



Prevzemite nadzor, ostanite aktivni in se zaščitite

Med pandemijo koronavirusne bolezni COVID-19 so bile vsakodnevne dejavnosti in vadba otežene. Redno gibanje pa je bistvenega pomena za ohranjanje dobrega fizičnega in duševnega počutja.

Spodaj je nekaj dejstev, zakaj je gibanje pri hemofiliji tako zelo pomembno. Za lažjo oceno vašega stanja si oglejte obrazec za povratno informacijo na zadnji strani.

Kako vadba ščiti sklepe?



Med vadbo premikate sklepe, kar jih **ohranja pri zdravju**.⁵



Mišice in sklepi **bodo ostali močni**.^{1, 2, 3, 4}

Kako na vas vpliva pomanjkanje gibanja?

Mišice in sklepi postanejo šibkejši, kar pomeni, da obstaja večja verjetnost, da boste utrpeli:



krvavitve^{2, 4, 6}



poškodbe^{4, 6, 7}



poškodbe sklepov^{4, 6}

Zakaj je pomembno, da nadaljujete s profilaktičnim zdravljenjem?



Ko prenehate z vadbo ali ste manj aktivni, ste **bolj dovzetni za krvavitve, poškodbe in poškodbe sklepov**.^{4, 6}



Nadaljevati morate s profilaktičnim zdravljenjem, da bi **ohranili nadzor in ostali zaščiteni**.⁸

Poglejmo, kako vam gre



Ali se dovolj gibate?

Koliko minut tedensko se trenutno gibate?

Ali se še vedno gibate toliko kot pred pandemijo?

Da Ne

Ste telesno dejavni toliko, kot vam je priporočil vaš hematolog?

Da Ne



Ali nadaljujete s profilaktičnim zdravljenjem?

Kolikokrat tedensko si vbrizgate faktor?

Ali ga še vedno vbrizgavate tako pogosto kot pred pandemijo?

Da Ne

Ali ga vbrizgate tako pogosto, kot vam je svetoval vaš hematolog?

Da Ne



Ali dobro obvladujete bolečino?

Kolikokrat tedensko imate bolečine?

Se vam zdi, da bolečine obvladujete kot pred pandemijo?

Da Ne

Ali se z zdravnikom/fizioterapevtom pogovarjate glede obvladovanja bolečine?

Da Ne

Kako naprej



Če ste na vsa vprašanja odgovorili pritrdilno, je to enkratno. **Sprejemate ukrepe za zaščito sklepov in splošnega zdravja.**

Če ste na katero od vprašanj odgovorili z 'ne', se posvetujte s svojim hematologom. **Zdravstveno osebje vam bo zagotovilo podporo, da se boste vrnili na pravo pot.**

Kje lahko izveste več?

Če bi radi izvedeli več o tem, kako pomembno je, da ste **telesno dejavni, da upoštevate načrt zdravljenja in kakovostno živite s hemofilijo** med pandemijo, si oglejte naše posnetke s koristnimi nasveti in nasveti fizioterapevta dr. Rousseta in dr. Lobeta, specializiranega za hemofilijo:

<https://liberatelife.eu/covid-19-and-haemophilia/exercise-and-haemophilia-during-covid-19>

Reference: 1. National Hemophilia Foundation: Playing It Safe. Available at: <https://vwdconnect.org/wp-content/uploads/2018/02/Playing-It-Safe.pdf> (accessed May 2021) 2. Canadian Hemophilia Society. Can a person with hemophilia play sports? Available at: <https://www.hemophilia.ca/precautions-inhemophilia/> (accessed) 3. Negrier C et al. The benefits of exercise for patients with haemophilia and recommendations for safe and effective physical activity. *Haemophilia*. 2013; 19(4):487–98. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23534844/> (accessed April 2021) 4. Souza JC et al. Haemophilia and exercise. *Int J Sports Med*. 2012; 33:83–8. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22095329/> (accessed April 2021) 5. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG). How do joints work? Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279363/> (accessed April 2021) 6. Gomis M et al. Exercise and sport in the treatment of haemophilic patients: a systematic review. *Haemophilia*. 2009; 15:43–54. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2516.2008.01867.x> (accessed April 2021) 7. Wagner B et al. Establishing an online physical exercise program for people with hemophilia. *Wien Klin Wochenschr*. 2019; 131:21–22. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6851214/> (accessed April 2021) 8. Goto M et al. Strategies to encourage physical activity in patients with hemophilia to improve quality of life. *Journal of blood medicine*. 2016; 7:85–98. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4876843/> (accessed April 2021)

Sobi je blagovna znamka Swedish Orphan Biovitrum AB (publ)
© 2021 Swedish Orphan Biovitrum AB (publ) – Vse pravice pridržane

Swedish Orphan Biovitrum s.r.o., Podružnica v Sloveniji,
Cesta v Mestni log 88A
1000 Ljubljana, Slovenija

 **sobi**
rare strength