



In Emofilia

È un'iniziativa
Bayer HealthCare

www.emofilia.it

Realizzazione a cura di
Proforma – Roma



In Emofilia



Consigli e idee per passare il tempo libero in sicurezza ed allegria

Cari genitori, per i Vostri figli la scuola è finita.

L'attività sportiva fa bene alla salute sotto molti punti di vista. Migliora le condizioni fisiche potenziando la muscolatura, aumentando la resistenza alla fatica e aiutando il mantenimento di una postura corretta e la coordinazione dei movimenti. Ha inoltre un ruolo fondamentale nello sviluppo emotivo e psicologico degli individui soprattutto in età scolare e/o adolescenziale perché favorisce la socializzazione, consentendo al singolo di mettersi alla prova.

Lo sport fa bene a tutti, anche alle persone con Emofilia. In passato, i soggetti con Emofilia venivano esclusi da qualunque attività sportiva per il timore che eventuali traumi provocassero emorragie; ora, è invece assodato che una attività fisica regolare e condotta correttamente rappresenta uno prezioso strumento per migliorare e preservare lo stato di salute di muscoli e articolazioni.

Preferenzialmente, gli sport a basso rischio traumatico e che comportano l'esercizio armonico e completo del sistema osteomuscolare, (ad es. il nuoto) trovano una specifica indicazione per i

soggetti con emofilia. Inoltre, l'uso della profilassi ha notevolmente ampliato la gamma delle attività sportiva praticabili dai soggetti con emofilia, limitando il rischio di emorragie e favorendo la costanza dell'allenamento e la pratica sportiva a lungo termine.

Infatti, l'attività sportiva regolare a lungo termine produce grandi benefici sia fisici che psicologici nei bambini e nei ragazzi emofilici con ripercussioni favorevoli per la salute rilevanti anche in età adulta. Per questo sono d'accordo sul fatto che... un'infusione di sport fa bene all'emofilia!

dottorssa Maria Elisa Mancuso

Centro Cura Emofilia Bianchi Bonomi, Milano



"Ho iniziato a correre per gioco, per divertirmi. Poi ho visto che la mia emofilia non mi dava alcun problema. E sono passato all'attività agonistica. Oggi posso dire che lo sport fa bene a tutti e in particolare alle persone con emofilia. Lo sport aiuta il nostro corpo, perché permette di mantenere una buona condizione fisica, rendendo più tonica la massa muscolare e aumentando la resistenza alla fatica.

Ma ti fa bene anche a livello psicologico, perché ti permette di incontrare gente e di mantenerti attivo, facendoti sentire uguale agli altri.

La cosa più importante è fare tutto sotto controllo medico: scegli la disciplina che ti è più congeniale, vai per gradi, non voler strafare. E soprattutto, segui bene le regole. Lo sport, se praticato con criterio, può darti grandi benefici e soddisfazioni. Lo sport è vita. Vivilo con serenità".

Antonio Molinari

Antonio Molinari
Campione mondiale di corsa in montagna

I SUOI ORI:

Campionati mondiali 1996
Austria

Campionati Europei
1998 Italia,
1999 Austria,
2001 Slovenia

Campionati italiani
1993,1997,1998,
1999,2000,2001

Nel 1996 ha conquistato il titolo di campione mondiale di corsa in montagna.

Ha 38 anni ed è emofilico lieve, ma la sua emofilia non ha mai fermato la sua corsa incontro alla vita. Ciò è stato possibile perché durante gli allenamenti e legare in caso di problemi poteva fare affidamento su farmaci sempre più efficaci e sicuri, pratici.

GLI SPORT delle vacanze

IL NUOTO

Il nuoto è lo sport salutare per antonomasia. Aiuta a tonificare i muscoli di tutto il corpo e presenta il vantaggio di non sollecitare le articolazioni. Ai bambini è particolarmente raccomandato in quanto favorisce lo sviluppo armonico dei muscoli.

Consigli – attenzione alle patologie dell'apparato otorinolaringoiatrico (otiti ecc.) spesso favorite dall'ambiente in cui si pratica il nuoto; fare asciugare bene i bambini quando escono dall'acqua; nelle piscine, è opportuno utilizzare le ciabatte per il tragitto dallo spogliatoio al bordo vasca onde evitare il proliferare dei funghi della pelle.



IL CALCIO

Il calcio è tra gli sport che più attrae i bambini, in ogni età. Oltre a divertirli, migliora le loro capacità aerobiche e quindi la resistenza agli sforzi prolungati. E, come ogni sport di squadra, favorisce lo spirito di gruppo.

Consigli – Si tratta di uno sport in cui si può cadere e dove è sempre possibile il contrasto con l'avversario. La frequenza di questi traumi è facilitata dal terreno di gioco irregolare: quando è possibile, sarebbe opportuno verificare preventivamente la qualità e le insidie del campo di gioco.

LA BICI

Andare in bicicletta è un'attività ideale per tutti. Serve a tonificare i muscoli delle gambe, ma è anche un'ottima ginnastica per cuore e polmoni. Inoltre, i continui stimoli che arrivano ai centri motori aiutano a sviluppare e mantenere il senso dell'equilibrio.

Consigli – Verificare bene la posizione in sella: deve essere comoda e senza forzature per la schiena; è importante ricordare che tempo e percorso vanno aumentati gradualmente; assicurare una cor-

retta idratazione: sui percorsi lunghi, i bambini devono portare una borraccia per compensare i liquidi persi attraverso la sudorazione.

IL TREKKING

Uno sport da poter praticare all'aria aperta a diretto contatto con la natura, lontano dal frastuono e dall'inquinamento delle grandi città. Basta una buona attrezzatura da montagna, un adeguato allenamento e tanta voglia di conoscere posti nuovi.

Consigli – Vanno tenuti presenti eventuali rischi di distorsioni alle caviglie.



IL CANOTTAGGIO, LA CANOA, IL KAYAK.

È uno sport completo praticabile a qualsiasi età. Può essere praticato a livello individuale o a gruppi di 2, 4 e 8 che devono armonizzarsi per far procedere l'imbarcazione nel miglior modo possibile sull'acqua. Requisito fondamentale è saper nuotare. Questo sport sviluppa la socializzazione, il rispetto e la fiducia reciproci che si vengono a creare con i compagni di equipaggio.

Consigli – In questo sport il rischio maggiore è rappresentato dalle insidie dei corsi d'acqua. È opportuno informarsi per evitare che il bambino si trovi in una situazione di pericolo superiore alle sue capacità.

IL TENNIS DA TAVOLO

Il tennis da tavolo o ping pong è uno degli sport più praticati al mondo. Può essere praticato a qualsiasi età, al chiuso e all'aperto. Molti lo considerano più un gioco che uno sport: in realtà è una disciplina che esalta i riflessi e la coordinazione; sviluppa la resistenza fisica e la capacità di concentrazione.

Consigli – Come il tennis, il ping-pong può essere considerato uno sport "asimmetrico" in quanto sollecita maggiormente un lato del corpo rispetto all'altro. Praticato a certi livelli, potrebbe causare squilibri scheletrici e muscolari; per ovviare a ciò è importante prevedere attività di "compensazione".

IL MINI VOLLEY

Bastano un filo o una rete, una palla e un gruppo di amici per praticare uno sport divertente e salutare.

La pallavolo migliora le capacità anaerobiche e quindi la velocità e la potenza muscolare; migliora la coordinazione motoria ed è uno sport di "allungamento" benefico per la colonna vertebrale. Ma soprattutto, come tutti gli sport di squadra, aiuta i bambini a socializzare.

Consigli – salti ripetuti possono determinare sovraccarico per colonna e ginocchio. Vanno tenuti presenti anche i rischi di distorsioni alle caviglie.

IL WINDSURF

Il vento nelle mani, esperienza unica da provare. Il windsurf è uno sport per tutti, non richiede qualità fisiche speciali e non è difficile da imparare. Oltre ad assicurare una buona tonificazione generale, il windsurf aiuta a sviluppare sia il senso di equilibrio, sia la capacità dei nostri muscoli di reagire agli stimoli esterni.

Consigli – In generale, valgono tutte le precauzioni generali da adottare per il nuoto e per le attività che si svolgono nell'acqua: attenzione agli sbalzi di temperatura, rispettare i tempi della digestione, essere attrezzati per l'emergenza.

Quando si affronta questo sport per la prima volta, è sempre consigliabile frequentare un corso e affidarsi a un istruttore competente che insegni a riconoscere i venti e le andature. In 4 o 6 lezioni si è già in grado di acquisire un minimo di impostazione e di conoscenza tecnica.



GIOCHI

da fare all'aperto

La corsa dei barattoli

Età dei partecipanti: dagli 8 in su

Numero giocatori: minimo 6

Dove si gioca: all'aperto

Cosa serve: barattoli, bastone e sedia

I giocatori si dividono in due squadre e si dispongono su una fila. A una certa distanza viene collocata una sedia attorno alla quale si possa girare. Ad un segnale, il numero uno di ogni squadra deve tentare di spingere con la punta di un bastone un barattolo di latta vuoto attorno

alla sedia e quindi nuovamente fino alla propria squadra, dove il numero due prende in consegna il barattolo. Vince la squadra i cui componenti avranno portato a termine il loro compito nel tempo minore.



Caccia alla volpe

Età dei partecipanti: dai 4 anni in su

Numero giocatori: quanti si vuole

Dove si gioca: all'aperto

Cosa serve: alcuni fazzoletti

I partecipanti si dividono in due squadre e si dispongono su due file l'una di fronte all'altra; ogni bambino dovrà infilarsi un fazzoletto nella tasca posteriore dei pantaloni, come fosse la coda della volpe. Quando si dà il via al gioco, i primi due giocatori cercheranno di togliersi la coda a vicenda, facendo attenzione a non farsi prendere la propria. Chi si impossessa della coda, sfida il secondo bambino dell'altra squadra. Vince il gioco la squadra che conquista tutte le code.

Cacciatore, passero e ape

Età dei partecipanti: dai 4 anni in su

Numero giocatori: quanti si vuole

Dove si gioca: in uno spazio ampio, all'aperto

Tre giocatori vengono designati come cacciatore, passero e ape. Il cacciatore deve prendere il passero, il passero l'ape e l'ape il cacciatore. Tutti gli altri giocatori sono schierati in file ordinate con le braccia larghe, formando dei filari. I tre giocatori si rincorrono passando tra i filari, senza attraversarli. Quando il capogioco dice "Cambio" i filari ruotano di 90° facendo in modo che le braccia formino filari perpendicolari ai precedenti, scombussolando l'inseguimento.

Quando uno dei tre viene preso, è sostituito da uno dei giocatori nei filari.



Staffetta turbine

Età dei partecipanti: dai 4 anni in su

Numero giocatori: da 4 a 6 per squadra

Dove si gioca: in uno spazio ampio, all'aperto

Si formano due squadre. Al via, il primo della squadra corre al traguardo e torna indietro; qui prende il secondo per mano e con lui raggiunge di nuovo il traguardo; tornano indietro, prendono il terzo e così via, fino all'ultimo giro percorso da tutti. Ogni squadra è formata al massimo da sei persone. Se il turbine si rompe, cioè se si staccano le mani, si deve tornare a ripetere il percorso dall'ultimo cambio.



Cosa fare se...

Consigli fondamentali di primo soccorso

Tagli o ferite superficiali

Lavare con cura la ferita e disinfettare con un antisettico. Esercitare immediatamente dopo una pressione sul taglio o ferita con un tampone riassorbibile per la durata da 15 – 20 minuti. La pressione è favorita da un bendaggio stretto effettuato sopra il tampone. Applicare sopra il bendaggio una borsa del ghiaccio. Alzare la parte sopra il livello del cuore.

Cadute e traumi violenti, incidenti

In questi casi, anche se non si manifestano segni di emorragia, è necessario recarsi d'urgenza al Centro Medico Specializzato per i provvedimenti d'urgenza. Le emorragie possono manifestarsi anche tardivamente. Particolare attenzione va posta alla testa.

Tagli alle labbra

Prendere la parte che sanguina con una garza sterile piegata fra il pollice e l'indice, esercitando una modesta pressione per 15–20 minuti. Applicare del ghiaccio tritato avvolto in un fazzoletto sulla parte.



Ematomi

Applicare ghiaccio sulla parte interessata ed esercitare una compressione per 15-20 minuti.

Sangue da naso

A volte è possibile arrestare un'emorragia del naso esercitando una pressione col dito all'esterno della narice interessata, per un tempo fra i 15-20 minuti.

In genere è però necessario tamponare la narice con una medicazione:

- in primo luogo mettere seduto il bambino con la testa appoggiata ad un guanciale ma un po' reclinata in avanti, per evitare che il sangue coli in gola poiché ciò potrebbe provocare nausea; lasciare intanto colare il sangue su un fazzoletto;
- pulire subito dopo la narice con un batuffolo di cotone per togliere i coaguli.
- Introdurre un tampone nelle narici, che deve ben penetrare e deve essere lasciato in loco senza asportarlo, per almeno 2 giorni.
- In ogni caso recarsi al Pronto Soccorso più vicino.

Cosa è bene avere.....

- Disinfettante antisettico
- Garze sterili
- Tampone riassorbibile
- Fasce elastiche per bendaggio
- Cerotto e cerotto medicato
- Ghiaccio sintetico

