

Checkliste:

Gelenke beim Sport schonen

Statt sich aufgrund der Hämophilie „in Watte zu packen“ können Menschen mit Hämophilie heute einen aktiven und sportlichen Alltag genießen. Das hat viele Vorteile, denn durch Aktivitäten wird nicht nur das Immunsystem gestärkt. Sie können auch viel dazu beitragen, Gelenkblutungen und Gelenkschäden zu vermeiden. So trägt Bewegung zu Ihrem Wohlbefinden im Alltag bei!

Auswahl der Sportart: individuell und mit Experten

Während Aktivitäten wie das Schwimmen die Gelenke schonen, können andere zu hohen Belastungen führen. Intensives Tennisspielen kann beispielsweise eine hohe Belastung für die Ellbogen- und Schultergelenke bedeuten und beim Inlineskaten ohne Protektoren sind Ellbogen-, Knie- und Handgelenke direkten Gefahren durch Stürze ausgesetzt.

Dennoch gibt es keine generellen „Verbote“ für bestimmte Aktivitäten, denn vieles hängt von individuellen Faktoren wie beispielsweise dem Schweregrad der Hämophilie und einer gut abgestimmten Hämophilietherapie ab. Daher ist es immer empfehlenswert, sich vor dem Start einer neuen Sportart mit den Experten im Hämophiliezentrum zu unterhalten. Für die meisten sportlichen Wünsche lassen sich dabei gute Lösungen finden.

Zur Gelenkgesundheit und zur Schonung der Gelenke kann es außerdem beitragen, Übergewicht zu reduzieren bzw. zu vermeiden und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Passende Trainings für Personen ohne und mit Gelenkschäden

Das Training für Hämophile **ohne Gelenkschäden** zielt vorrangig auf die Vorbeugung von Gelenkblutungen ab. Eine optimale Trainingseinheit beinhaltet somit folgende Elemente:

- ✓ Aufwärmen,
- ✓ Mobilisation,
- ✓ Dehnung,
- ✓ Kräftigung und
- ✓ Koordination.

Wenn die **Gelenke vorgeschädigt** sind, ist vor allem die Erhaltung der Gelenkfunktion wichtig. Experten empfehlen dazu meistens den Verzicht auf Dehnungsübungen, da diese leicht Blutungen hervorrufen können. Stattdessen eignen sich Übungen zur Mobilisation. Diese haben auch einen muskelentspannenden Effekt.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, **Prophylaxe-Injektionen und Training zeitlich aufeinander abzustimmen**. Dann ist der Faktorspiegel beim Sport hoch genug und Patienten sind jederzeit gut geschützt!

Mehr erfahren und aktiv werden!

Weitere Informationen, sportliche Tipps sowie einen Trainingsplan für Hämophiliepatienten finden Sie auch auf www.haemophilie-therapie.de: [„Planung einer Übungswoche für Hämophile“](#).