



5 ottobre 2021



Clarissa Bruno



“

Muoversi, vivere,
non pensare!

”

Luigi Pirandello

 Emofilia dalla A alla Z - M come Movimento

Cos'è il movimento

Importanza del movimento e della fisioterapia nel paziente con Emofilia

Secondo la **definizione** dell'OMS, per **attività fisica** si intende ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico superiore alle condizioni di riposo - incluse le **attività** effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in **attività** ricreative.



Emofilia dalla A alla Z - M come Movimento

I benefici di una attività fisica regolare

Importanza del movimento e della fisioterapia nel paziente con Emofilia

- aumentano il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliorano la salute ossea e funzionale;
- riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, diabete, depressione;
- riducono il rischio di cadute e di fratture e sanguinamenti;
- sono fondamentali per l'equilibrio energetico e il controllo del peso;
- Hanno impatto sulla qualità di vita e benessere psicologico.



Perché fare fisioterapia

1

Prevenzione, Recupero funzionale dopo un sanguinamento muscolo-scheletrico, Riabilitazione pre e post chirurgia, Mantenimento delle attività fisiche e partecipazione in condizioni croniche, nella gestione del dolore.

2

Può essere fatta a qualsiasi età da 0 a 99 anni.

3

È sicuramente fondamentale che a prendervi in cura sia un Fisioterapista esperto, in grado di tagliare su misura il giusto percorso riabilitativo che muta giornalmente a seconda dei progressi o regressioni che si presentano in seduta. Il tocco controllato, ma efficace è fondamentale per evitare sanguinamenti.

Ritorno ad una vita attiva post- pandemia

Gli ostacoli della mente

1



Sostituire tutti i tragitti percorsi in auto per lavoro o spese a piedi, utilizzare le scale piuttosto che l'ascensore.

2



Stabilisci un giorno ed un orario nell'arco della giornata in cui ritagliarti un momento di attività fisica.
Comincia con 20/30 min. giornalieri o trisettimanali.
Pensa a piccoli step per volta, via via incrementabili.

3



Se senti peggiorata la tua forma fisica a causa dell'immobilità post-pandemia, contatta il tuo ortopedico/fisiatra/fisioterapista di riferimento per identificare il problema e provare a costruire un recupero fisico personalizzato.

Gli aspetti psicologici del movimento

Un lavoro di squadra

1

Ascolta il tuo corpo, lui ti guiderà.

2

Anche se ti senti peggiorato non mollare, c'è sempre margine per un recupero.

3

I Giusti consigli ti aiuteranno a caricarti e non fermarti ai primi intoppi. Il team Ematologo/ortopedico/fisiatra/fisioterapista va informato per poterti sostenere al meglio.

4

Un aumento del dolore muscolare in fase iniziale dopo un lungo stop è da considerarsi normale.

5

In una fase iniziale l'acqua potrebbe essere tua alleata. Eviterebbe un sovraccarico articolare e ti permetterebbe di tornare ad un peso ottimale.

6

Non appena ti senti di aver recuperato un po' introduci un'attività «a secco».

I consigli del Fisioterapista

Per un recupero personalizzato

1



L'utilizzo di un fitness tracker potrebbe aiutarti a percepire meglio l'attività quotidiana svolta e sentirti motivato dalle tue performance.

2

Ascoltare il consiglio del team del centro affinché vi possiate sentire sostenuti e possiate confrontarvi. È sempre meglio evitare il fai da te.

3

Ogni fase della vita, ogni età, ha necessità di percepire il proprio corpo in modo diverso. Solo ascoltandolo potrà guidarti nel scegliere l'attività più adeguata. Non ti stupire se hai voglia di fare cose diverse.

Emofilia dalla A alla Z - M come Movimento

Haemophilia

The Official Journal of the
World Federation of Hemophilia,
European Association for Haemophilia and
Allied Disorders and the Hemostasis &
Thrombosis Research Society



Original Article

The impact of sport on health status, psychological well-being and physical performance of adults with haemophilia

S. von Mackensen ✉, C. Harrington, E. Tuddenham, A. Littley, A. Will, M. Fareh, C. R. M. Hay, K. Khair,

Semin Thromb Hemost 2018; 44(08): 787-795
DOI: 10.1055/s-0038-1675381

Review Article

Thieme Medical Publishers 333 Seventh Avenue, New York, NY 10001, USA.

Impact of Exercise on Hemophilia

Eva Zetterberg, Marcus Ljungl

Orphanet Journal
of Rare Diseases



[Orphanet J Rare Dis](#), 2018; 13: 38.

Published online 2018 Mar 5. doi: [10.1186/s13023-018-0777-7](#)

PMCID: PMC5836382

PMID: [29506547](#)

Programmed Sports Therapy (PST) in People with Haemophilia (PwH) “Sports Therapy Model for Rare Diseases”



International Journal of
Environmental Research
and Public Health



[Int J Environ Res Public Health](#), 2019 Oct; 16(20): 3851.

Published online 2019 Oct 12. doi: [10.3390/ijerph16203851](#)

PMCID: PMC6843269

PMID: [31614706](#)

Physical Activity Monitoring and Acceptance of a Commercial Activity Tracker in Adult Patients with Haemophilia

Juan J. Carrasco,^{1,2} Sofía Pérez-Alenda,^{1,3,*} José Casaña,⁴ Emilio Soria-Olivas,² Santiago Bonanad,³ and Felipe Querol^{1,3}

Haemophilia

The Official Journal of the
World Federation of Hemophilia,
European Association for Haemophilia and
Allied Disorders and the Hemostasis &
Thrombosis Research Society



Review Article

Physical exercise, pain and musculoskeletal function in patients with haemophilia: a systematic review

G. S. Schäfer, S. Valderramas, A. R. Gomes, M. B. Budib, Á. L. P. Wolff, A. A. T. Ramos ✉

Therapeutic Advances in

Hematology



[Ther Adv Hematol](#), 2020; 11: 2040620719896959.

Published online 2020 Mar 13. doi: [10.1177/2040620719896959](#)

PMCID: PMC7074509

PMID: [32206245](#)

Movement behaviour patterns in adults with haemophilia

[mer, Cindy Veenhof, Piet de Kleijn, Rob A. de Bie, Roger E. G. Schutgens, and Martijn F. Pisters](#)

Haemophilia

The Official Journal of the
World Federation of Hemophilia,
European Association for Haemophilia and
Allied Disorders and the Hemostasis &
Thrombosis Research Society



LETTER TO THE EDITOR

Quantification of physical activity in adult patients with haemophilic arthropathy in prophylaxis treatment using a fitness tracker

S. Pérez-Alenda, J. J. Carrasco, J. E. Megías-Vericat, J. L. Poveda, S. Bonanad, F. Querol ✉

“

Non ci sono radici ai nostri
piedi, essi sono fatti per
muoversi.

”

David Le Breton



Clarissa Bruno

✉ clarissab85@hotmail.it

🌐 www.emofiliasocialclub.it