

Nous serions heureux de vous accueillir à Macolin!
Des impressions supplémentaires du programme se trouvent sur notre site internet:

www.haemophilia-exercise.de

L'inscription :

Nous vous envoyons le formulaire d'inscription bien volontiers. Contactez-nous simplement par courrier ou par courrier électronique.

Coût

Le montant forfaitaire pour la participation s'élève à CHF 150.-
Ce montant est à la charge du participant.

Direction du projet

Professeur d'université

Dr. med. Dr. phil. Thomas Hilberg



Coordonnatrice de projet

Scientifique du sport

Dshamilja Böing-Meißing



Bureau

IBS-MED e.V.

Friedensstraße 106

D-42349 Wuppertal



Contact

Tel.: +49202 / 373208 – 15

Fax: +49202 / 373208 – 10

Email: info@ibs-med.de

en coopération avec:



TSP- la thérapie du sport programmée pour les hémophiles adultes

Office fédéral du sport de Macolin



La date 2023

12.05. – 14.05.

❖ Concept de la thérapie par le sport

„La thérapie du sport programmée“ est un entraînement en groupe guidé. Le programme, qui est complété par un entraînement à domicile, est développé par des médecins et thérapeutes du sport spécialisés.

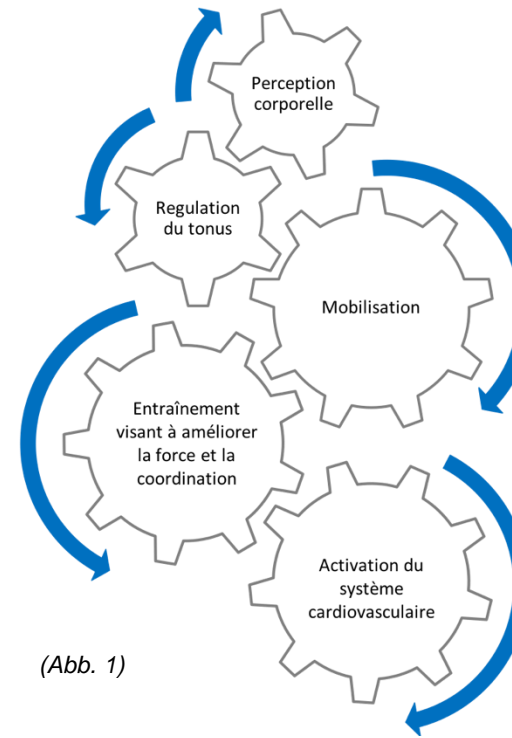
L'entraînement en groupe se déroule pendant les camps du sport et mouvement Swiss HemActive, qui ont lieu une fois par ans pendant trois jours. L'entraînement individuel à la maison se déroule, grâce à l'utilisation de médias modernes, avec l'assistance de thérapeutes du sport et est piloté à l'aide des plans d'exercices individuels.

Pendant toute la période une équipe interdisciplinaire et spécialisée, se composant des médecins,

des scientifiques du sport et des physiothérapeutes, se tient à disposition pour assurer le suivi et donner des conseils. L'accent du TSP est mis sur l'amélioration de la perception corporelle, la mobilisation des articulations et le renforcement des muscles de même que l'activation du système cardio-vasculaire (fig.1). Une consultation concernant les activités sportives optimales et concernant les disciplines sportives sur fond de l'hémophilie est une composante essentielle du programme.

❖ But

Préservation resp. amélioration de:
→ la situation des articulations
→ la performance physique
→ la qualité de vie



❖ Contenus

En se fondant sur des méthodes efficaces et individuelles de la thérapie du sport des exercices spécialisés pour les articulations de même que des exercices holistiques sont réalisés. A coups d'une thérapie du sport individuelle et adaptée, d'une consultation des exercices, d'un accompagnement aussi bien que de l'aide à l'aide à soi-même, nous aimerons améliorer votre compétence en matière du mouvement physique et des activités sportives.

❖ Le groupe-cible

- Personnes souffrant d'hémophilie A ou B ou d'autres formes de maladie hémorragique à partir de 16 ans.
- Les accompagnants sont bienvenues.
- La participation se fait à vos propres risques et périls et en concertation avec votre médecine traitant.

❖ Lieu du déroulement

Office fédéral du sport de Macolin
Route principale 232
2532 Macolin

(www.baspo.admin.ch)

