



Conseils sur les sports



Nom :

Le :

Si vous ou votre enfant êtes hémophile, l'activité physique est un élément important de la prise en charge de la maladie, car elle contribue à renforcer les os et les muscles et à réduire les saignements. L'exercice et le sport sont aussi bons pour la santé en général. Ils peuvent favoriser la croissance personnelle et l'estime de soi. Avec un peu de planification et quelques mesures de précaution, l'activité physique est bonne pour la santé.



Conseils sur le choix d'un sport

La présente liste de contrôle peut vous aider, vous et votre enfant, à planifier vos activités sportives et physiques, et à prendre des décisions à ce sujet.

- Prenez un rendez-vous pour subir un **examen musculosquelettique** avant d'entreprendre toute nouvelle activité physique.
- Choisissez un sport qui **convient à votre âge** ou à celui de votre enfant. Un sport amusant et sûr à un jeune âge (comme le soccer ou le basket-ball) peut devenir plus dangereux avec le temps. En effet, plus les coéquipiers sont grands et forts, plus les matchs sont compétitifs.
- Choisissez un sport en vous basant sur :
 - la **gravité** de l'hémophilie;
 - **les saignements passés** et l'état actuel des articulations;
 - le **désir de jouer**;
 - les **bienfaits** physiques, sociaux et psychologiques du sport;
 - l'**équipement protecteur** disponible;
 - le degré de **surveillance**;
 - les **risques** posés par le sport.

Note : Pour obtenir une liste de sports classés en fonction de leur degré de risque, téléchargez le **Questionnaire sur la vie active** du site Vivrepleinement.ca.

- Dans le cas d'un enfant hémophile, assurez-vous que le sport sera **surveillé** quand vous n'y serez pas et que l'entraîneur sera au courant de l'hémophilie de votre enfant. Voir Vivrepleinement.ca pour en savoir plus sur quoi dire aux entraîneurs et aux autres personnes qui sont susceptibles de prendre soin d'un enfant hémophile.

Conseils sur la pratique d'un sport :

- Envisagez un **programme de conditionnement physique** pour renforcer les muscles et améliorer la souplesse avant d'entreprendre un sport, et ce, dans le but de prévenir les blessures. Un physiothérapeute formé en traitement de l'hémophilie devrait surveiller l'élaboration, le suivi et l'évolution du programme de conditionnement.
- De nombreux gymnases et centres offrent des programmes de conditionnement physique et d'exercice, mais ces services **ne conviennent peut-être pas** aux personnes gravement hémophiles. Consultez un physiothérapeute formé en traitement de l'hémophilie à ce sujet.
- **Mangez des aliments sains** et **buvez de l'eau** pour éviter d'avoir faim ou soif pendant une activité sportive.
- Évitez le **surmenage** et ne jouez pas si vous êtes **blessé** ou **fatigué**. Après un saignement, attendez d'être rétabli avant de reprendre le sport.
- Évitez de jouer s'il fait **extrêmement chaud ou froid**.
- **Faites de légers exercices d'étirement** pendant 5 à 10 minutes avant et après un sport.
- **Planifiez** vos activités sportives pour qu'elles aient lieu à un moment où le taux de facteur de coagulation dans votre sang sera au maximum après une perfusion prophylactique.
- **Consultez** votre centre de traitement de l'hémophilie immédiatement après une blessure sportive. Apprenez à reconnaître les premiers signes d'un saignement.
- Une identification **MedicAlert®** et une **carte Facteur d'abord** permettent au **personnel d'urgence** de réagir adéquatement. Assurez-vous que votre entraîneur est au courant de votre hémophilie et qu'il sait avec qui il doit communiquer en cas de blessure.

 Pour d'autres **Guides de prise en charge de l'hémophilie**, visitez le site www.Vivrepleinement.ca ou :

- Visitez le site de la Société canadienne de l'hémophilie (www.hemophilia.ca) ou composez le 1-800-668-2686;
- Pour vous renseigner sur les identifications MedicAlert® ou en commander une, visitez www.medicalert.ca/ ou composez le 1-800-668-1507.

Conçu avec l'aide de membres de l'Association canadienne des infirmières et infirmiers en hémophilie.

Service offert par Pfizer Canada inc.

© 2011
Pfizer Canada inc.
Kirkland (Québec)
H9J 2M5
www.pfizer.ca

M.C. de Pfizer Inc., utilisée sous licence



 **Vivrepleinement.ca**



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

Il faut plus que des médicaments pour prendre soin de sa santé. Pour obtenir des informations et des outils sur la santé et le bien-être, visitez plusquedesmedicaments.ca