

Bewegung und Hämophilie in Zeiten COVID-19 Epidemie

Liebe Hämophilie-Gemeinschaft,

Mitte März 2020 wurden in Österreich Ausgangsbeschränkungen eingeführt, um die rasche Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Trotz der nun von Regierung angekündigten ersten Lockerungen in den kommenden Wochen, werden in nächster Zeit bestimmte Aktivitäten weiterhin nur eingeschränkt möglich sein. Davon sind auch sportliche Aktivitäten in der Gruppe betroffen.

Bewegung und Sport haben in der Hämophilie einen sehr wichtigen Stellenwert. Personen mit Hämophilie profitieren in besonderer Weise von Bewegung und Sport. Stabilisierung und Stärkung des Stütz- und Muskelapparats trägt zum Gelenkschutz bei und verbessert die Lebensqualität. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten auch in Zeiten von Corona in Bewegung und fit zu bleiben und dabei alle Vorgaben des „social distancing“ zu erfüllen. So gibt es online-Programme, die speziell für Personen mit Hämophilie entwickelt wurden und von zu Hause abrufbar sind. Auf 2 dieser Programme möchte ich hier hinweisen.

In dieser Mediathek (ein Service von CSL Behring) finden Sie verschiedene Videos mit Kräftigungsübungen zum Mitmachen:

<https://www.haemophilie-experte.de/muskeltraining-1>

<https://www.haemophilie-experte.de/muskeltraining-2>

<https://www.haemophilie-experte.de/muskeltraining-3>

<https://www.haemophilie-experte.de/muskeltraining-4>

<https://www.haemophilie-experte.de/muskeltraining-5>

Auch am Hämophilie-Zentrum am AKH Wien wurde gemeinsam mit der Universitätsklinik für Physikalische Medizin ein Bewegungsprogramm für Erwachsene und Kinder entwickelt, das Sie jederzeit abrufen können:

<https://physmedrehab.meduniwien.ac.at/patientinneninformationen/online-trainingsprogramm/bewegungsprogramm-fuer-haemophiliepatienten-fuer-erwachsene/>

<https://physmedrehab.meduniwien.ac.at/patientinneninformationen/online-trainingsprogramm/bewegungsprogramm-fuer-haemophiliepatienten-fuer-kinder/>

Denken Sie an die Bedeutung von Bewegung und Fitness, versuchen Sie aktiv zu bleiben und vergessen Sie nicht auf die adäquate Prophylaxe bzw. Substitution mit dem Gerinnungsfaktor vor sportlichen Aktivitäten.

Bleiben Sie aktiv, bleiben Sie gesund!

Ihr

Assoc. Prof. PD Dr. Cihan Ay

Leiter der Hämophilie-Ambulanz an der MedUni Wien /AKH Wien

Klinische Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie

Universitätsklinik für Innere Medizin I

Medizinische Universität Wien