



به نام خدا

راهنمای انتخاب ورزش برای بیماران هموفیلی



کانون هموفیلی ایران

یک راه برای دسته بندی ورزشها در هموفیلی تعیین **Bleeding Risk Factor** یا خطر ایجاد خونریزی در آن ورزش به خصوص است. خطر ایجاد خونریزی در هموفیلی 6 درجه دارد و از صفر تا پنج نشان داده می شود. سمبول و نشانه آن نیز قطره های خون است. در این روش ورزشها را با میزان فعالیتهای عادی روزمره افراد به صورت زیرمقایسه می کنند. این موارد برای افرادی قابل انجام است که آن فرد مفاصلی که عادت به خونریزی دارند، نداشته باشد.

صفر = خطر خونریزی در این ورزش زیر سطح فعالیتهای عادی روزمره است.

مثال ها برای ورزش در سطح صفر احتمال خونریزی: گلف و شنا است

یک = بعید به نظر می رسد ورزشی در این حد موجب بروز خونریزی بیشتر از فعالیتهای عادی روزمره شود.

مثال ها برای ورزش در سطح یک احتمال خونریزی: پیاده روی در سطوح صاف، دوچرخه سواری و تنیس روی میز غیر رقابتی و رقصیدن به صورت معمولی

دو = خطر خونریزی در این نوع ورزش مقدار کمی بالاتر از فعالیتهای عادی روزمره است. مثال ها برای ورزش در سطح دو احتمال خونریزی: اسکیت، بدمینتون و دویدن بدون خطر برخورد با مانع

سه = خطر خونریزی در این نوع ورزش به صورت معنی داری بالاتر از فعالیتهای روزمره زندگی است.

مثال ها برای ورزش در سطح سه احتمال خونریزی: والیبال مبتدی، بدمینتون حرفه ای **چهار** = خطر خونریزی در این نوع ورزش خیلی بالا است.

مثال ها برای ورزش در سطح چهار احتمال خونریزی: رقصیدن حرفه ای و ژیمناستیک

پنج = خونریزی در این نوع ورزش عملاً غیر قابل اجتناب است. مثال ها برای ورزش در سطح پنج احتمال خونریزی: بوکس، والیبال حرفه ای، بسکتبال و متاسفانه فوتبال

رویا روانبد - فیزیوتراپیست

از کتاب:

Fit for Life
A Guide to Fitness, Games, Sports and Dance for People with Hemophilia
Anatol Kurme and Axel Seuser

دفتر مرکزی کانون هموفیلی ایران : تلفن : 66408605 - 6608533 - 66466398

مرکز درمان جامع هموفیلی ایران : تلفن : 4 - 88898742