

Гемофилия и спорт



БАКСТЕР И ВЫ

Будущее детей с гемофилией — в наших руках

Спорт полезен для каждого и для тебя тоже!

Движение и спорт укрепляют здоровье и полезны для каждого, но для детей с гемофилией — в особенности. Ведь спорт развивает мышцы, а сильные мышцы защищают от кровоизлияний в суставы.

Тебе и самому, наверное, хочется играть и заниматься спортом вместе с друзьями. Пока ты еще в младших классах, лучше попробовать побольше разных видов спорта, чтобы потом, когда подрастешь, выбрать тот, который придется тебе по душе.

Эта брошюра расскажет о том, какими видами спорта занимаются ребята, какие из этих видов подходят мальчикам с гемофилией, а какие — нет. Возможно, надо будет так спланировать твою профилактику, чтобы дни введения препарата попадали на дни занятия спортом.

Бывает ли гемофилия у девочек?

В принципе, у девочки тоже может быть тяжелая гемофилия, но только в том случае, если у ее отца — гемофилия, а мама — носительница дефектного гена. Такое бывает очень редко. Иногда у девочек-носительниц, которым достался только один дефектный ген, возникает легкая гемофилия или гемофилия средней тяжести. Еще есть другие состояния, похожие на гемофилию, например болезнь фон Виллебранда, которые встречаются как у мальчиков, так и у девочек.

Можно ли мне играть в футбол?

Ответ на этот вопрос зависит от того, насколько тяжелая у тебя гемофилия и есть ли предрасположенность к кровоизлияниям в определенный сустав. Скорее всего, можно, но только не в футбольной секции, а с ребятами во дворе. Но даже если тебе не разрешат играть в футбол, есть еще много видов спорта, которыми ты сможешь заниматься.

Джим обожает футбол. Он болеет за местную команду и сам любит играть. Доктор разрешил ему играть в школе и во дворе, но посоветовал не записываться в секцию, потому что серьезные игры бывают очень травматичны.



Посоветуйся с родителями и
врачами о том, чем тебе лучше
заниматься.



Какими видами спорта можно заниматься?

Можно попробовать любой из тех видов спорта, которые ведут у вас в школе, но если от занятий каким-то из них возникают кровотечения, надо посоветоваться с врачом. Возможно, для предотвращения кровотечений достаточно будет проводить профилактику в день спортивных занятий, но не исключено, что от них придется отказаться совсем.

Нравится физкультура в школе? Почему бы не поупражняться и в остальные дни, например не погулять с собакой или не побегать наперегонки с друзьями?

Плавание приносит много удовольствия и к тому же очень полезно, так как укрепляет мышцы, не травмируя суставы. Простые прогулки тоже полезны, а чтобы не было скучно, можно гулять с собакой или найти хорошую компанию для прогулок.

Многие ребята любят кататься на велосипеде. Тебе тоже можно, только не забывай надевать шлем, чтобы защитить голову. Впрочем, это относится ко всем велосипедистам, а не только к людям с гемофилией.

Неплохо заниматься танцами или легкой атлетикой. А когда подрастешь, было бы здорово попробовать парусный спорт, гольф или стрельбу из лука, если вдруг выпадет такая возможность. Все эти виды спорта хорошо подходят для ребят с гемофилией.

Бен больше всего любит гольф. Он начал играть в мини-гольф, еще когда был маленьким. А во дворе он играет с друзьями в баскетбол.

Почему бы не съездить туда, где можно попробовать новые развлечения — покататься на лодке, поплавать в море или позаняться виндсерфингом?

Но есть и не очень подходящие виды спорта.

Жесткими, травматичными видами спорта — такими, как футбол, регби, бокс, борьба и восточные единоборства вроде дзюдо или карате, — лучше не заниматься. Это, правда, не касается бесконтактных восточных единоборств: они как раз безопасны и обеспечивают прекрасную физическую подготовку.

Любишь плавание? Для ребят с гемофилией это, пожалуй, самый подходящий вид спорта, потому что он укрепляет мышцы и не травмирует суставы. Попробуй поплавать наперезонки с друзьями или побарахтаться в бассейне с искусственной волной.

О некоторых видах спорта заранее трудно сказать, подойдут они тебе или нет.

Игры вроде бейсбола или лапты, в которых надо отбивать битой быстро летящий мяч, увлекательны, но довольно опасны, поэтому играть надо обязательно в защитной форме, а во время игры держаться подальше от отбивающего, чтобы он случайно не попал по тебе мячом.

Альпинизмом или верховой ездой можно заниматься только под руководством опытного инструктора, который научит всему самым безопасным способом, и под надзором врача, который сразу поможет тебе, если ушибешься.

Если вдруг оказалось, что какой-то вид спорта тебе не подходит, ему всегда можно найти замену. Например, вместо опасного для коленей и голеностопов сквоша (довольно редкая, но набирающая популярность игра наподобие тенниса) лучше играть в обычный теннис или бадминтон, а вместо спуска на горных лыжах лучше кататься на обычных, беговых.

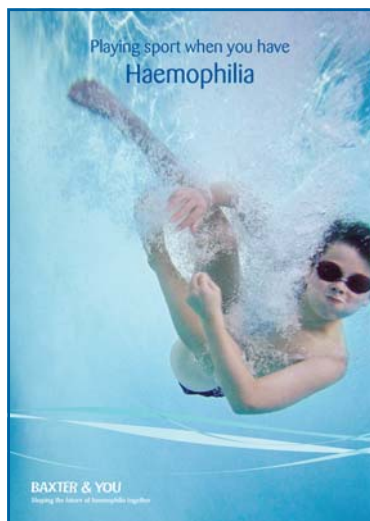
Главное, помни, что даже если какими-то видами спорта тебе нельзя заниматься, то очень многими другими — можно. Так что пробуй, выбирай и занимайся в свое удовольствие!

Перед уроками физкультуры
Джим делает себе
внутривенную инъекцию
(укол), чтобы предотвратить
кровотечение.



БАКСТЕР И ВЫ

Будущее детей с гемофилией — в наших руках



Baxter

Торговая марка «Бакстер» принадлежит компании «Бакстер Интернешнл».

Дата создания: ноябрь 2008 г.

BS-C0-171