



# HEMOFILIA

MÓJ BEZPIECZNY TRENING

Regularna aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla naszego ciała i zdrowia. Buduje kości, mięśnie, stawy, ogranicza ryzyko wystąpienia samoistnych krwawień do stawów, zapobiega rozwojowi wielu chorób, a przede wszystkim poprawia sprawność i może mieć korzystny wpływ na samopoczucie psychiczne i emocjonalne.

Planując wysiłek, weź pod uwagę czas podania czynnika krzepnięcia. Idealnie byłoby, gdyby aktywność odbywała się w krótkim czasie od podania dawki profilaktycznej, kiedy stężenie czynnika krzepnięcia w organizmie jest najwyższe. Gwarantuje to najmniejsze ryzyko wystąpienia urazu.

Sprawdź w poradniku kiedy możesz podjąć konkretną aktywność fizyczną.

**\*\*\*Przed rozpoczęciem uprawiania każdej dyscypliny sportowej lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń fizycznych należy skonsultować się ze swoim lekarzem.**

Każda aktywność fizyczna wiąże się z ryzykiem urazu.

## **Kategoria ryzyka urazu związana z aktywnością fizyczną wg National Haemophilia Federation**

### **RYZIKO NISKIE**

Aktywność o niskim ryzyku powstania urazu.

### **RYZIKO NISKIE DO UMIARKOWANEGO**

Aktywność o niskim ryzyku powstania urazu. Sporty bez interakcji z innymi osobami. Aktywność wykonywana przy pomocy sprzętu sportowego.

### **RYZIKO UMIARKOWANE**

Aktywność, która wiąże się z wyższym ryzykiem urazu. Pamiętaj o właściwym zabezpieczeniu podczas uprawiania sportu. Używaj odpowiednich ochraniaczy i rezygnuj z niebezpiecznych manewrów.

## **RYZIKO UMIARKOWANE DO WYSOKIEGO**

Aktywność, która wiąże się z dość wysokim ryzykiem urazu. Możliwy kontakt fizyczny z innymi osobami, sprzętem lub twardymi powierzchniami. Używaj odpowiednich zabezpieczeń; ochraniacze, mniej agresywne zachowania sportowe redukują ryzyko. Ryzyko urazu jest duże także dla osób bez zaburzeń krzepnięcia.

## **RYZIKO WYSOKIE**

Aktywność fizyczna związana z wysokim ryzykiem kontaktu fizycznego z innymi zawodnikami, sprzętem lub twardymi powierzchniami; kontakt ten może prowadzić do wystąpienia ciężkiego urazu czyli potencjalnych krwawień. Niektóre aspekty tych aktywności mogą być niebezpieczne dla KAŻDEGO. Używaj odpowiednich zabezpieczeń; ochraniacze, mniej agresywne zachowania sportowe redukują ryzyko. Ryzyko urazu jest duże także dla osób bez zaburzeń krzepnięcia.

# AEROBIK



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Ta forma ćwiczeń jest bardzo zróżnicowana i może obejmować udział w zorganizowanej grupie lub wykorzystanie domowego wideo lub DVD. Można stosować sprzęt taki jak stopnie, trampoliny, lekkie ciężarki lub gumowe pasy.

# BIEGANIE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Bieganie powoduje duże obciążenie dla stawów pod wpływem masy ciała, co może zwiększać liczbę krwawień i przyczyniać się do nasilenia artropatii. Mimo to niektóre osoby z zaburzeniami krzepnięcia mogą uprawiać bieganie.



# BIEŻNIA ELEKTRYCZNA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

6,75



Bieżnie składają się z zasilanego lub ręcznie obsługiwanego, stale poruszającego się pasa, po którym można chodzić lub biegać w miejscu. Funkcje różnią się znacznie; poszczególne modele mogą mieć tory pochłaniające wstrząsy, podjazdy, a nawet zaprogramowane treningi.

# BOKS



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Boks jest sportem o wysokim stopniu kontaktu i kolizyjności, o wysokim ryzyku urazów głowy. Nie jest zalecany dla osób z zaburzeniami krzepnięcia.

# CARDIO KICKBOXING



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Popularny trend w programach fitness, zajęcia łączą ćwiczenia kardio ze zwinnością, siłą, równowagą i koordynacją, które można osiągnąć poprzez trening sztuk walki. Techniki wahają się od łatwych do intensywnych, z różnym obciążeniem dla stawów (od niewielkiego po duże) i różnym stopniem kontaktu (od niekontakowych po pełen kontakt). Pełny kontakt i duże obciążenie dla stawów nie są zalecane.

# CHODZENIE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

4,17



Niezależnie od tego, czy Twój chód jest wolny, spokojny, czy szybki, chodzenie to doskonała aktywność aerobowa, którą można wykonywać w pomieszczeniach zamkniętych, na zewnątrz i na zróżnicowanym terenie. Jest to również dobre doświadczenie społeczne, gdy odbywa się w grupach i jest świetną aktywnością na całe życie.



# ĆWICZENIA W WODZIE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

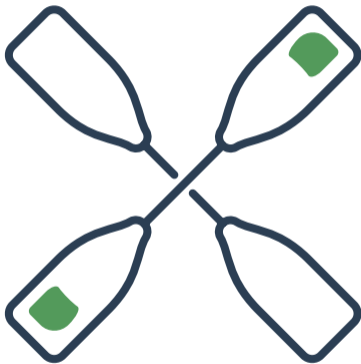
MINIMALNY

4,17



Ćwiczenia w wodzie zapewniają idealne warunki dla osób w każdym wieku i na różnych poziomach sprawności. Woda pozwala osobom ze słabo rozwiniętymi mięśniami lub uszkodzonymi stawami poruszać się bez bólu. Poziom wody sięgający klatki piersiowej zapewnia wsparcie, umożliwiając wykonywanie ćwiczeń łatwiej niż na lądzie. Opór wody może być również wykorzystany do wzmocnienia mięśni, a dostępne urządzenia pozwalają na zwiększenie oporu wody i stwarzają warunki dla bardziej wymagającego treningu.

# ERGOMETR WIOŚLARSKI



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

6,75



Maszyny do wiosłowania oferują korzyści płynące z ogólnego treningu przy niewielkim wpływie na stawy. Właściwe stosowanie wymaga pewnej koordynacji i praktyki. Oprócz korzyści aerobowych, maszyny do wiosłowania mogą wzmacniać mięśnie rąk, pleców, ramion i brzucha. Użytkownicy powinni zdawać sobie sprawę z możliwego obciążenia kolan i dolnej części pleców.

# FRISBEE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

4,17



Frisbee to świetny pomysł na spędzenie wolnego czasu na świeżym powietrzu. Ta aktywność sprawia, że pracuje całe nasze ciało dzięki skokom, biegom oraz zaawansowanych ewolucjach jakie mogą wykonać wprawni gracze fresbee.

# GIMNASTYKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Istnieje ryzyko urazu głowy i krwawienia śródczaszkowego przy korzystaniu ze sprzętu ustawionego wysoko, takiego jak pierścienie i nierówne drążki. W dobrze nadzorowanym otoczeniu, które obejmuje odpowiedni instruktaż i ćwiczenie z partnerem (obserwację), ten sport jest dopuszczalny dla osób, które nie mają znacznego uszkodzenia układu mięśniowo- szkieletowego. Ryzyko kontuzji rośnie przy zeskakiwaniu z urządzeń.



# GOLF



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

4,17



Golf jest sportem o niskim wpływie na stawy, który można uprawiać całe życie. Golf zapewnia dobry trening dla tych graczy, którzy chodzą po polu, a nie korzystają z jazdy wózkiem. Koszt i dostęp do pól golfowych są czynnikami ograniczającymi.

# HOKEJ



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

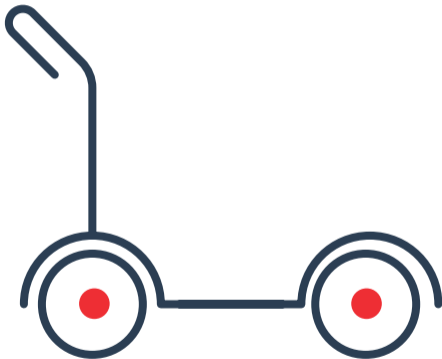
38,07



Wszystkie rodzaje hokeja to sporty o wysokim stopniu kontaktu i ryzyku kolizji, które wiążą się z potencjalnym poważnym urazem głowy, szyi, kręgosłupa i kończyn. Hokej nie jest zalecany osobom z zaburzeniami krzepnięcia.

# HULAJNOGA

(elektryczna)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Jazda hulajnogą elektryczną to czynność obarczona ryzykiem kolizji, która może prowadzić do poważnych urazów. Jest to ryzykowna aktywność i raczej nie jest zalecana. Pamiętaj jednak o właściwej ochronie dlatego zawsze zakładaj certyfikowany kask oraz ochraniacze na łokcie, kolana i nadgarstki.

# HULAJNOGA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Hulajnogi mogą zapewnić doskonały trening aerobowy, ale nie są pozbawione ryzyka. Zawodnicy powinni nosić certyfikowane kaski i ochraniacze na łokcie, kolana i nadgarstki.



# JAZDA KONNA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ta aktywność niesie ze sobą znaczne ryzyko, ponieważ poważne upadki z urazem głowy i kręgosłupa nie są rzadkie przy jej uprawianiu.

# WYŚCIGI MOTOCYKLOWE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Jest to sport kolizyjny, który może prowadzić do poważnych urazów. Niezwykle niebezpieczny dla każdego, nie jest zalecany.

# DESKOROLKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75

A vertical red bar is positioned to the left of the text, extending from the top of the first line to the bottom of the last line.

Jazda na deskorolce może być doskonałym treningiem aerobowym, ale nie jest pozbawiona ryzyka. Należy nosić certyfikowany kask i ochraniacze na łokcie, kolana i nadgarstki. Ryzyko kontuzji wzrasta wraz z wprowadzaniem skoków i akrobacji i uczestnictwem w zawodach.

# JAZDA NA ROLKACH



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75

A vertical red bar is positioned on the left side of the text block, extending from the top of the first line to the bottom of the last line.

Jazda na rolkach jest odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych. Może to być doskonały trening aerobowy, ale nie jest pozbawiony ryzyka. Należy nosić kask i ochraniacze na łokcie, kolana i nadgarstki. Ryzyko kontuzji wzrasta wraz z wprowadzaniem skoków i akrobacji i uczestnictwem w zawodach.



# JAZDA NA ROWERZE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

6,75



Rowerzyści w każdym wieku powinni używać kasków rowerowych. Jazda na rowerze jest dobrym sportem bezkontaktowym.

# JAZDA NA WROTKACH



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Podobnie jak jazda na rolkach, wrotki są popularne we wszystkich grupach wiekowych. Może to być doskonały trening aerobowy, ale nie jest pozbawiony ryzyka. Zalecany jest kask i ochraniacze na łokcie, kolana i nadgarstki.

# JOGA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Joga jest formą rozciągania i treningu siłowego, który jest bardzo zróżnicowany i może obejmować ćwiczenia na matach lub sprzęcie treningowym. Joga może obejmować uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach lub korzystanie z domowego wideo. Właściwa technika jest ważna, aby zminimalizować ryzyko obrażeń.

# KAJAKARSTWO



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

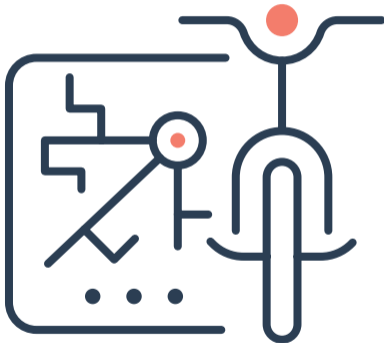
18,75



Istnieje szeroki zakres ryzyka, który różni się w zależności od klasyfikacji prądu wody. Uczestnictwo w tej aktywności w relatywnie spokojnej wodzie może być relaksujące i przyjemne lub może być męczącym treningiem aerobowym. Kajakarstwo górskie zwiększa ryzyko wywrócenia, z możliwością urazu głowy i utonięcia.



# KOLARSTWO GÓRSKIE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Podobnie jak w przypadku zwykłego roweru, kaski są absolutnie niezbędne. Dodatkowe wyposażenie w celu zwiększenia bezpieczeństwa może obejmować ochraniacze na łokcie i ochraniacze goleni. Ryzyko wiąże się z upadkami i urazami z powodu nierównego terenu. Łokcie mogą ulegać przeciążeniom, ponieważ działają jak amortyzatory.

# KOSZYKÓWKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ze względu na popularność tego sportu większość ludzi, którzy chcą grać w koszykówkę, zrobi to mimo ryzyka urazu stawów i mięśni. Intensywność gry waha się od spokojnej po wysoce konkurencyjną grę wyczynową, w której intensywny kontakt fizyczny jest standardem – poziom niezalecany dla osób z zaburzeniami krzepnięcia. Można nosić wyposażenie ochronne w celu ochrony oczu i stawów, w tym buty z cholewką lub wsporniki kostek.

# KRĘGLE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33

BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Ten sport może powodować nadmierne obciążenie łokci i nadgarstków.

# LEKKOATLETYKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Lekkoatletyka obejmuje wiele różnych aktywności, które będą mniej lub bardziej odpowiednie, w zależności od ograniczeń danej osoby w zakresie czynności stawów. Wybór konkretnych sportów lekkoatletycznych należy skonsultować ze swoim lekarzem.



# ŁUCZNICTWO



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

4,17



Strzelanie z łuku może odbywać się indywidualnie lub w zespole, rekreacyjnie lub podczas zawodów. Wymagane jest odpowiednio zamontowane i serwisowane wyposażenie oraz należy przestrzegać środków bezpieczeństwa, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń. Początkujący łucznicy powinni nosić długie ochraniacze, aby chronić się przed odbiciem cięciwy.

# ŁYŻWIARSTWO



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Największym ryzykiem jest upadek na lód i uderzenie w głowę lub złamanie kości. Powszechnie sądzi się, że słabe kostki utrudniają jazdę na łyżwach, ale nie jest to prawda. Dobrze dopasowane, dobrej jakości łyżwy ze sztywnym podparciem kostki eliminują ten problem.

# MASZYNA NARCIARSKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

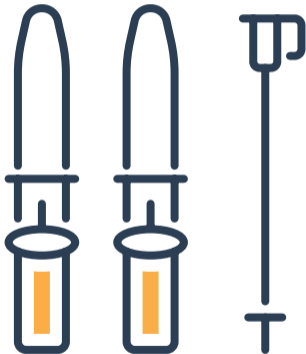
6,75



Maszyny narciarskie naśladowują ruch tradycyjnych kijków narciarskich w biegach narciarskich. Zamiast nart mają długie, wąskie deski lub podkładki pod stopy, które ślizgają się po rolkach. Zapewniają ogólny trening ramion, nóg, pleców i brzucha bez znaczącego obciążenia stawów.

# NARCIARSTWO

(biegowe)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Z powodu mniejszej prędkości kontuzje są zwykle mniej poważne niż te obserwowane w narciarstwie zjazdowym. Istnieje również mniejsze prawdopodobieństwo kolizji z innym narciarzem. Czynność tę można również wykonać na maszynie do narciarstwa biegowego w hali. Jest to doskonała dyscyplina aerobowa, którą można uprawiać przez całe życie.



# NARCIARSTWO (telemark)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ten rodzaj jazdy na nartach, który można uprawiać na biegówkach lub w formie zjazdu, powoduje powtarzalne naprężenie kolan.

# NARCIARSTWO WODNE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ta aktywność niesie ze sobą znaczne ryzyko dla każdego, kto bierze w niej udział, ponieważ poważny wypadek może doprowadzić do poważnych obrażeń pourazowych.

# NARCIARSTWO

(zjazd)



Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71

BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW


IDEALNY

29,96

MINIMALNY

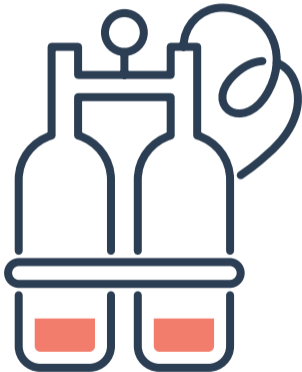
18,75

Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)



Niezbędne jest odpowiednio dopasowane wyposażenie i kask. Istnieje ryzyko złamań i urazów stawów, więzadeł i głowy na skutek upadków lub kolizji z drzewami lub innymi narciarzami. Jazda po muldach, akrobacje powietrzne i skoki niosą ze sobą zwiększone ryzyko i nie są zalecane.

# NURKOWANIE Z AKWALUNGIEM



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75

 Ta aktywność niesie ryzyko związane z głębokością wody i potrzebą właściwej konserwacji sprzętu i zaopatrzenia w tlen. Instruktaż jest niezbędny i wymaga uzyskania odpowiednich pozwoleń. Nurkowanie zapewnia doskonałe wzmocnienie układu mięśniowo-szkieletowego i układu krążenia, bez obciążenia dla stawów.



# NURKOWANIE Z RURKĄ



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

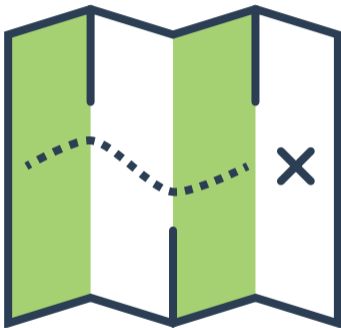
MINIMALNY

4,17



Ta aktywność rekreacyjna powodująca niewielkie obciążenie stawów zapewnia doskonałe wzmocnienie układu mięśniowo-szkieletowego i układu krążenia.

# PIESZE WYCIECZKI



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

4,17



Wędrówki można wykonywać niemal wszędzie w dowolnym czasie i wymagają one tylko dobrych butów z cholewką lub butów turystycznych. Wysiłek aerobowy, obciążenie stawów i trening mięśniowy rosną wraz ze zwiększeniem trudności terenowych. Wędrówki mogą być dobrym doświadczeniem towarzyskim, kiedy odbywają się w grupach; są doskonałą aktywnością na całe życie.

# PILATES



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

6,75



Forma treningu siłowego, która może obejmować ćwiczenia na macie lub sprzęcie treningowym. Pilates wzmacnia mięśnie tułowia. Niesie ze sobą niewielkie ryzyko urazów, jeśli jest właściwie wykonywany.

# PIŁKA NOŻNA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Dzieci często biorą udział w nadzorowanych meczach piłki nożnej już w bardzo młodym wieku. Na starszych poziomach gry stają się bardziej konkurencyjne, co powoduje większy kontakt i ryzyko kontuzji. Odradza się odbijanie piłki głową (główkowanie) ze względu na ryzyko krwawienia w obrębie głowy i twarzy. Należy nosić ochraniacze goleni. Pełnienie roli bramkarza zwiększa ryzyko wystąpienia urazu.



# PŁYWANIE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

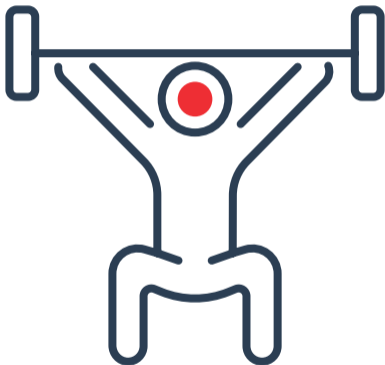
MINIMALNY

4,17



Ważny sport o niskim ryzyku na stawy, który zapewnia doskonałe wzmocnienie układu mięśniowo-szkieletowego i trening kardio. Jest to sport, który można uprawiać przez całe życie.

# PODNOSENIE CIĘŻARÓW



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Podnoszenie ciężarów to sport wyczynowy,  
w którym zawodnicy wykazują maksymalną zdolność  
podnoszenia poprzez nagłe, szybkie manewry.  
Nie jest zalecany osobom z zaburzeniami krzepnięcia.

# ROWER STACJONARNY



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

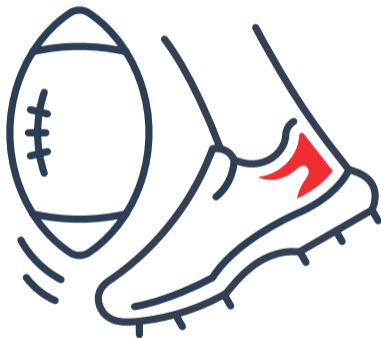
MINIMALNY

4,17



Rowery stacjonarne zapewniają dobry trening aerobowy i nie wymagają dobrej równowagi ani koordynacji. Rowery stojące ustawiają nogi poniżej górnej części ciała, natomiast rowery półleżące lub leżące ustawiają nogi nieco poniżej poziomu serca lub bezpośrednio przed biodrami, co pozwala na ułożenie w pozycji leżącej. Niektóre rowery stacjonarne mają w miejscu kierownicy drążek, który można pociągać w przód i w tył, aby zapewnić trening górnej połowy ciała podczas pedałowania.

# RUGBY



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Rugby jest sportem o wysokim kontakcie i dużym obciążeniu dla stawów, który może powodować poważne urazy głowy, szyi, kręgosłupa i kończyn. Nie jest zalecany dla osób z zaburzeniami krzepnięcia.



# RZEŹBIENIE CIAŁA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

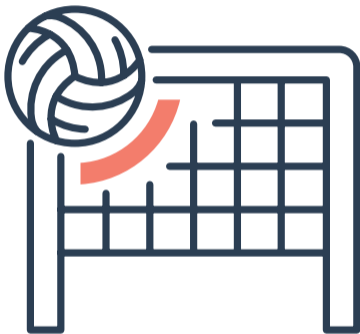
MINIMALNY

6,75



Zajęcia zazwyczaj łączą ćwiczenia kardio i ćwiczenia siłowe w celu ukształtowania i ujędrnienia całego ciała. Można używać sprzętu, takiego jak małe podręczne ciężarki lub pasy oporowe. Zazwyczaj są to zajęcia dla początkujących i zaawansowanych, a uczestnicy mogą ćwiczyć we własnym tempie.

# SIATKÓWKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ryzyko kontuzji wzrasta, gdy mecze siatkówki stają się bardziej konkurencyjne.

# SKAKANKA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Skakanka to doskonała forma ćwiczeń kardio, która pozwala na intensywny trening. Jako sport narażający na uderzenia o podłoże, może powodować obciążenie stawów skokowych.

# SKOKI DO WODY (rekreacyjne)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33

BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Dopuszczalne jest nadzorowane nurkowanie rekreacyjne z małej wysokości.



# SKOKI DO WODY (wyczynowe)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Sport stwarzający ryzyko poważnych obrażeń głowy i szyi, nurkowanie wyczynowe nie jest zalecane.

# SKUTERY ŚNIEŻNE



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Skutery śnieżne to aktywność obciążona dużym ryzykiem zderzenia, która może prowadzić do poważnych obrażeń pourazowych. Skutery są bardziej niebezpieczne w obszarach o dużym natężeniu ruchu. Ten sport nie jest zalecany osobom z zaburzeniami krzepnięcia.

# SKUTER WODNY



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Jazda na skuterze wodnym pozwala na wykonanie ślizgów oraz ewolucji na wodzie. Aktywność obciążona jest dość dużym ryzykiem urazu. Pamiętaj o bezpiecznej prędkości w trakcie jazdy. Ten sport jest umiarkowanie zalecany osobom z zaburzeniami krzepnięcia.

# SNOWBOARDING



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ta aktywność wymaga doskonałej siły kończyn dolnych i brzucha. Kask ochronny jest niezbędny. Ryzyko jest podobne do ryzyka w narciarstwie zjazdowym.



# SPINNING



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

6,75



Spinning to rodzaj halowej, grupowej jazdy na stacjonarnych rowerach prowadzonej przez instruktora. Rowery są ustawione tak, aby każdy uczestnik mógł zobaczyć instruktora. Trening może obejmować sprinty, wolniejsze pedałowanie i dodatkowy opór w celu symulacji wzniesień.

# STEPPER



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Steppery doskonale nadają się do ćwiczeń głównych grup mięśni dolnej połowy ciała. Najlepsze steppery utrzymują stopy przez cały czas na równej płaszczyźnie z podłogą, umożliwiając naturalny ruch stopy. Aby zapewnić trening całego ciała, można dodać akcesoria pozwalające na ćwiczenia górnej obręczy. Zastosowanie odpowiedniego sprzętu zmniejsza obciążenie kolan.

# SURFING



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Ta aktywność niesie ze sobą znaczne ryzyko dla każdego uczestnika. Może powodować obciążenie dla mięśni i stawów kończyn dolnych. Wypadek może prowadzić do poważnych obrażeń.

# SZTUKI WALKI

(Karate, Kung Fu lub Taekwondo)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

35,02

MINIMALNY

21,71


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

29,96

MINIMALNY

18,75



Trenowanie którejkolwiek z tych dyscyplin pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora może zapewnić dobrą kondycję fizyczną. Ćwiczenie precyzyjnych ruchów, w tym uderzeń, ciosów, bloków i kopnięć, w odpowiedni sposób jest dopuszczalne. Walki wyczynowe należą do sportów kontaktowych, urazowych, nie są zalecane.



# SZTUKI WALKI (TAI CHI)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

4,17



Nacisk na wolniejsze ruchy, oddychanie i medytację sprawia, że ta aktywność jest odpowiednia dla każdego.

# TANIEC



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33

BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Taniec może obejmować udział w zorganizowanej grupie z instruktorem. Taniec można traktować zarówno jako trening rekreacyjny, jak i wyczynowy.

# TENIS ZIEMNY



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Ryzyko związane z grą w tenisa jest niewielkie, ale może łączyć się z obciążeniem ramion i stawów łokciowych. Właściwy chwyt i technika gry są ważnymi elementami pozwalającymi zmniejszyć obrażenia. Z tej aktywności można korzystać w każdym wieku.

# TRAMPOLINA



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

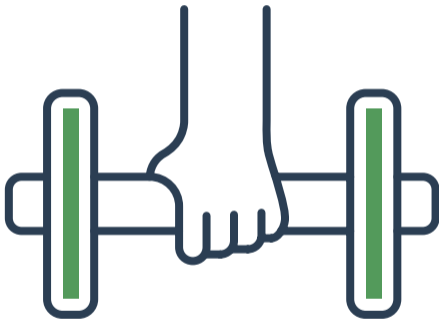
38,07



Trampolina to niebezpieczny element wyposażenia, którego użycie nie jest zalecane. Ryzyko obejmuje obrażenia z powodu kolizji z inną osobą, niewłaściwego lądowania podczas skoków lub wyczynów kaskaderskich, upadku lub zeskoku.



# TRENING OBWODOWY



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

13,27

MINIMALNY

6,75



Ta forma treningu siłowego wykorzystuje maszyny lub inny opór, taki jak wolne ciężary lub pasy do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonywane w sekwencji z niewielkim odpoczynkiem między zestawami mogą kwalifikować się jako trening kardio, a także jako trening siłowy. Przy właściwym zastosowaniu techniki ryzyko jest niewielkie.

# TRENING OPOROWY

(podnoszenie ciężarów)



Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,70

MINIMALNY

11,27

BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW


IDEALNY

13,27

MINIMALNY

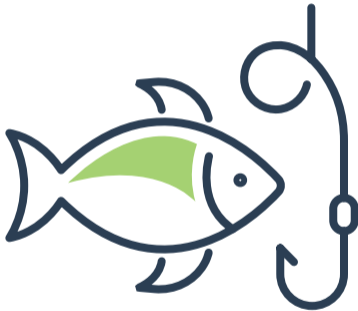
6,75

Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)



Podnoszenie dużych ciężarów nie jest zalecane rosnącym dzieciom, ponieważ nacisk na płytki wzrostu kości może spowodować wcześniejsze zamknięcie. Zalecane jest podnoszenie lżejszych ciężarów przy większej liczbie powtórzeń, co zwiększy siłę i wytrzymałość. Ćwiczenie to często poprawia wygląd ciała i buduje pewność siebie.

# WĘDKARSTWO



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

11,70

MINIMALNY

6,94

BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

8,56

MINIMALNY

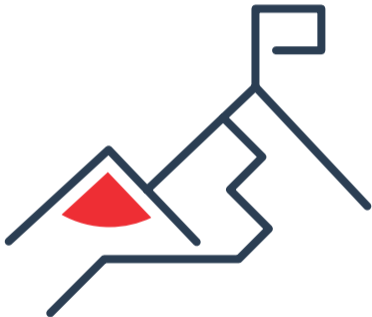
4,17



Relaksująca aktywność dla osób w każdym wieku,  
łowienie ryb wiąże się z niewielkim ryzykiem.

# WSPINACZKA

(na skale)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Wspinaczka w naturalnych warunkach zwiększa ryzyko ze względu na możliwość upadków, które powodują poważne urazy i obrażenia zagrażające życiu. Wspinaczka w naturalnych warunkach nie jest zalecana osobom z zaburzeniami krzepnięcia.



# WSPINACZKA

(na sztucznej ścianie)



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Wspinaczka wymaga używania lin i uprząży wymaga dobrej siły i dobrego zakresu ruchów we wszystkich stawach. Głównym ryzykiem obserwowanym w tym sporcie są upadki. Sztuczne ściany wspinaczkowe i tory z odpowiednim instruktążem i nadzorem mogą zapewnić bezpieczniejsze warunki do uprawiania sportów wspinaczkowych.

# WIOŚLARSTWO



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

22,50

MINIMALNY

12,33


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

17,68

MINIMALNY

11,44



Wioślarstwo zapewnia doskonały aerobowy trening całego ciała, nawet gdy odbywa się na maszynach do wiosłowania. Ruch można modyfikować w celu dostosowania do stawów, które nie mają pełnego zakresu ruchu. Prawidłowa pozycja i odpowiednia praca pleców są ważne dla zapobiegania urazom.

# ZAPASY



Aktywność czynnika krzepnięcia VIII u pacjenta (%)

Z POWIKŁANAMI  
DO STAWÓW

IDEALNY

64,39

MINIMALNY

47,29


BEZ POWIKŁAŃ  
DO STAWÓW

IDEALNY

52,05

MINIMALNY

38,07



Zapasy to sport o wysokim kontakcie i ryzyku kolizji, który może spowodować poważne obrażenia głowy, szyi, kręgosłupa i kończyn. Nie jest zalecany osobom z zaburzeniami krzepnięcia.



Materiał edukacyjny dla pacjentów z hemofilią i ich rodzin.  
Przedstawione informacje nie zastępują profesjonalnej porady medycznej.  
W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.

Materiał przygotowany na podstawie:

ANTONY P. MARTIN, TOM BURKE, SOHAIB ASGHAR, DECLAN NOONE, GABRIEL PEDRA, JAMIE O'HARA.

**Minimalna i idealna aktywność czynnika krzepnięcia umożliwiająca chorym na hemofilię podejmowanie aktywności fizycznej – pozyskane opinie ekspertów.** Haemophilia, April 2020. NHF. Playing It Safe BLEEDING DISORDERS, SPORTS AND EXERCISE.

[https://www.hemophilia.org/sites/default/files/document/files/Playing-It-Safe\\_0.pdf](https://www.hemophilia.org/sites/default/files/document/files/Playing-It-Safe_0.pdf), dostęp czerwiec 2020

VV-MEDMAT-40812, 03/2021

Copyright © 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.



Takeda Pharma Sp. z o. o.  
ul. Prosta 68, 00-838 Warszawa, Polska  
Tel.: +48 22 608 13 00 lub 01  
Fax +48 22 608 13 03