how your stroke has affected you

If you were already active before a stroke, going back to exercising the way you did before your stroke will depend on how your stroke has affected you.

### 3. Choose an activity and get started

You may need to adapt or modify your sport/exercises, or try new activities. Start slowly with low intensity exercises, then build up gradually.

Speak to your physiotherapist or occupational therapist for advice on types of exercises and/or finding a new fitness activity you enjoy.



## How to embark on this active journey?

- ▶ Start with home-based or near-home exercises e.g. outdoor fitness zones, exercise classes at community centres.
- ▶ Walking or home-based exercise programme could be recommended as a start to increasing activity.
- ▶ Refer to stroke organisations such as Singapore National Stroke Association (SNSA) and Stroke Support Station (S3) for organized programmes and activities.



**Stroke Services Improvement**

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
Published in January 2020  
Reviewed in January 2022

*An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.*

## Hal-hal Sosial dan Riadah selepas Angin Ahmar:

# Sukan, Senaman & Aktiviti Fizikal



Anda harus terus mementingkan sukan dan senaman selepas diserangi angin ahmar. Anda mungkin menghadapi berbagai halangan seperti ketidakupayaan fizikal, keletihan atau kemurungan yang mungkin menyekat anda daripada menyambung semula aktiviti yang anda gemari. Lembaran fakta ini memberikan maklumat tentang manfaat-manfaat melibatkan diri dalam sukan dan/atau aktiviti fizikal selepas angin ahmar dan bagaimana anda boleh memulakan perjalanan aktif ini.

### Mengapakah penyertaan dalam aktiviti sukan dan senaman bermanfaat?

Sukan dan aktiviti fizikal mempunyai pengaruh positif kepada semua orang. Tiada bezanya bagi pesakit angin ahmar. Penglibatan dalam sukan dan senaman memberi peluang untuk:



Mengurangkan risiko angin ahmar yang berulang dan penyakit kronik yang lain



Meningkatkan kecergasan dan kesejahteraan fizikal



Mengawal tekanan darah, kolesterol dan paras gula dalam darah



Membina kekuatan dan stamina



Meningkatkan kesejahteraan psikologi

- ▶ Membangunkan rasa nilai dan harga diri yang lebih tinggi
- ▶ Mengurangkan kemurungan, tekanan dan rasa cemas
- ▶ Memperbaiki imej tubuh



Meningkatkan interaksi sosial

- ▶ Membina dan mengukuhkan hubungan dengan keluarga dan rakan-rakan
- ▶ Belajar untuk bekerja sebagai satu pasukan, berkomunikasi dengan orang lain dan menyelesaikan masalah



## Sebanyak berapakah senaman yang perlu anda lakukan?

Anda harus berbincang dengan doktor anda untuk mendapatkan nasihat yang disesuaikan untuk anda. Secara umum, sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal intensiti sederhana setiap minggu. Anda boleh membahagikannya kepada 30 minit sehari 5 kali seminggu, atau dalam sesi singkat selama 10 minit 3 kali sehari, supaya ia lebih mudah dilakukan.

## Bagaimana untuk bermula?

### 1. Pastikan anda disahkan sihat oleh doktor

Selepas pulih daripada angin ahmar, dapatkan nasihat doktor atau pakar penjagaan kesihatan anda sebelum memulakan sebarang bentuk sukan atau program senaman. Lebih-lebih lagi jika anda sudah lama tidak melakukan sebarang aktiviti fizikal.

### 2. Ketahuilah bagaimana angin ahmar telah menjejaskan diri anda

Sekiranya anda memang aktif sebelum diserang angin ahmar dan mahu kembali bersenam seperti dahulu, ia bergantung kepada bagaimana angin ahmar telah menjejaskan diri anda.

### 3. Pilih satu aktiviti dan mulakan

Anda mungkin perlu menyesuaikan atau mengubahsuaikan sukan/senaman anda, atau mencuba aktiviti baru. Mula secara perlahan-lahan dengan senaman berintensiti rendah, kemudian tingkatkan secara beransur-ansur.

Berbincang dengan ahli fisioterapi atau ahli terapi cara kerja anda untuk mendapatkan nasihat tentang jenis senaman dan/atau mencari aktiviti kecergasan baru yang anda gemari.



## Bagaimana untuk memulakan perjalanan aktif ini?

- ▶ Mulakan dengan senaman di rumah atau berdekatan dengan rumah, contohnya sudut kecergasan kejrangan, kelas senaman di balai rakyat.
- ▶ Berjalan atau program senaman di dalam rumah boleh disyorkan sebagai permulaan untuk meningkatkan aktiviti.
- ▶ Rujuk kepada pertubuhan-pertubuhan angin ahmar seperti Persatuan Angin Ahmar Nasional Singapura (SNSA) dan Stesen Sokongan bagi Pesakit Angin Ahmar (S3) untuk program dan aktiviti yang dianjurkan.



**Stroke Services Improvement**

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
Terbitan pada Januari 2020  
Disemak semula pada Januari 2022

*Satu inisiatif pasukan Peningkatan Perkhidmatan Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.*



中风后，体育运动对您仍然非常重要。您可能会遇到许多困难，例如身体残障、疲劳或抑郁，这可能会限制您继续进行自己喜欢的活动。本文介绍了有关中风后参加体育运动的好处，以及如何踏上这个积极旅程。

### 为什么参加体育运动对身体有益？

体育运动对每个人都有好处。对于中风患者而言，也是如此。参加体育运动能够：

-  降低中风复发和患上其他慢性疾病的风险
-  改善身体健康状况
-  控制血压、胆固醇和血糖水平
-  增强身体力量和耐力
- 
  - ▶ 增强自尊心和价值感
  - ▶ 缓解抑郁、压力和焦虑
  - ▶ 改善身体形象
- 
  - ▶ 建立并加强与家人和朋友的关系
  - ▶ 学会团队合作、人际沟通和解决问题



## 您应该做多少运动？

您应该咨询您的医生以获得针对您自身情况的建议。一般来说，每周至少应进行150分钟的中等强度体育运动。如需更容易应付，您可以将其分成每天30分钟，每周5天；或者再细分为每天3次，每次10分钟。

## 我要怎样开始？

### 1. 获得医疗许可

从中风中康复以后，在开始任何形式的体育或运动计划之前，请先咨询您的医生或医疗专业人士。如果您很长时间没有做任何体力活动，这一点尤其重要。

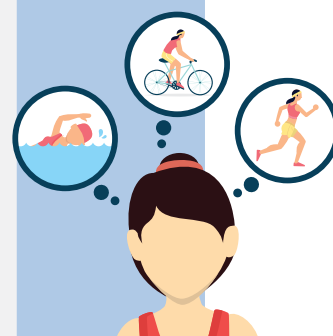
### 2. 了解中风对您的影响

如果您在中风之前有经常运动，那么能否回到中风前的运动水平将取决中风对您的影响。

### 3. 选择一项为开始

您可能需要调整或改变您的体育运动，或尝试新的运动项目。从低强度运动开始，然后逐渐增加强度。

向您的物理治疗师或职能治疗师咨询了解您适合的运动类型和/或尝试自己喜欢的新运动项目。





## 我要如何开始这段活跃旅程？

- ▶ 先在家中或在家附近开始锻炼，例如户外健身区、民众联络所的健身班等。
- ▶ 建议将步行或家庭锻炼计划为开始增加运动量的开始。
- ▶ 欲了解更多运动计划和活动，请向新加坡国家中风协会以及中风病人扶助站等中风相关机构了解详情。



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)

发布于2020年1月

审查于2022年1月

中风服务改善小组（SSI）与新加坡所有公立医院合作的一项举措

பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் சமூக மற்றும்  
ஒய்வுநேர விஷயங்கள்:

விளையாட்டுக்கள்,  
உடற்பயிற்சி மற்றும்  
உடல்ரீதியான  
நடவடிக்கை



பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி உங்களுக்கு முக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், பக்கவாதத்தினால் ஏற்படும் உடல்சார்ந்த குறைபாடுகள், உடல் சோர்வு அல்லது மனச்சோர்வு போன்றவை நீங்கள் விரும்பிய ஒரு செயல்பாட்டை மீண்டும் தொடங்குவதற்குத் தடையாக இருக்கக்கூடும்., பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு, விளையாட்டு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதன் நன்மைகள் மற்றும் துடிப்புமிக்க இந்த பயணத்தை நீங்கள் எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம் என்பது பற்றிய தகவல்களை, இந்த தகவல் தாள் வழங்குகிறது.

### விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதின் பயன்கள் என்ன?

விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை அனைவருக்கும் நேர்மறையானத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இது, பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்து வாழ்பவர்களுக்கும் பொருந்தும். விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது கீழ்க்கண்டவற்றுக்கான வாய்ப்பை வழங்குகிறது:



மற்றொரு பக்கவாதம் மற்றும் பிற நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கிறது



நலவாழ்வையும் உடற்தகுதியையும் மேம்படுத்துகிறது



இரத்த அழுத்தம், இரத்தக் கொழுப்பு மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது



உடல் வலிமையையும் தாங்குதிறனையும் உருவாக்குகிறது



உளவியல் நலனை மேம்படுத்துகிறது

- ▶ வலுவான சுயமரியாதை மற்றும் மதிப்பு உணர்வை உருவாக்குகிறது
- ▶ மனச்சோர்வு, மன உளைச்சல் மற்றும் பதற்றத்தைப் போக்குகிறது
- ▶ உடல் குறித்த எண்ணத்தை மேம்படுத்துகிறது



சமூகத் தொடர்பை மேம்படுத்துகிறது

- ▶ குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடனான உறவை உருவாக்குகிறது மற்றும் பலப்படுத்துகிறது
- ▶ ஒரு குழுவாகப் பணியாற்றக் கற்றுக்கொள்வது, மக்களுடன் தொடர்புகொள்வது மற்றும் சிக்கலைத் தீர்ப்பது



## நீங்கள் எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

தனிப்பட்ட ஆலோசனையைப் பெற உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும். பொதுவாக, ஒரு வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான உடல்நீர்மியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள். இதை மிக எளிதாகக் கடைப்பிடிக்க, நீங்கள் ஒரு நாளுக்கு 30 நிமிடங்கள் என்கின்ற முறையில் வாரத்தில் 5 நாட்கள் செய்யலாம், அல்லது ஒரு நாளுக்கு 3 முறை, பத்துப் பத்து நிமிடங்களாக பிரித்துக் கொண்டு செய்யலாம்.

## எப்படித் தொடங்குவது?

### 1. மருத்துவ அனுமதி பெறுங்கள்

பக்கவாதத்திலிருந்து நலமடைந்த பிறகு, எந்தவொரு விளையாட்டு அல்லது உடற்பயிற்சி திட்டத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெறவும். சில காலமாக நீங்கள் எந்த உடல் செயல்பாடுகளையும் செய்திருக்கவில்லை என்றால் இது மிகவும் அவசியம்.

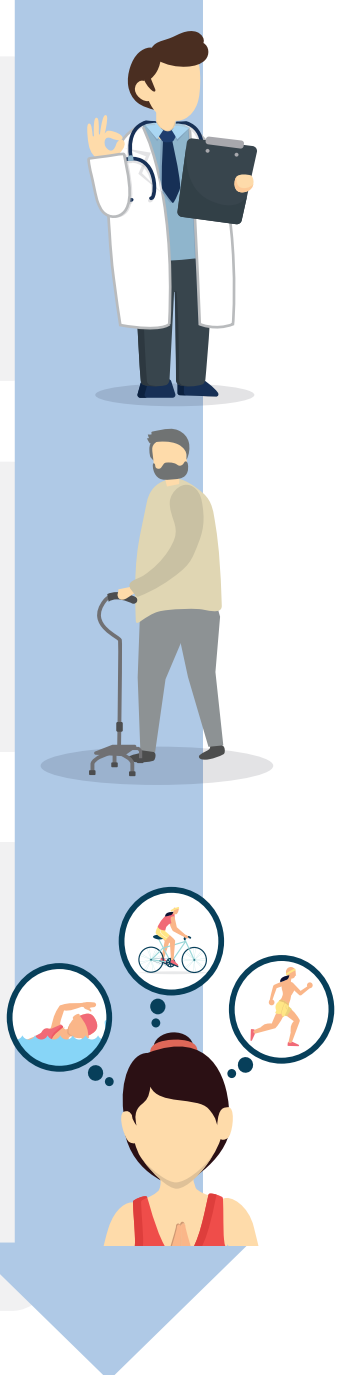
### 2. உங்கள் பக்கவாதம் உங்களை எவ்வாறு பாதித்தது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

பக்கவாதத்திற்கு முன்பு நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்திருந்தால், முன்பு போல மீண்டும் உடற்பயிற்சி செய்வது என்பது பக்கவாதம் உங்களை எவ்வாறு பாதித்தது என்பதைப் பொறுத்தது.

### 3. ஒரு செயல்பாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தொடங்கவும்

நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டு/உடற்பயிற்சிகளை சரிசெய்ய அல்லது மாற்றியமைக்கவோ அல்லது புதிய செயல்பாடுகளை முயற்சிக்கவோ வேண்டியிருக்கலாம். தீவிரம் குறைந்த உடற்பயிற்சிகளிலிருந்து தொடங்கி, பின்னர் படிப்படியாக அதிகப்படுத்துங்கள்.

பல வகையான உடற்பயிற்சிகள் பற்றிய ஆலோசனை பெறவும் மற்றும்/அல்லது உங்களுக்கு பிடித்த புதிய உடற்செய்தல் செயல்பாட்டைக் கண்டறியவும், உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது தொழில்வழி சிகிச்சையாளரிடம் பேசுங்கள்.



## துடிப்புடன் செயல்படுவதற்கான இப்பயணத்தை எவ்வாறு தொடங்குவது?

- ▶ வீட்டில் செய்யக்கூடிய அல்லது வீட்டிற்கு அருகில் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளிலிருந்து தொடங்கவும். எ.கா. வெளிப்புற உடற்பயிற்சி கூடங்கள், சமூக நிலைய உடற்பயிற்சி வகுப்புகள்
- ▶ செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதற்கான தொடக்கமாக நடைப்பயிற்சி அல்லது வீட்டில் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சித் திட்டம் பரிந்துரைக்கப்படலாம்
- ▶ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கு, சிங்கப்பூர் தேசிய ஸ்ட்ரோக் அசோசியேஷன் (SNSA) மற்றும் ஸ்ட்ரோக் சப்போர் ஸ்டே (S3) போன்ற பக்கவாதம் தொடர்பான அமைப்புகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)

ஜனவரி 2020 தில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்திய மதிப்பாய்வு ஜனவரி 2022 யில் செய்யப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .