



Sportování

při krvácivých onemocněních

Pravidelná **rekreační** fyzická aktivita má pozitivní vliv na vaše zdraví.

ZLEPŠUJE

Kondici srdečně-cévního systému | Svalový tonus | Zdraví kostí |
Tělesnou hmotnost | Kognitivní funkce | Spánek | Sebevědomí

REDUKUJE

Pocity strachu a depresi | Nadváhu | Únavu

SNIŽUJE RIZIKO

Spontánního krvácení do kloubů | Srdečních onemocnění | Cévní mozkové
příhody | Vysokého tlaku | Cukrovky 2. typu | Rakoviny tlustého střeva

Při výběru vhodného sportu zvažte svoje odpovědi na následující otázky a poraďte se s hematologem:

- O jakou aktivitu se zajímáte? Jaký cíl jste si stanovili?
- Jaký je váš celkový zdravotní stav a případné omezení?
- Máte nějaké poškození kloubů nebo svalů po předcházejících krváceních?
- Bude potřebná fyzioterapie před tím, než začnete?
- Existují další rizika, ke kterým je třeba přihlédnout?

Uvnitř této brožurky najdete přehled jednotlivých sportů s uvedením stupně rizika zranění.

Sportování na profesionální úrovni či vrcholový sport však pro osoby s krvácivým onemocněním vhodné nejsou.

PŘEHLED RIZIK ZRANĚNÍ PŘI SPORTU

Sportovní aktivita	Stupeň rizika
Basketbal	1,5-2,5
Běh / Jogging	2
Běžecský pás	1,5
Bojové sporty (tradiční, moderní)	2-3
Bojové umění (Tai Chi)	1
Bowling	2
Box	3
Bruslení (lední, inline)	1,5-2,5
Chůze	1
Cyklistika (trenažér)	1
Cyklistika horská	2,5
Cyklistika silniční	1,5-3
Eliptický trenažér	1
Fotbal	2-3
Golf	1
Gymastika	2-3
Hokey	2,5-3
Jízda na koni	1,5-2,5
Jóga	1,5-2
Kanoe, kajak	1,5-2,5
Koloběžka	1,5-2,5
Lezení (lezecká stěna)	1,5-2
Lezení (skály)	2-3
Lukostřelba	1
Lyžování (běžky)	2
Lyžování (sjezd)	2,5
Lyžování (vodní)	2-2,5

Pokud se během sportovní aktivity vyskytne krvácení, okamžitě ji ukončete a postupujte podle doporučení vašeho hematologa stran zvládnutí akutního krvácení (aplikace léku, klidový režim, ledování/chlazení, případně komprese na zabránění otoku).



Sportovní aktivita	Stupeň rizika
Motokros	3
Pilates	1,5-2
Plavání	1
Posilovna (Cross-fit)	2-3
Posilovna (fitness)	1,5
Posilovna (kardio trénink)	2
Posilovna (kruhový trénink)	1,5
Posilovna (silový trénink)	3
Potápění (s přístrojem)	2-2,5
Potápění (šnorchlování)	1
Rafting	2
Rybolov	1-2
Skateboarding	1,5-2,5
Snowboard	2,5
Stepper	1-1,5
Tanec	1-3
Tenis	2
Trampolína	2,5-3
Turistika	1-1,5
Veslování	1,5
Vodní pólo	2,5
Volejbal	2-2,5
Zumba	1,5-2





PŘÍPRAVA NA SPORTOVÁNÍ

Používáte-li jenom epizodickou léčbu (tzv. „on-demand“)

- těsně před sportovní aktivitou stupně rizika 1,5 a většího je vhodné podat preventivní dávku koncentráту 20 – 30 IU na 1 kg tělesné hmotnosti. Konzultujte tento postup se svým hematologem.

Jste-li na pravidelné profylaxi

- je vhodné synchronizovat podávání koncentráту se sportovními aktivitami tak, aby byla hladina faktoru v den sportu co nejvyšší
- pro sportovní aktivity do stupně rizika 2 je bezpečná hladina faktoru nad 12 %
- sportovní aktivity se stupněm rizika 2,5 – 3 se u osob s těžkou a středně těžkou formou hemofilie nedoporučují

Stupeň rizika krvácení při sportování závisí i na individuální kondici a schopnostech jednotlivce.

Před tím, než začnete pravidelně sportovat, se poradte s hematologem a fyzioterapeutem svého hemofilického centra o případné úpravě profylaxe, optimálně podle vašeho farmakokinetického profilu. Proberte s nimi rovněž vhodnost sportovních aktivit, o které máte zájem.

SPORTOVÁNÍ A VÝSKYT KRVÁCENÍ

Krvácení se může vyskytnout i během aktivity s nízkým stupněm rizika zranění, a to i přes pravidelnou profylaxi. Nezapomínejte, že každé krvácení do kloubu způsobuje jeho podráždění a zánět, který může mít za následek nevratné poškození kloubu.

Léčbu případných krvácení je potřebné mít předem dohodnutou s hematologem (výšku dávky) a pro případ krvácení během sportu je vhodné mít při sobě lék a ihned jej podat. O krvácení rovněž neodkladně informujte svého hematologa a domluvte se na dalším postupu.

Materiál byl připraven ve spolupráci s MUDr. Janem Blatným, PhD. a MUDr. Světlanou Köhlerovou z Oddělení dětské hematologie, Fakultní nemocnice Brno.

Adaptováno z Anderson A a Forsyth A. Playing it safe – Bleeding Disorders, Sports and Exercise. Ed. Goto S. National Haemophilia Foundation. New York; 2017:1-68.