

Le sport et l'hémophilie (adultes)

Réseau spécialisé Physiothérapie du Réseau suisse de l'hémophilie SHN, 2025

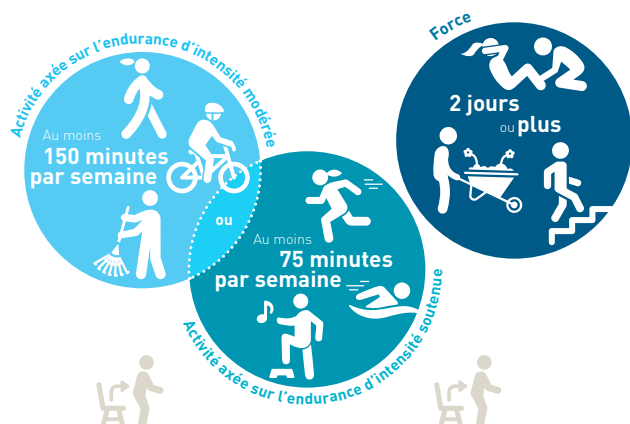
L'activité physique et le sport au cœur de la santé

- ⊙ L'activité physique améliore la santé physique de manière générale.
- ⊙ Les muscles entretenus protègent les articulations.
- ⊙ L'activité physique préserve l'agilité et prévient les chutes et les blessures.
- ⊙ L'activité physique prévient le surpoids et aide à réguler le poids.
- ⊙ Les contacts sociaux se nouent souvent grâce au sport ou à l'activité physique.
- ⊙ Le sport aide à réguler le stress, améliore le bien-être psychique et la qualité de vie.

Les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique en matière d'activité physique s'appliquent également aux personnes atteintes d'hémophilie. Les recommandations suisses en matière d'activité physique sont publiées et régulièrement mises à jour par le Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch. Le message principal des recommandations suisses en matière d'activité physique est le suivant: **chaque mouvement compte!**

Pour la santé et le bien-être, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande à tous les adultes de pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (ou 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité élevée). Une chose est sûre: toute activité physique est meilleure que l'inactivité, et il n'est jamais trop tard pour se lancer.

Activité physique recommandée pour les adultes (18-64 ans)



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

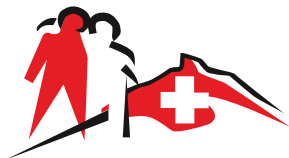
Activité physique recommandée pour les personnes âgées



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

Quelle discipline sportive choisir?

- Les intérêts personnels, le plaisir et l'environnement social (famille, amis, club) jouent un rôle important.
- La condition physique et les prédispositions individuelles (constitution, talent, mais aussi anciennes blessures, points faibles) sont déterminantes.
- La sollicitation de l'appareil locomoteur et le risque de blessure dépendent du type de sport pratiqué et de son intensité.
- Autres facteurs: régularité de la pratique, plaisir ou compétition, rôle dans l'équipe, équipement (il est impératif de porter un équipement de protection tel qu'un casque et des protections, ainsi que des chaussures adaptées).
- Pour apprendre un nouveau sport, il est important de bénéficier d'une première initiation par une personne compétente. Discutez de votre aptitude physique au centre d'hémophilie et faites éventuellement un test: votre force et votre habileté sont-elles suffisantes? Avez-vous besoin d'un équipement de protection spécial ou d'une prophylaxie adaptée? Avez-vous besoin d'un entraînement préparatoire?



Recommandations générales

- En cas d'articulations déjà blessées (lésions visibles à l'échographie ou à l'évaluation articulaire > 0 dans le Hemophilia Joint Health Score, HJHS), les sports à «fort impact» (coups, chocs, sauts, chutes) sont plutôt déconseillés. Cependant, avec une bonne prophylaxie (taux de facteur élevé le jour de l'entraînement), un entraînement physique de renforcement et une augmentation prudente de l'intensité, «tout» est possible.
- Planification de l'entraînement: augmenter progressivement l'intensité, s'entraîner régulièrement, prévoir des phases de récupération (jours de repos).
- Les sports doux, rythmés, avec peu de contacts et une accélération modérée sont moins contraignants (vélo, marche, natation, yoga, Pilates, danse, entraînement sur des machines, etc.).
- Musculation/centres de fitness: s'entraîner dans le domaine de l'endurance musculaire; effectuer des exercices en 3 séries d'environ 15 à 20 répétitions. Une fatigue doit être ressentie dans les muscles à la fin de chaque série. En cas d'antécédents articulaires, l'amplitude des mouvements doit être adaptée (ne pas forcer le mouvement) afin de ne pas provoquer de douleur. La durée de pause entre les séries est d'environ 1 minute.
- Chaque séance d'entraînement comprend un échauffement et un retour au calme de 5 à 10 minutes chacun, par exemple sur un appareil d'entraînement d'appartement (ergomètre). Il convient ensuite de procéder à des étirements musculaires ciblés.
- Il convient d'apprendre à connaître ses limites. Ne pas prendre d'analgésiques sans consulter expressément le centre d'hémophilie. Ne pas prendre d'anabolisants. Informer son coach et ses collègues de son hémophilie.
- En cas de synovite (inflammation chronique de la membrane synoviale), il est nécessaire de réduire considérablement les efforts physiques. Une physiothérapie est alors recommandée pour le traitement et des conseils en matière d'activité physique.
- Il n'est pas recommandé de pratiquer un sport de compétition ou de haut niveau.
- Ne prenez pas de risques (VTT, sports de montagne, ski, etc.).
- En cas de pratique de sports à haut risque, des taux de facteur de 50 à 60 % sont considérés comme nécessaires afin d'éviter tout risque accru d'hémorragie.
- En cas de pratique de sport d'équipe, informez les autres participants de votre taux de facteur.
- Ayez toujours sur vous votre facteur et votre passeport d'hémophile (par exemple lors de randonnées, etc.).

Différents sports Groupes risque (pour l'hémophilie modérée/sévère)

Niveau de danger 1 = risque faible

(Blessures rares, 1+: prudence en cas de surmenage)

Natation
Plongée/snorkeling
Voile
Marche nordique/randonnée
Course à pied/jogging (1+)
Course d'orientation (1+)
Ski de fond (1+)
Ping-pong
Tennis/squash (1+)
Badminton (1+)
Tir
Golf
Gymnastique, yoga, Pilates, tai-chi
Fitness/musculation (1+)
Zumba/danse
Vélo (1+)
Escalade en salle

Niveau de danger 2 = risque modéré

(Blessures relativement fréquentes)

Athlétisme/disciplines de course à pied
Patinage à roulettes, skateboard
Sports de montagne/escalade sécurisée (opter pour une sécurité maximale)
Escrime
Équitation
Surf
Ski/snowboard
Patinage sur glace
Volleyball
VTT

Niveau de danger 3 = risque élevé

(Risque élevé de blessures)

Hockey sur glace
Football
Handball
Basketball
Athlétisme (saut, lancer)
Gymnastique artistique

Non recommandés

Plongeon
Rafting
Deltaplane/parapente
Sports de combat (boxe, lutte suisse, lutte, judo, karaté)
Sports mécaniques (voiture, moto)
Rugby/football américain