

Bewegung, Sport und Hämophilie



swiss hemophilia network
schweizerisches hämophilie netzwerk
réseau suisse de l'hémophilie
rete svizzera d'emofilia



www.tsrohrdorferberg.ch



www.kinder.wdr.de

Warum ist Bewegung wichtig?

- Bewegung steigert die allgemeine körperliche Gesundheit
- Trainierte Muskeln sind ein Schutz für die Gelenke
- Bewegung fördert die Geschicklichkeit und beugt Übergewicht vor
- Soziale Kontakte können gepflegt werden
- Das Selbstwertgefühl wird gesteigert
- Die Stressregulation wird unterstützt und hebt so das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität

Wie viel Bewegung pro Tag?

Worauf zu achten ist:

- So viel Bewegung wie möglich in den Alltag einbauen
- Längeres Sitzen mindestens alle 2h durch eine aktive Bewegungspause unterbrechen

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



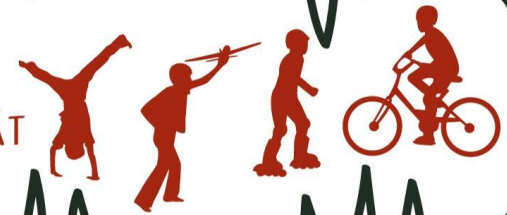
KINDER UND JUGENDLICHE

MINDESTENS

1h

PRO TAG

MITTLERE INTENSITÄT



HOHE INTENSITÄT



- Mehrmals pro Woche:
- KNOCHEN STÄRKEN
 - HERZ-KREISLAUF ANREGEN
 - MUSKELN KRÄFTIGEN
 - GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
 - BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

zusätzlich 3x wöchentlich intensivere, körperliche Aktivitäten (dabei ins Schwitzen kommen)

Quelle: Bundesamt für Sport BASPO

Wo den
Schwerpunkt
setzen?

Freunde

Gesundheit
erhalten
oder fördern

Soziale Vernetzung

Team-Sportart

Bei der Wahl der
Sportart können
unterschiedliche
Schwerpunkte
gesetzt werden

Spass

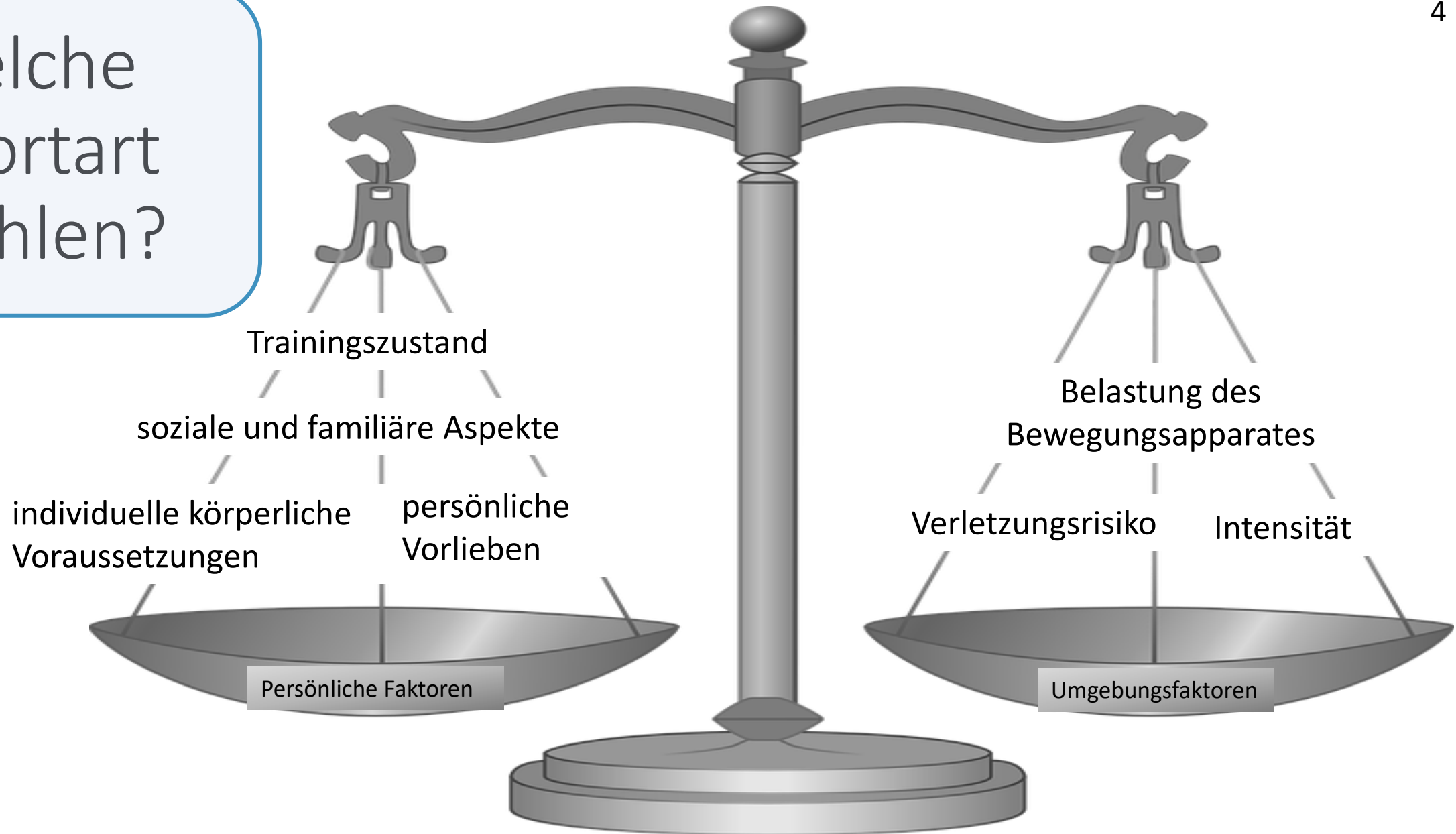
Einzel-Sportart

Erfolg, Ruhm und Ehre

Ausgleich/Hobby

Familienaktivität

Welche Sportart wählen?



Möglichkeit zur physiotherapeutischen Beratung im Hämophilie-Zentrum

Worauf achten?

- Geleitete Aktivität (Trainer, Lehrer)?
- Team- oder Einzelsportart
- Kontaktsport ja/nein
- Körperliche Voraussetzungen / Trainingszustand
- Position im Team
- Regelmässigkeit des Trainings
- Intensität
- Kompetitives Niveau
- Ausrüstung (Schuhe, Schutz)

Mit Faktor
alles
erlaubt?

- **Jein!**
- Prophylaxe ist keine Garantie dafür, keine Blutung zu haben.
- Viele unterschiedliche Umstände beeinflussen das Risiko von Überbelastung oder Verletzungen.
- **Absprache mit dem Team des Hämophilie-Zentrums ist wichtig.**
- Rücksprache mit dem Behandlungsteam bei Wechsel der Intensität/Sportart.
- Die Prophylaxe soll so angepasst sein, dass ein aktiver Lebensstil möglich ist!

Viel
Freude
beim
Bewegen!

Das interprofessionelle Team des
Hämophilie-Zentrums steht für
Beratungen oder bei Fragen gerne zur
Verfügung.

Physiotherapie-Gruppe der SHN



swiss hemophilia network
schweizerisches hämophilie netzwerk
réseau suisse de l'hémophilie
rete svizzera d'emofilia

Kontakt:

contact@swiss-hemophilia-network.ch