



Articoliamo

Emofilia e articolazioni: prendiamocene cura

Più ti proteggi,
più puoi essere attivo.

**Più sei attivo,
più sei protetto.**

Con il patrocinio di

Con il contributo
non condizionante di

 **sobi**
rare strength


FedEmo
Federazione
delle Associazioni
EMOFILICI

L'aderenza alla profilassi è fondamentale:



più aumenta il livello di fattore in circolo (trough level)



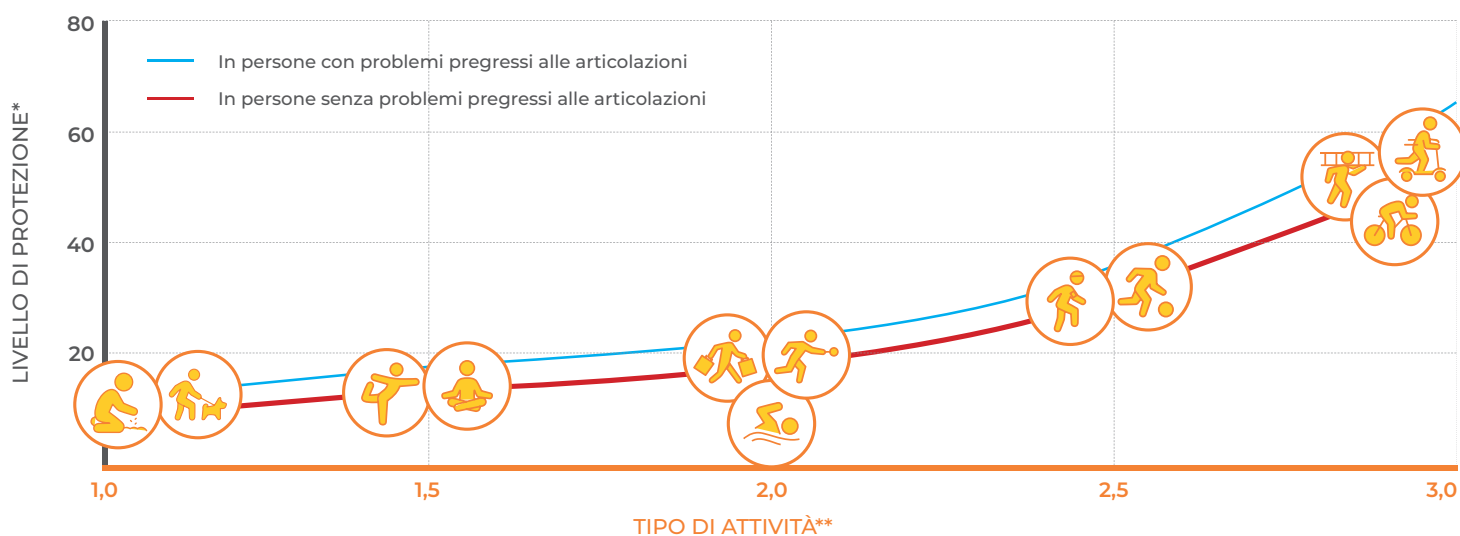
più le articolazioni sono protette



e si riduce il rischio di sanguinamenti⁷

La **profilassi regolare** con i fattori a emivita prolungata **previene le emorragie** e **permette una vita attiva^{1,2}** e libera. Essere fisicamente attivi rinforza i muscoli che sostengono le articolazioni e migliora l'equilibrio, riducendo il rischio di logoramenti e cadute.

Non solo: il movimento - inteso come **vita quotidiana attiva** e non necessariamente come sport - è fondamentale per un corretto stile di vita³.



ALCUNI ESEMPI DI ATTIVITÀ

- 1:** Camminare, fare giardinaggio, portare a spasso il cane.
- 1,5:** Fare le pulizie di casa, fare gite, andare a ballare, fare attività come yoga, cyclette.
- 2:** Portare le borse della spesa, correre, nuotare, fare giochi come bowling, ping pong, frisbee.
- 2,5:** Fare running/jogging, giocare a calcetto.
- 3:** Andare in bici elettrica oppure scooter, monopattini elettrici, fare lavori di fatica, o che comportano sforzi elevati.

* Sulla base della percentuale ideale dei fattori di coagulazione.⁴

** Sulla base sia della classificazione delle attività fisiche per rischio di emorragie contenuta nelle linee guida "Playing it safe", stilate dalla National Hemophilia Foundation (NHF) e dai Centers for Disease Control and Prevention (CDC), sia dei risultati dell'Activity-Intensity-Risk Consensus Survey.^{5,6} Le attività devono essere sempre concordate con il proprio medico e valutate in base al rischio personale di emorragie, considerando di volta in volta quale sia il coinvolgimento di articolazioni e muscoli.

Lo sai che:



- Se non sei aderente alla profilassi, anche la sedentarietà può comportare un rischio di sanguinamento maggiore rispetto al condurre una vita attiva in profilassi⁷.

- Mantenere una **stessa posizione** per un lasso di **tempo prolungato** ed eseguire **movimenti ripetitivi** sono **entrambi fattori di rischio per i sanguinamenti⁵**.



- Essere attivi contrasta il **sovrappeso, fattore di rischio anche per la salute delle articolazioni**, e aiuta a prevenirne il deterioramento. Le persone con emofilia in sovrappeso hanno più sanguinamenti rispetto alle persone normopeso².



“Tutte le persone con emofilia dovrebbero essere incoraggiate a fare attività fisica”.

(Linee guida della World Federation of Hemophilia)²

La profilassi, l'esercizio fisico regolare, abitudini alimentari sane e corrette e lo screening articolare periodico sono gli strumenti più efficaci per prendersi cura delle proprie articolazioni.

Scopri di più su www.articoliamo.com

Bibliografia di riferimento

¹Associazione Italiana dei Centri Emofilia - "Principi di trattamento e aggiornamento delle raccomandazioni per la terapia sostitutiva dell'emofilia A e B".

²WFH Guidelines for the Management of Hemophilia, 3rd edition. Haemophilia. 2020 Aug;26 Suppl 6:1158. doi: 10.1111/hae.14046. Epub 2020 Aug 3. Erratum in: Haemophilia. 2021 Jul;27(4):699. PMID: 32744769.

³Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie". Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, 14 ottobre 2021.

⁴Martin, AP, Burke, T, Asghar, S, Noone, D, Pedra, G, O'Hara, J. Understanding minimum and ideal factor levels for participation in physical activities by people with haemophilia: An expert elicitation exercise. Haemophilia. 2020; 26: 711–717. <https://doi.org/10.1111/hae.13985> (ultimo accesso: novembre 2021).

⁵Hernandez G, Baumann K, Knight H, et al. Ranges and Drivers of Risk Associated with Sports and Recreational Activities in People with Haemophilia: Results of the Activity-Intensity-Risk Consensus Survey of US Physical Therapists. Haemophilia. 2018 Nov 20; 24(57): 5-26. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/hae.13623> (Ultimo accesso: novembre 2021).

⁶Playing it Safe, National Hemophilia Foundation (https://www.hemophilia.org/sites/default/files/document/files/playing-it-safe_0.pdf, ultimo accesso: novembre 2021).

⁷Broderick CR, Herbert RD, Latimer J, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Bleeding in Children With Hemophilia. JAMA. 2012;308(14):1452–1459. doi:10.1001/jama.2012.12727.

Articoliamo

Emofilia e articolazioni: prendiamocene cura

Con il patrocinio di

Con il contributo
non condizionante di

sobi
rare strength

FedEmo
Federazione
delle Associazioni
EMOFILICI