



Emofilia e sport

Praticare un'attività fisica regolare aiuta a diminuire lo stress, contribuisce al benessere dell'organismo e riduce il rischio di insorgenza di molte malattie croniche¹.

Studi scientifici dimostrano che i soggetti affetti da emofilia, sin da bambini¹, dovrebbero praticare una costante attività fisica, la quale deve essere considerata come parte del trattamento della malattia².

Oggi, grazie alle nuove opzioni terapeutiche, è infatti possibile praticare diverse attività fisiche³ in grado di apportare numerosi benefici, soprattutto per i bambini con emofilia. Questi, infatti, sono spesso soggetti in sovrappeso con un maggior rischio di insorgenza di malattie articolari³.



Perché è importante praticare sport?

Lo sport nei soggetti con emofilia:

- migliora la coordinazione e aumenta sia la forza muscolare che il movimento articolare³;
- riduce il dolore³;
- aumenta il livello di fattore VIII³;
- riduce il senso di isolamento nei confronti dei propri pari³;
- aumenta il livello di socializzazione, l'autostima, la fiducia in se stessi e in generale la qualità di vita^{2, 3};
- riduce la frequenza di episodi di sanguinamento da 3 a 2 volte a settimana o addirittura elimina gli eventi emorragici spontanei, soprattutto se si pratica un allenamento di resistenza¹;
- contribuisce ad imparare pratiche di auto-infusione³;
- riduce il rischio di insorgenza di patologie come l'ipertensione, le malattie cardiache, l'ictus e il cancro¹





Quali sono le raccomandazioni da seguire?

- rivolgersi sempre al proprio Ematologo e/o Medico dello Sport prima di scegliere l'attività sportiva da praticare. Questa, infatti, deve essere scelta in base al tipo e alla gravità della malattia⁴;
- tutti i pazienti che partecipano ad un'attività atletica dovrebbero ricevere una profilassi sotto la stretta sorveglianza di un Ematologo poiché i regimi specifici di trattamento devono essere adattati alle esigenze individuali¹;
- svolgere almeno 30-60 minuti di attività fisica al giorno¹;
- assicurarsi di non essere troppo distanti da un centro ospedaliero, soprattutto se si effettuano trasferte sportive³;
- limitare alcune attività estremamente pericolose come il moto-cross, la lotta o il pugilato¹.



Sport raccomandati dalla Fondazione Nazionale di Emofilia¹

| Sport sicuri | Sport a rischio moderato |
|-----------------------|--------------------------|
| Calcio, Tennis, Nuoto | Ciclismo |
| Corsa e camminata | Vogatore |
| Pesca | Sci |
| Sport acquatici | Sollevamento pesi |
| Frisbee | Pilates |
| Tiro con l'arco | |

Bibliografia

1. Howell C. et al. Sports participation recommendations for patients with bleeding disorders. *Transl Pediatr* 2017;6(3):174-180
2. Cuesta-Barriso R et al. Sporting Activities and Quality of Life in Children With Hemophilia: An Observational Study. *Pediatric Physical Therapy*, doi: 10.1097/PEP.0000000000000296
3. Maffei M. et al. Hemophilia in Sports: A Case Report and Prophylactic Protocol. *Journal of Athletic Training* 2017;52(1):65-70
4. Von Mackensens S. Quality of life and sports activities in patients with haemophilia. *Haemophilia* (2007), 13 (Suppl. 2), 38-43

Scarica l'APP

HemMobile

per il tracking delle tue attività sportive

PP-GIP-ITA-0543