

L'activité
physique

n° 01



hém moi

L'hémophilie et moi



Bouger, jouer, courir, se dépenser...

Voici des activités qui paraissent banales quand nous pouvons les exercer à volonté. Mais pour le patient hémophile, **l'exercice physique représente un réel défi**. Suis-je autorisé à pratiquer ce sport ? Vais-je me blesser ? Est-ce sérieux ? Autant de questions que se posent les malades et leurs proches.

Nous avons tous le droit, hémophiles ou non, à une vie active, rythmée par la **découverte de nouvelles activités et le partage du sport entre amis**. L'important est de savoir comment adapter son activité à sa condition et prendre les précautions qui sont de rigueur.

Parce que la pratique d'un sport est essentielle à tout âge, nous avons élaboré ce livret afin de vous aider à choisir l'activité qui vous convient, et il y en a forcément une faite pour vous !

*Nathalie Grinda et Magali Gérard
Kinésithérapeutes, Hôpital du Kremlin-Bicêtre*

Le sport,
pourquoi ?

page 5



Quelle activité
choisir ?

page 6



Un mot
d'ordre : se
préparer !

page 8

Laisser
du temps
au temps !

page 9



Infos
pratiques

page 10

Avant toute pratique sportive, un avis médical est indispensable.

3

A young boy with wet hair and skin is crouching in a swimming pool, looking towards the camera with a wide, joyful smile. He is wearing dark swim trunks. The background shows a pool deck with blue railings and a person in a red shirt and blue shorts walking away. The water in the pool is blue with some ripples.

PARTAGER
PROFITER

BOUGER
SE DÉPENSER

4

Suivez autant
que possible
vos envies !



hémoi
L'hémophilie et moi

Le sport, pourquoi ?

Améliorez
votre sens de
l'équilibre.

Vous pourrez
réduire le risque
de saignements
et d'altération de
vos articulations.

La pratique
du sport
est essentielle
pour tous !

Le tout est de trouver l'activité qui vous convienne. En plus de vous changer les idées et de vous défouler, **une activité physique régulière permettra de vous muscler et d'accroître votre souplesse.** Vous protégerez ainsi vos articulations, résisterez mieux aux chutes et aux chocs, responsables des saignements.

La pratique
d'une activité
sportive
régulière
est vivement
conseillée !



Avant toute pratique sportive, un avis médical est indispensable.

5

Quelle activité choisir ?

Toutes les activités ne sont pas compatibles avec l'hémophilie.

Évitez les activités de contact ou qui sollicitent fortement les articulations

La pratique d'un sport inadapté peut avoir des conséquences graves pouvant mener à l'hospitalisation.

En effet, l'apparition d'hémorragies dans les articulations (hémarthroses) peut entraîner des dommages irréversibles. Beaucoup de sports peuvent être pratiqués sans risque pour votre santé.

C'est l'occasion de découvrir une nouvelle activité et de trouver une nouvelle passion !

Le conseil du kiné !

La musculation sollicite les articulations et peut être dangereuse. Préférez la natation qui développera tout aussi bien votre musculature !



SPORTS DÉCONSEILLÉS



RUGBY FOOTBALL



SPORTS D'HIVER



SPORTS DE COMBAT

CONFIANCE
PRÉPARATION
SÉCURITÉ
ANTICIPATION

Le conseil du kiné !

Évitez la compétition
qui vous pousserait à
l'excès. Profitez de
la pratique amateur !



SPORTS CONSEILLÉS



NATATION



SPORTS
DE RAQUETTE



VÉLO

ESCALADE, GOLF ET AVIRON
SONT ÉGALEMENT AUTORISÉS



Privilégiez
les sports
doux et non
traumatisants

Choisissez
une activité qui
correspond à votre
condition physique
et médicale avec
l'aide de votre
médecin référent.

Avant toute pratique sportive, un avis médical est indispensable.

Un mot d'ordre : se préparer !

L'échauffement prépare doucement les muscles et les articulations à l'effort en élevant progressivement la température de votre corps et en facilitant la circulation du sang vers les muscles.

C'est par conséquent
une étape indispensable
à votre séance sportive !

Bien échauffés, vos muscles et articulations seront plus forts et leur élasticité sera renforcée, limitant ainsi le risque de blessures. De la même façon, les étirements permettront à votre organisme de récupérer lentement.



ÉCHAUFFEMENT
SURETÉ
PROTECTION
ÉQUIPEMENT

Bien
s'équiper,
**pour en
profiter !**

Entretien votre matériel et utiliser les accessoires appropriés vous aidera à éviter les accidents.

Avant une ballade à vélo, pensez à vous équiper d'un casque. Portez également des chaussures adaptées au sport pratiqué.

Laisser du temps au temps !

Après un saignement, il est préférable de laisser votre articulation au repos afin qu'elle récupère.

Un avis médical est nécessaire pour la reprise du sport. Cette visite vous permettra également de pouvoir réadapter votre activité à votre condition.



Avant toute pratique sportive, un avis médical est indispensable.

Infos pratiques

Besoin d'écoute,
de conseils ou
de rencontrer des
patients et/ou des
proches traversant
les mêmes épreuves
que vous ?

AFH : Association Française des Hémophiles
www.afh.asso.fr

6, rue Alexandre Cabanel - 75739 Paris Cedex 15 - info@afh.asso.fr - Tél. : 01 45 67 77 67

Vous souhaitez
vous renseigner
sur vos droits
et les aides mises
en place pour
faciliter votre
insertion sociale ?

**AFPSSU : Association Française de Promotion
de la Santé Scolaire et Universitaire**
www.afpsu.com

242, boulevard Voltaire - 75011 Paris

CISI : Collectif pour l'Intégration Scolaire Individualisée
www.collectif-cisi.net

21, avenue des Vosges - 67000 Strasbourg - contact@collectif-cisi.net - Tél. : 06 37 84 50 58

Envie de vacances
en toute sécurité,
et de séjours
sportifs adaptés
à vos besoins ?

AFH : Association Française des Hémophiles
www.afh.asso.fr

6, rue Alexandre Cabanel - 75739 Paris Cedex 15 - info@afh.asso.fr - Tél. : 01 45 67 77 67

L'envol
www.lenvol.asso.fr

Château de Boullains - 77830 ECHOUBOULAINS - contact.lenvol@lenvol.asso.fr - Tél. : 01 60 73 58 58

Notes, réflexions, idées...

