

Sport

Dr. Serena Hartmann, März 2006

De nos jours, la mobilité est, partout dans le monde, devenue un facteur dominant. Nous portons tous en nous le désir de nous mouvoir librement et sans restrictions, y compris les personnes handicapées pour des raisons de santé. Ce qui va suivre a pour but de montrer les conditions offertes également aux hémophiles, afin qu'ils puissent se livrer activement à un sport et y gagner en joie de vivre.

Motivation

- ▶ Désir de liberté de mouvement
- ▶ Bien-être physique et plaisir à se mouvoir
- ▶ Une voie de réalisation de soi-même
- ▶ Amélioration de la qualité de vie en puisant dans son propre potentiel

Choix du sport

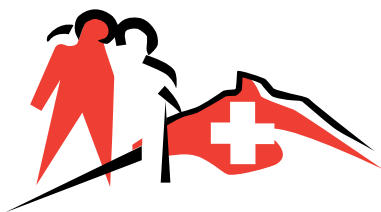
- ▶ Les intérêts et les aptitudes individuelles sont déterminantes
- ▶ Prise en considération de l'âge et de la constitution physique
- ▶ Choisir pour chaque type de sport la pratique que l'on supporte en principe le mieux
- ▶ Apprendre la nouvelle activité sportive avec un spécialiste
- ▶ Rester ouvert à l'abandon d'un sport si la raison l'exige
- ▶ Respecter les «point faibles» du corps (p. ex., articulations problématiques)
- ▶ Ajustement à la vie de famille, resp. à l'environnement social

Planification de l'entraînement

- ▶ Avec un entraînement bien dosé et régulier, la capacité de rendement peut également augmenter chez les handicapés physiques.
- ▶ Entraînement de force: à adapter aux limites de rendement individuelles. Pas d'anaboliques!
- ▶ Entraînement d'endurance: dans l'intensité, rester si possible en-dessous du niveau de rendement maximal.
- ▶ Conserver la mesure dans toutes les activités, ne pas exiger du corps l'impossible.

Réalisation

- ▶ Les activités sportives sont en principe à pratiquer sans prophylaxie de facteurs de coagulation (emporter comme toujours des préparations coagulantes).
- ▶ Une substitution programmée n'est permise qu'en situation d'exception, sous instruction médicale.
- ▶ Les sports du groupe risque 3 ne conviennent pas aux hémophiles et ne peuvent être pratiqués qu'avec l'autorisation spéciale du médecin.
- ▶ Porter un équipement de protection approprié (casque, soutiens, vêtements protecteurs). Eviter les exercices de sauts car ils représentent une charge pour les articulations. En principe, ne pas pratiquer de sports de compétition.
- ▶ Les sports de haut rendement sont à déconseiller dans toutes les disciplines.



Buts

- ▶ Quelle que soit sa forme - le sport doit faire plaisir!
- ▶ Une activité physique mesurée est une prophylaxie active des hémorragies.
- ▶ Sport verbessert die allgemeine körperliche Beweglichkeit
- ▶ Le sport améliore la mobilité physique générale.

Divers types de sports

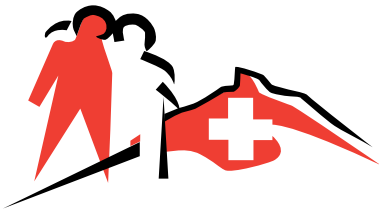
Les tableaux qui vont suivre s'appuient sur l'expérience et ne peuvent pas être confirmés chez les hémophiles au moyen de données scientifiques.

Groupes à risque (pour hémophilie grave et de moyenne gravité)

1 = risque faible, blessures rares +prendre garde aux excès			
Type de sport	Degré de risque	Type de sport	Degré de risque
NATATION	1	Tir	1
Plongée	1	Golf	1
Voile	1	Gymnastique	1
Course/jogging	1	Entraînement de remise en forme	1
Course de fond	1+	Entraînement d'endurance	1
Ski de fond	1+	Entraînement de force	1
Ping-pong	1	Aerobic	1+
Tennis/squash	1+	Volley-ball	1+
Badmington	1	Bicyclette	1+

2 = risque moyen blessures possibles relativement fréquentes		3 = dangereux risque de blessures élevé	
Type de sport	Degré de risque	Type de sport	Degré de risque
Athlétisme Disciplines de course	2	Football	3
Patins/planche à roulettes	2	Handball	3
Alpinisme	2	Basket	3
Escrime	2	Athlétisme (chocs/sauts)	3
Equitation	2	Gymnastique aux agrès	3
Surf	2	Grimper/grimper sportif	3
Ski / Snowboard	2	VTT	3
Patin sur glace	2	Inline-sskating	3
		Hockey sur glace	3

INTERDIT			
Type de sport	Degré de risque	Type de sport	Degré de risque
Saut du plongeur en piscine	interdit	Boxe	interdit
Descente de torrents	interdit	Swing/lutte	interdit
Parachute	interdit	Judo/karaté, sports de combat	interdit
Saut à skis	interdit	Sports de course (auto, moto)	interdit



Entraînement thérapeutique médical pour hémophiles

Brigitte Wäckerlin Wüthrich Physiothérapeute diplômée «Institut für physikalische Medizin», Hôpital universitaire de Zurich

L'entraînement thérapeutique médical (ETM) comporte un programme d'exercices sur des appareils adaptés à chaque personne qui permet un dosage subtil du poids. Le choix des exercices est pris par le/la physiothérapeute qui a, au préalable, examiné le/la «patient(e)» (afin de déterminer où se situent les déficits/problèmes de la personne concernée). L'entraînement a lieu sous contrôle d'un(e) physiothérapeute 2 à 3 fois par semaine pendant trois mois.

Dosage de l'entraînement de force

Les sportifs normaux/praticiens d'activités de remise en forme doivent s'entraîner dans le domaine de l'endurance des forces. Chaque exercice est pratiqué moyennant environ 3 séries de 20 répétitions. La durée de pause entre les séries est d'environ 1 minute.

Chaque unité d'entraînement comporte un échauffement et l'exercice proprement dit pendant environ 10 minutes, par exemple sur le «hometrainer» (véloergomètre). Puis, les muscles sollicités par l'entraînement de force doivent être détendus.

Ajustement spécial lors d'entraînement de force avec des hémophiles

- ▶ Exercices pour les jambes: observer le principe de la chaîne fermée, c.-à-d. que les pieds gardent toujours contact avec le sol.
- ▶ Exercices pour les bras: pas de mouvements constituant une charge pour les articulations des coudes.

Dosage

- ▶ endurance de force, 3 séries répétées 20 fois. Entre les séries, une pause d'une minute.
 - ▶ Suivre le protocole d'entraînement: type d'exercice, nombre de séries compte tenu du nombre de répétitions, le type de poids.
 - ▶ Choix du centre de remise en forme: après entente avec le médecin.
-
- ▶ Optimiser d'abord l'ETM sous contrôle d'un(e) physiothérapeute puis passage dans un centre de remise en forme.