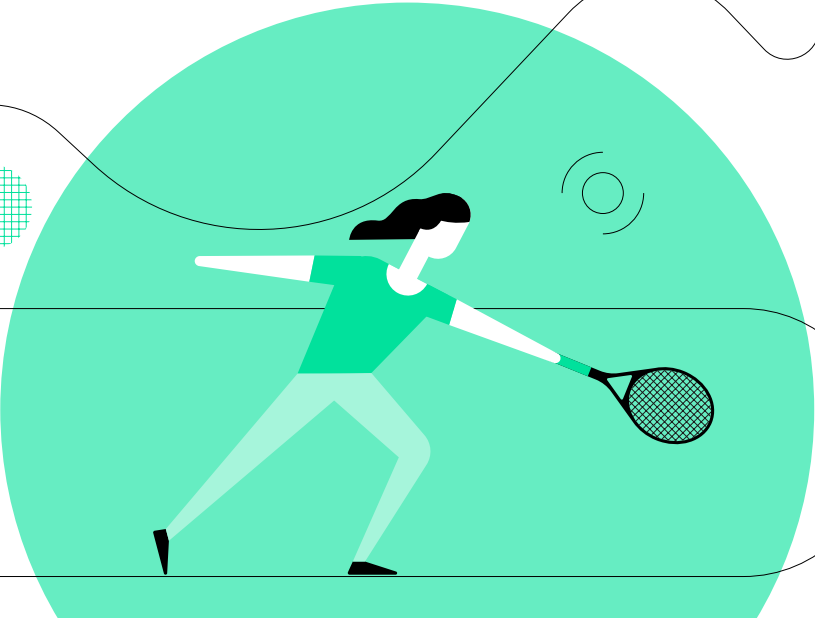
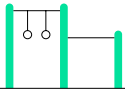


Fyzioterapie a sport



K plnohodnotnému životu hemofiliků patří fyzioterapie i sport

Mgr. Marie Katzerová

fyzioterapeutka Dětského rehabilitačního oddělení Fakultní nemocnice Brno
a viceprezidentka fyzioterapeutického výboru European Association for Haemophilia
and Allied Disorders

K péči o tělo a fyzickou kondici patří přiměřené sportování, a to i u pacientů s hemofilií.

U hemofiliků daleko víc než u jiných lidí ale platí, že je třeba pohybové aktivity volit podle individuálního stavu. Fyzioterapie je pak neodmyslitelnou součástí života lidí s hemofilií.

Ještě před patnácti či dvaceti lety měli dětští hemofilici mnohdy zakázáno chodit na tělocvik. Dnes je lékaři spíš podporují v tom, aby od předškolního věku sportovali, ale sport vybírali s rozvahou. Ohledně sportu se přístup hematologů i rodin hemofiliků za poslední roky výrazně změnil.

Při volbě druhu sportu byste měli vždy brát zřetel nejen na své tělo, ale i na svou povahu a na to, jaká pohybová aktivita vám dělá radost. Respektovat limity svého těla a snažit se předcházet úrazu.

Jednotlivé sporty vedou k přetěžování specifických svalových skupin. Je dobré takové zatížení kompenzovat (aby bylo zajištěno centrované postavení kloubu). Individuální doporučení vám poskytne fyzioterapeut, se kterým byste měli své sportovní aktivity zkontuzovat.

Sportovní aktivity je dobré vždy „nastavovat na míru“

Existují sporty, které jsou pro hemofiliky vhodné více, a ty, které méně. Světová hemofilická federace vydala tabulku, kde jsou sporty rozděleny do tří stupňů podle rizikovosti. K tabulce ale přistupujte s rozvahou.

Například box nebo MMA lze doporučit jen stěží. Existují ale i bojová umění, která jsou nekontaktní a mohou být prospěšná, protože při nich dochází k uvědomování si těla a jednotlivých pohybů, což vede k lepší kontrole pohybu i v každodenních aktivitách.

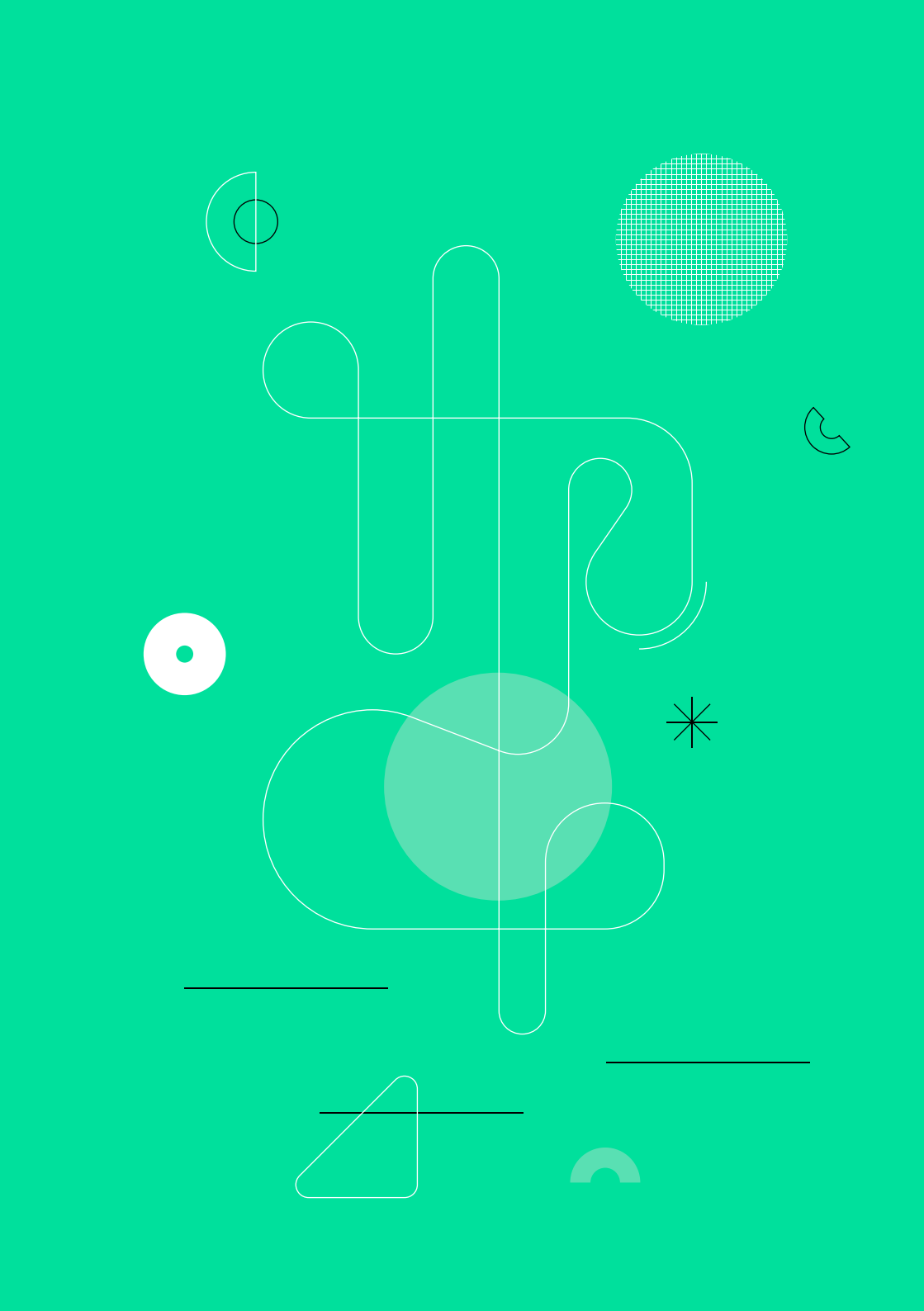
Stejně jako se u hemofiliků nastavuje na míru farmakologická léčba, podobný postup je dobré zvolit i u pohybových aktivit – podle stavu kloubů, charakteru pacienta, typu postavy a podobně. Stále ale nesmíte zapomínat na zajištění dostatečné hladiny faktoru v den sportu.

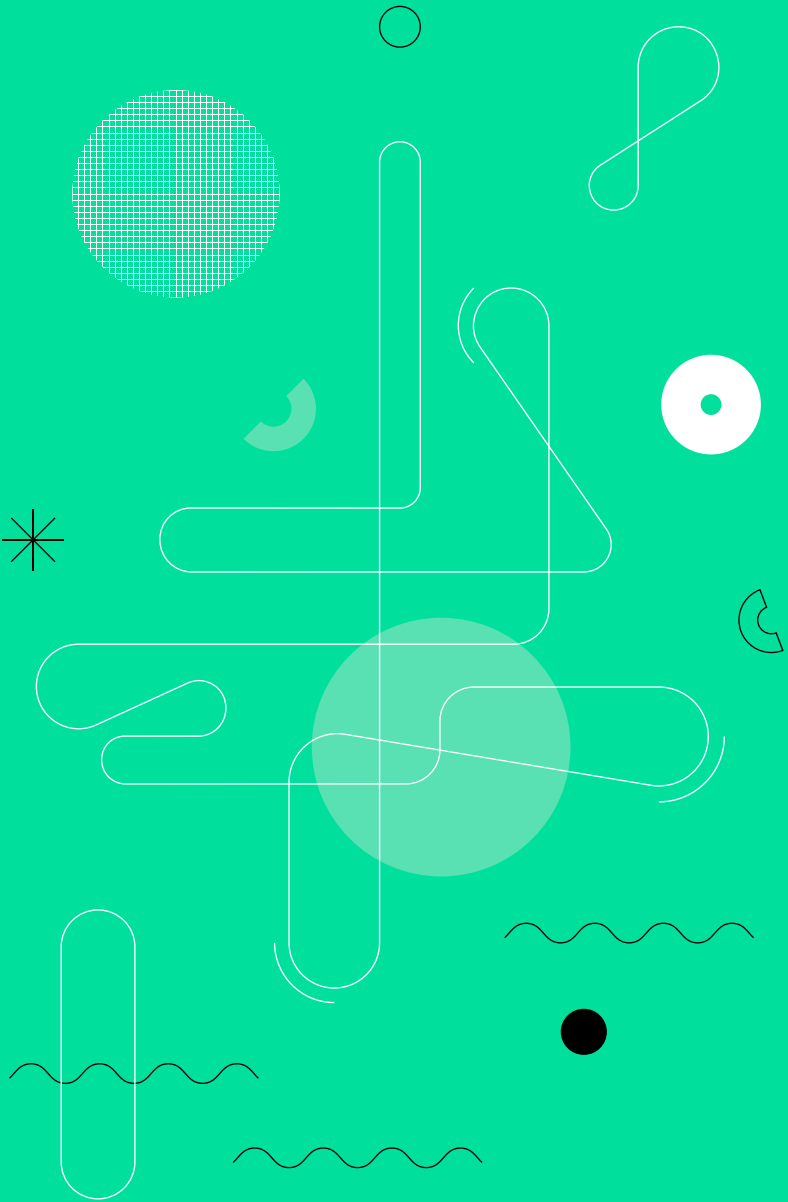
Pro úspěšnou fyzioterapii je klíčový aktivní přístup pacienta a spolupráce

Fyzioterapie je důležitou součástí komplexní péče o hemofilika. Naprosto zásadní je v akutních stavech. Devadesát procent všech krvácení je u hemofiliků do pohybového aparátu – do kloubu nebo do svalu.

V případě, že fyzioterapie plynule nenaváže na krvácení, dochází k narušení vnímání tělesné struktury mozkiem. To vede k vytvoření náhradních pohybových stereotypů v dané oblasti a tím k přetěžování nejen konkrétního kloubu, ale celkově pohybového aparátu. Do budoucna to může znamenat dřívější nutnost ortopedického řešení. Úkolem fyzioterapeuta v těchto případech tedy není jen rozcvíčit jeden kloub. Speciálními technikami vstupuje do procesu řízení pohybu pacienta. Díky pravidelné a dobře vedené fyzioterapii se může správný pohybový stereotyp obnovit.

Cílem dlouhodobé preventivní fyzioterapie je pak udržet vás, pacienty, v co nejlepším stavu. Fyzioterapeut se zaměřuje na stabilizaci a celkové zlepšení držení těla hemofiliků, na rovnováhu a koordinaci pohybu, čímž se i snižuje riziko úrazu či mikrokrvácení. Pro úspěšnou fyzioterapii je ale hlavní váš aktivní přístup a spolupráce. Důležité je naslouchat doporučením a mít zájem se o své tělo starat.





Každý hemofilik by měl chodit pravidelně na dispenzární prohlídku

Jednou za rok by měl každý hemofilik absolvovat ve svém hemofilickém centru dispenzární prohlídku, jejíž součástí je i prohlídka fyzioterapeutem. Fyzioterapeut vyhodnocuje hemofilické kloubní skóre, které vypovídá o vašem kloubním zdraví. Kromě fyzioterapeuta byste měli navštívit hematologa, který provádí ultrazvukové vyšetření kloubů, ortopeda, stomatologa a psychologa.

Hemofilikovi bývá nabídnuta možnost docházet na fyzioterapii do jeho hemofilického centra. V případě špatné dojezdnosti je možné domluvit si spádovou rehabilitaci v blízkosti bydliště. Pokud by lokální fyzioterapeut měl z diagnózy hemofilie obavy, může se obrátit na Český svaz hemofiliků, případně na mě.

“
Hemofilikovi bývá nabídnuta
možnost docházet na fyzioterapii
do jeho hemofilického centra.”

Při profylaxi může pacient využít různé techniky fyzioterapie

Pro rehabilitaci po krvácení se využívají například techniky měkkých tkání, které zlepšují pohyblivost kůže, podkoží, fascií a svalů. Dále se zapojují pasivní pohyby nebo pasivní pohyby s dopomocí prováděné fyzioterapeutem. S výhodou jsou využívány techniky založené na neurofyziologickém podkladě – metody využívající k terapii pozice z fyziologického vývoje dítěte. Pokud jste dobře zaléčeni a ten den jste si aplikovali profylaxi, může fyzioterapeut využít jakoukoliv techniku z oboru fyzioterapie.

Pacientské organizace nabízejí velkou škálu pobytů zaměřených na pohyb

Obě pacientské organizace sdružující hemofiliky – Hemojunior a Český svaz hemofiliků – pořádají sportovní nebo fyzioterapeutické pobyty. Určené jsou dětem předškolního věku s maminkami, dětem do 18 let i dospělým. Pohybové aktivity na pobytech vždy vedou fyzioterapeuti.

Hemofilici si zacvičí ve skupinách, ve vodě a společně mohou vyzkoušet nordic walking nebo cyklovýlet podle svých možností. Na všech pořádaných pobytech se fyzioterapeuti v rámci individuálních sezení zaměří na konkrétní potíže každého z vás.

