Journée Romande 2019 de l'Association Suisse des Hémophiles

Morat, le 25.05.2019

Activité physique & sport dans l'hémophilie

Pierre Frossard
Patrick Schneider
Physiothérapie adulte & enfant
CHUV - Lausanne

AP et sport chez l'enfant et l'adolescent hémophile

- Activité physique ou sport: une définition!
- Essentiel dans le développement physique et psychique, en relation avec l'âge *
 - 0 − 2 ans: contrôle du corps dans l'espace et verticalisation / marche
 - 2 6 ans: activités psychomotrices améliorant le geste, la coordination, l'équilibre → développement de l'agilité
 - 6 7 ans: mise en place de la proprioception, du schéma corporel
 - 8 12 ans: âge des apprentissages "sportif": initiation perfectionnement "compétition"
 - 13 16 ans: orage pubertaire âge des contradictions âge des abandons

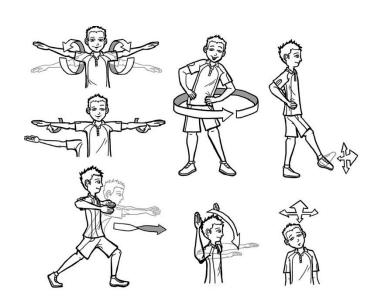
^{*} Brochures AP adaptées à l'âge de l'enfant sous : https://www.paprica.ch/outils/

AP et sport chez l'enfant et l'adolescent hémophile

- Essentiel pour développer les capacités physiques ⇒ rôle MAJEUR dans la prévention:
 - Des maladies chroniques communes (cardio-vasculaires, diabète, maladies osseuses dégénératives,...)
- Rôle MAJEUR dans la prévention des traumatismes:
 - Posture équilibre agilité coordination
 - Orientation dans l'espace : réactions anticipation protection

Activités physiques (AP) et sport chez l'enfant et l'adolescent

- Mais risques aussi ...
 - Préparation au sport : échauffement progression
 - Choix du sport prudence avec :
 - Sports avec risques de contacts: partenaires élément du jeu
 - Sports avec risques de chute
 - Sports à grande vitesse ou exécution rapide du mouvement





Sport plaisir / sport de compétition ?

SPORT	LOISIR	CLUB	COMPÉTITION	PROTECTIONS RECOMMANDÉES	
ARTS MARTIAUX SANS NOTION DE CONTACT (KATAS, CAPOEIRA,TAI-CHI,)	•	•	•	PROTECTIONS OBLIGATOIRES DÉPENDANT DU SPORT PRATIQUÉ	
ARTS MARTIAUX ET SPORTS AVEC NOTION DE CONTACT (KARATÉ,BOXE,LUTTE,)	8		8	PROTECTIONS OBLIGATOIRES DÉPENDANT DU SPORT PRATIQUÉ	
ATHLÉTISME: COURSE À PIED D'ENDURANCE, JOGGING	•	•	•	CHAUSSURES DE JOGGING RÉGULIÈREMENT RENOUVELÉES, PAS DE SEMELLES PLATES	
ATHLÉTISME: LANCER DU POID, JAVELOT,MARTEAU,				CHAUSSURES OUTDOOR	
ATHLÉTISME: SAUTS ET SPRINT	0		(a)	CHAUSSURES DE COURSE	
AVIRON, KAYAK, CANOE			<u></u>	GILET DE SAUVETAGE	
BADMINTON			9	CHAUSSURES INDOOR	
BASE-BALL				CASQUE POUR LE FRAPPEUR	
BASKET-BALL	•		•	CHAUSSURES DE BASKET REMONTANT AU-DESSUS DES MALLÉOLES	
BEACH VOLLEY			(4)		
вмх	•	8	8	CASQUE, PROTÈGE-COUDE, PROTÈGE-POIGNET, PROTÈGE-GENOUX	
BOWLING					
COURSE D'ORIENTATION	•	•	•	CHAUSSURES DE JOGGING RÉGULIÈREMENT RENOUVELÉES	
ÉQUITATION				CASQUE	
ESCALADE EN MONTAGNE	•	•	8	BONNES CHAUSSURES DE RANDONNÉE, CASQUE	
ESCALADE EN SALLE				CHAUSSURES D'ESCALADE	
ESCRIME		-	8	CASQUE, GANTS	
FITNESS, MUSCULATION	•	•	•	ENCADREMENT PAR UN ENTRAINEUR CONFIRMÉ	
FOOTBALL			8	JAMBIÈRES	
GOLF			.	CHAUSSURES DE GOLF	
HALTÉROPHILIE	8	8	8		
HANDBALL				CHAUSSURES INDOOR	
HOCKEY SUR GAZON	•	0	8	JAMBIÈRES	
JUDO				NE PRATIQUER QU'EN CLUB	
KARTING	0	8	8	CASQUE, CHAUSSURES MONTANTES	
MARCHE, RANDONNÉE				BONNES CHAUSSURES DE RANDONNÉE	
MOTOCROSS	8	8		CASQUE, BOTTES, PROTECTIONS	
NATATION			•		

SPORT	LOISIR	CLUB	COMPÉTITION	PROTECTIONS RECOMMANDÉES	
PARACHUTISME, PARAPENTE, ULM	•	•	8	CASQUE	
PATIN À ROULETTE, ROLLER BLADE, PATIN À GLACE, SKATE BOARD	•	8	8	CASQUE, PROTÈGE-COUDE, PROTÈGE-POIGNET, PROTÈGE-GENOUX	
PLANCHE À VOILE	•	-	8	GILET DE SAUVETAGE, CASQUE	
PLONGÉE SOUS-MARINE			NE JAMAIS PRATIQUER SEUL		
PLONGEON	0		8		
RUGBY, FOOTBALL AMÉRICAIN					
SKI ALPIN	•	•	8	CASQUE, SKI ET BATONS DE BONNE LONGUEUR	
SKI DE FOND				SKI ET BATONS DE BONNE LONGUEUR	
SKI NAUTIQUE	0	8	8	GILET DE SAUVETAGE	
SNOWBOARD			8	CASQUE, PROTÈGE-COUDE, PROTÈGE-POIGNET, PROTÈGE-GENOUX	
SQUASH	-	0	0	CHAUSSURES INDOOR	
SURF, BODYBOARD			NE JAMAIS PRATIQUER SEUL		
TENNIS	0	0	CHAUSSURES DE TENNIS		
TENNIS DE TABLE	3		CHAUSSURES INDOOR		
TIR À L'ARC	•	0	PROTECTION DE L'AVANT-BRAS		
TRAMPOLINE				NE PRATIQUER QU'EN CLUB	
ULTIMATE (FREESBEE)	0	0	8		
VÉLO SUR ROUTE		•	8	CASQUE, ROULER SUR CHEMIN ADAPTÉ OU PISTE CYCLABLE	
VOILE	•	•	8	GILLET DE SAUVETAGE, CASQUE, NE JAMAIS PRATIQUER SEUL	
VOLLEY-BALL				GENOUILLÈRES, CHAUSSURES INDOOR	
VTT/MOUNTAIN BIKE	0	0	8	CASQUE, PROTÈGE-COUDE	
WATERPOLO				BONNET AVEC PROTÈGE-OREILLES	



- cependant être pratiquée par un hémophile mineur ou modéré ou un hémophile sévère sous prophylaxie pour autant que l'état des
- Activités physiques présentant un risque élevé de saignement. Fortement déconseillées pour tout hémophile, et ce, malgré un

Source: "L'hémophilie & le sport: OUI!", édité par Pfyzer

AP et sport chez l'enfant et l'adolescent hémophile

- Protections "intelligentes":
 - Plus d'excuses que "ce n'est pas à la mode"...



Trop de protection gêne l'activité

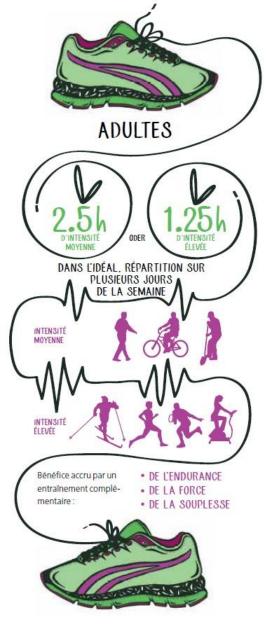
A chaque âge et à chaque sport ses protections

- Repenser la prophylaxie en fonction des AP sports ??
 - Gymnastique scolaire / sport en dehors de l'école

Activités physiques principes généraux

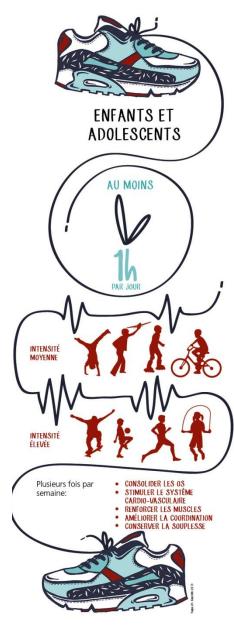
- 2h30 par semaine à intensité moyenne
 - respiration plus soutenue, augmentation de la fréquence cardiaque, sans transpirer obligatoirement
 - marche rapide, sortie à vélo, pelletage, jardinage
- 1h15 par semaine à intensité élevée
 - respiration accélérée, augmentation significative de la fréquence cardiaque, transpiration
 - course à pied, course à vélo, natation, ski de fond, fitness

Source: Gesundheitswirksame Bewegung/ Magglingen: OFSPO 2013.



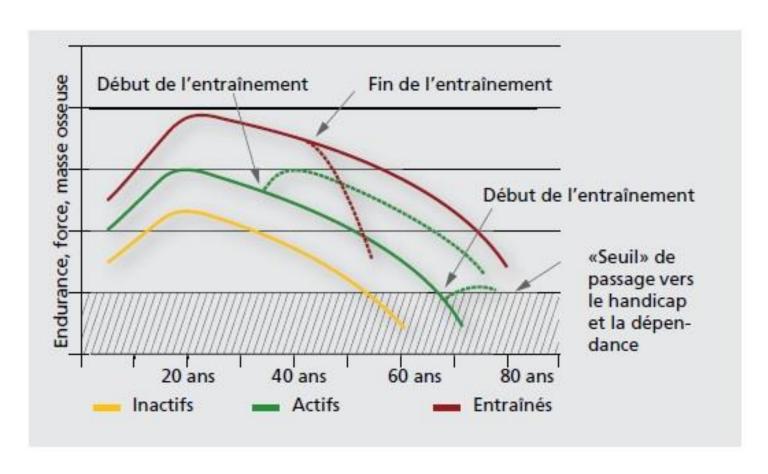
ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR DIFFÉRENTES SENSATIONS PHYSIQUES

INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES	
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles Deviennent perceptibles Augmentation modérée de la fréquence perçue Augmentation importante de la fréquence perçue	
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues		
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire		
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes		
Elevée	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou	
Très élevée Sprint		Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée	



www.hepa.ch Réseau suisse Santé et Activité physique, Office fédéral du sport OFSPO

Effets de l'entraînement sur l'organisme



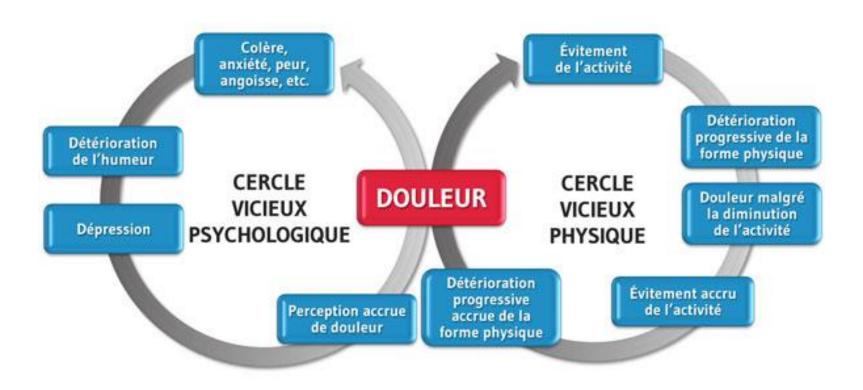
www.hepa.ch Réseau suisse Santé et Activité physique, Office fédéral du sport OFSPO

Conséquences de la diminution des activités physiques

- Perte de masse musculaire
- Perte de mobilité articulaire
- Déconditionnement cardiorespiratoire
- Dérégulation du poids corporel
- Répercussion sur le bien-être psychique (baisse de moral, dépression)
- Répercussion sur la qualité de vie



Cercle de la douleur



Si vous commencez une nouvelle activité sportive

- Choisissez un sport qui vous plaît vraiment!
- Apprenez bien les techniques au besoin avec un coach.
- Faites en sorte d'acquérir progressivement la condition physique nécessaire.
- Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Entraînez-vous de préférence plus souvent, mais moins longtemps

Spécificités hémophilie adulte

- Perte de mobilité articulaire, déconditionnement lié à l'âge
- Interventions orthopédiques (prothèses, autres types d'intervention ortho)
- Importance de la proprioception
- Adapter/ choisir un sport en fonction des capacités physiques (mobilité articulaire, équilibre, etc.)
- Préparation physique, éducation thérapeutique individualisée

Take Home Message

Prophylaxie + activité physique = combo gagnant

Protections ou sur-protection?





La bonne Santé se construit à l'âge enfant

Merci pour votre attention



"Ensemble, gravissons les montagnes"

Pierre & Patrick