

EL FUTBOL I ALTRES ESPORTS DE CONTACTE NO ESTAN RECOMANATS PELS HEMOFÍLICS

16 abril, 2025



La pràctica de l'esport en aquest tipus de malaltia és positiva, malgrat que el futbol no és la pràctica esportiva més recomanable. L'hemofílic ha d'evitar els esports de contacte, malgrat que fer esport l'obliga a sentir-se molt millor. I quantitats d'esports que pot fer algú que tingui aquesta malaltia.

L'hemofília és un trastorn de la coagulació que impedeix que la sang coaguli adequadament. Les persones amb hemofília no tenen prou factor de coagulació, una proteïna de la sang que controla les hemorràgies. La gravetat de l'hemofília d'una persona depèn de la quantitat de factors que li falti.

Com s'adquireix l'hemofília?

Per regla general, l'hemofília és hereditària, aproximadament

un de cada cinc mil homes neix amb aquest trastorn. No pot contagiar-se, ni transmetre, excepte per herència però algunes vegades poden aparèixer sense historial familiar d'hemofília. Prop d'un terç dels nous casos es deuen a una mutació dels gens en la mare o el nen.

Si es tracta l'hemofília?

Hi ha un tractament eficaç disponible per l'hemofília però encara no existeix la seva curació. El tractament per l'hemofília consisteix a reemplaçar el factor de coagulació que falta a la sang. Això es fa injectant per via intravenosa un producte que conté el factor necessari, que és l'encarregat de detenir l'hemorràgia.

Amb un tractament adequat, les persones amb hemofília poden portar vides relativament normals.

L'hemofília en els nens

L'hemofília és una malaltia que, amb les cures i tractaments adequats, no hauria d'interferir significativament en el desenvolupament normal de qualsevol nen.

És important que els pares s'informin molt bé respecte a les implicacions d'aquesta malaltia, les precaucions quotidianes que han d'adoptar i els tractaments disponibles per poder donar als seus fills una vida plena i sense majors contratemps.

També és important informar els professors, cuidadors, monitors, entrenadors i tot aquell que estigui a cura del petit. A part de les precaucions necessàries per evitar les ferides, han de saber que el nen no pot prendre medicaments com les aspirines, ja que tendeixen a liquar la sang i facilitar l'hemorràgia.

Higiene oral

En els nens hemofílics és fonamental la prevenció de les principals patologies orals, com la càries. En aquests casos les cures odontològiques, inclosos els més senzills o rutinaris com els empastaments dentals, representen un problema a tenir molt en compte donat el risc hemorràgic.

Malgrat que la col·locació d'aparells d'ortodòncia no és una manipulació de risc, és necessari fer el control adequat dels

aparells amb la finalitat de prevenir l'aparició d'úlceres i lesions que comportin hematomes o altres hemorràgies a la cavitat oral.

Com a regla general, els nens i adults han de fer un mínim de dos raspallats dentals diaris, al matí i la nit, de tres minuts de duració en cada cas, utilitzant una pasta amb fluor. La visita a l'odontòleg periòdicament és molt recomanable.

Exercici físic

La pràctica d'exercici físic i l'esport són una forma de mantenir el to muscular, que protegeix les articulacions. A més a més, és també una excel·lent forma de relació social amb els altres nens.

En primer lloc, és fonamental escollir una activitat satisfactòria per cada nen.

La Federació Mundial d'Hemofília aconsella, entre d'altres els següents esports:

Natació, tennis de taula, senderisme, ball i ciclisme.

Per regla general, es consideren peril·losos tots els esports que comporten una certa violència (boxa, motociclisme) o contacte físic (handbol, bàsquet).

Malgrat que el futbol és l'esport que més es practica, especialment a les escoles, no és recomanable donat el risc de contacte directe amb la pilota i el continu contacte, a vegades violent, entre els jugadors.

Abans d'iniciar una activitat esportiva, és necessari fer un període d'escalfament per prevenir lesions musculars i en finalitzar es completa la sessió amb suaus exercicis d'estirament.

En cas de molèsties articulars o musculars, per petites que siguin, és necessari interrompre immediatament l'activitat. Si existeixen lesions articulars o musculars, és indispensable esperar a la seva completa resolució abans d'iniciar novament l'activitat esportiva.

En la pràctica d'un esport per part dels nens amb hemofília, és necessari trobar un equilibri entre el benefici esperat, a conseqüència de l'activitat física i la potenciació muscular i les possibles complicacions.

Donat que la majoria dels malalts en edat de creixement segueixen pautes de tractament profilàctic, és recomanable coordinar el tractament i la pràctica d'esport, de forma que la màxima activitat coincideixi amb els nivells més alts de factor.

S'ha de tenir en compte que:

- L'exercici ha d'estar controlat directament per professionals que coneguin el que és l'hemofília i els seus riscos. L'esport pot suposar una excel·lent tècnica d'educació global, però també pot produir alteracions per sobrecàrrega a l'aparell locomotor.
- L'exercici físic s'ha d'iniciar d'una forma progressiva.
- Els esports més assenyalats són aquells amb els que s'aconsegueix mobilitzar el major nombre de grups musculars i articulacions amb el menor esforç, com per exemple la natació.