

**Вебинар Всемирной федерации гемофилии о пандемии COVID-19.
Поддержание здоровья суставов у людей с нарушением гемостаза во время пандемии
COVID-19
Четверг, 30 июля 2020 г.**

Гленн Пирс (Glenn Pierce), врач, доктор наук (США)
Грейг Блейми (Greig Blamey), бакалавр физической культуры, бакалавр физиотерапевтических наук, сертифицированный терапевт по здоровью рук (Канада)
Памела Нараян (Pamela Narayan), бакалавр по физиотерапии, магистр наук по физиотерапии (Индия)
Цезарь Хаддад (Cesar Haddad), физиотерапевт со специализацией на гемофилии (Ливан)
Эндрю Селваджи (Andrew Selvaggi), квалифицированный личный тренер (Австралия)

Всемирная федерация гемофилии особо благодарна Альянсу по борьбе с гемофилией за финансовую поддержку серии вебинаров WFH, посвященных пандемии COVID-19.

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И МЫШЦ

Грейг Блейми (Greig Blamey), бакалавр физической культуры, бакалавр физиотерапевтических наук, сертифицированный терапевт по здоровью рук

Для большинства людей, которые оказались на самоизоляции во время пандемии COVID-19, снижение физической активности негативно повлияло на состояние их суставов и мышц. Тем не менее, мы можем констатировать определенную пользу.

Здоровье суставов

- Плотность костной ткани — один из индикаторов здорового состояния костей. Поддержка режима весовой нагрузки важна для построения и удержания плотности кости. Снижение количества занятий с весовой нагрузкой на протяжении нескольких недель может иметь отрицательные последствия. А на протяжении периода в несколько месяцев возможны измеримые изменения в плотности кости людей, которые не занимались упражнениями с весовой нагрузкой и физической активностью.
- Тем не менее, для людей с такими заболеваниями как хронический артрит или повреждение одного из опорных суставов в голеностопном суставе, колене или бедрах сниженный уровень активности и принудительный период покоя из-за ограничений самоизоляции мог принести определенную пользу.
- Аналогичным образом, для мягких тканей в этих суставах, таких как суставная сумка, синовиальная оболочка сустава и сухожилия в суставной сумке, можно отметить как положительные, так и отрицательные последствия. Многие люди с гемофилией страдают от хронического синовита — утолщения синовиальной оболочки по причине множественных кровотечений. Во время самоизоляции из-за COVID-19 люди с хроническим синовитом могли заметить улучшения, поскольку они проводили больше времени дома, в результате чего суставы больше отдыхали и не подвергались избыточному воздействию.

Мягкие ткани

- Одним из важных аспектов здоровья мягких тканей суставов является проприоцепция, т.е. чувство положения и способность динамически управлять своим телом во время движения

при помощи нервных рецепторов в суставной капсуле. Этот навык в большей мере формируется во время практики и регулярного использования. Проприоцепция важна для поддержания равновесия, когда мы находимся на ногах, ходим по неровной поверхности или в толпе и меняем направление, чтобы избежать столкновения с другими людьми. Регулярная тренировка навыков равновесия помогает сохранять эту функцию в норме. В течение нескольких месяцев изоляции эти навыки могли быть отчасти утрачены.

Мышцы

- Для большинства людей изоляция нанесла ущерб мышечным тканям с точки зрения силы, гибкости и выносливости. Как правило, сидячий образ жизни, менее интенсивная работа мышц и отсутствие программы домашних тренировок в течение недель не является проблемой. Тем не менее, длительное снижение активности в течение нескольких месяцев приведет к уменьшению силы.
- Гибкость мышц, особенно тех, что окружают колени и локти, также снижается из-за отсутствия регулярной физической активности и упражнений. При малоподвижном образе жизни дома локти и колени меньше задействованы в упражнениях и реже разгибаются полностью. Важно следить за медленной и коварной потерей навыка полного разгибания мышц в течение длительного периода времени. Это особенно касается мышц, размещенных около коленей и бедер.
- Под мышечной выносливостью понимается способность многократно выполнять определенные упражнения. У людей со сниженной активностью из-за ограничений COVID-19 с продолжением пандемии будет расти риск снижения мышечной выносливости.

Влияние пандемии COVID-19

- Последствия пандемии неодинаково проявляются в разных частях мира. У всех был разный опыт изоляции. Во многих странах ключевые сектора и определенные категории специалистов классифицируются как услуги первой необходимости, в частности, в здравоохранении врачи, медсестры, физиотерапевты и другие поставщики медицинских услуг считаются «работниками жизненно важной сферы». Сотрудники этой сферы продолжали выполнять свою работу, если у них отсутствовали симптомы инфекции COVID-19.
- Фермеры, рабочие пищевой промышленности, дистрибьюторы продуктов питания, продавцы на рынках и в бакалейных лавках, задействованные в цепочке поставок, также сыграли важную роль во время пандемии, работая больше и дольше с интенсивной нагрузкой и, возможно, усугубляя уже существующие проблемы, такие как артрит.
- Людям с нарушениями свертываемости крови, которые в условиях изоляции вели малоподвижный образ жизни и снизили уровень физической активности, важно постепенно и осторожно возобновить занятия, чтобы не спровоцировать старые травмы и не получить новые.

ДОМАШНИЕ УПРАЖНЕНИЯ — СОВЕТЫ ОТ ЭКСПЕРТА

Памела Нараян (Pamela Narayan), бакалавр по физиотерапии, магистр наук по физиотерапии (Индия)

- Ниже даны общие советы по упражнениям для занятий дома. Проконсультируйтесь со своим физиотерапевтом или специалистом по гемофилии, чтобы понять, какой вариант

подходит именно вам. В начале занятий по программе упражнений соблюдайте осторожность, особенно если у вас нет концентрата фактора свертывания крови.

- Во время показа упражнений нам будет помогать 20-летний студент с тяжелой формой гемофилии, который восстанавливается после недавнего кровотечения из локтя. Он иногда получал небольшую профилактическую дозу концентрата фактора свертывания крови, но в основном для решения проблем с опорно-двигательным аппаратом ему помогает физиотерапия.
- Вы ознакомитесь со следующими упражнениями:
 - простая тренировка на силу, гибкость и мышечный корсет; и
 - простые статические упражнения для локтей, которые можно использовать после остановки кровотечения и при заживлении травмы, чтобы постепенно переходить к упражнениям для локтей.

Разминка

- Эта разминка подходит для пациентов с легкой и средней степенью заболевания гемофилией, сопровождающейся умеренными проблемами с суставами, и для людей с тяжелой степенью гемофилии. Некоторые упражнения можно превратить в силовые, используя небольшой мешочек с песком (например, мешочек с песком весом 250 г) или эспандеры.
- Двигайтесь осознанно, а не механически: сосредоточьтесь на своих суставах и мышцах во время движения. Это делает упражнение намного более эффективным. Медленно и осторожно выполняйте все движения, примерно 5-7 раз за упражнение. Подготовьте удобное место для безопасных занятий. Не превышайте пределы своих возможностей.
- Для этого упражнения студент встал в положение стоя, свободно опустив руки по бокам.
- **Повороты головы и шеи:**
 - Осторожно наклоните голову вперед и назад.
 - Наклоняйте голову (ухо к плечу), перемещаясь из стороны в сторону.
 - Поверните голову (подбородком к плечу), перемещаясь из стороны в сторону.
 - Опустите подбородок к груди и покатайте голову круговыми движениями в стороны, назад, по кругу в другую сторону и вперед. Повторите в другом направлении.
- **Вращения плечами:**
 - Подвигайте плечами вверх и вниз.
 - Расправьте плечи и потяните их вверх и назад, затем расслабьтесь.
 - Вращайте плечами по кругу вперед, а затем назад.
- **Упражнения и вращения рук:**
 - Поднимите руки вверх и сделайте круговые движения вперед, затем назад.
 - Вытяните руки горизонтально в каждую сторону и параллельно полу, растягиваясь как можно дальше назад. Переведите их вперед в положение «Х» перед корпусом, а затем вернитесь в вытянутое горизонтальное положение.
 - Одновременно размахивайте руками вверх-вниз и вперед-назад, но в противоположном направлении друг к другу.
 - Прижав локти к бокам, поднимайте и опускайте предплечья по направлению к корпусу и от него, выполняя движения из тяжелой атлетики.
- **Упражнения и вращения запястий:**
 - Вытяните руки перед собой параллельно полу и вращайте запястьями круговыми движениями. Затем вращайте ими в противоположном направлении.

- Вытяните руки перед собой и параллельно полу ладонями вниз, вытяните прямые пальцы, а затем сожмите каждую руку в кулак.
- **Сгибания туловища:**
 - Наклонитесь вперед в талии и потянитесь к пальцам на ногах (касаться необязательно), а затем снова выпрямитесь.
 - Положите руки на бока, наклонитесь назад, а затем снова выпрямитесь.
 - Наклонитесь в сторону, чтобы рука коснулась как можно дальше области колена, а затем выпрямитесь. Повторите с другой стороной.
 - Поверните верхнюю часть корпуса с одной стороны в другую.
- **Вращения бедрами:**
 - Руки на боках, вращайте бедрами по кругу, сначала в одну сторону, а затем в другую.
- **Вращения коленями:**
 - Положив руки на бедра, вращайте коленями по кругу, сначала в одну сторону, а затем в другую.
- **Подъем ног:**
 - Положив руку на устойчивую поверхность для опоры, махайте одной ногой вперед и назад. Повторите с другой ногой.
 - Положив руку на устойчивую поверхность для опоры, поднимайте одну ногу из стороны в сторону. Повторите с другой ногой.
- **Вращения голеностопного сустава:**
 - Положив руку на устойчивую поверхность для опоры, вращайте лодыжку круговыми движениями в одном направлении, а затем в другом. Повторите с другой лодыжкой.
- **Динамические упражнения:**
 - Скрестив руки в верхней части корпуса и стоя обеими ногами на полу, сядьте на стул, а затем встаньте.

Статические упражнения для локтей

- После остановки острого кровотечения и облегчения травмы к локтю возвращается способность выполнять различные движения, достигая уровня средней нормы через 3-10 дней. Перед возобновлением упражнений важно убедиться, что отек спал. Вокруг места травмы не должно быть тепла, а оценка боли должна быть на уровне 5 или ниже. На этом этапе полезно делать изометрические/статические упражнения, которые не предполагают движения сустава, а включают сокращения и расслабления мышц вокруг сустава.
- **Статическое упражнение для лопатки:**
 - Лежа на спине, локти по бокам, поднимите предплечья перпендикулярно корпусу (угол 90 градусов) с ладонями вверх, оттолкните плечи от поверхности, задержитесь на 5 секунд и расслабьтесь.
- **Статическое упражнение для бицепса:**
 - Поднимите предплечья, как будто поднимая груз по направлению к своему корпусу (на 90 градусов), затем поместите руку на нижнюю треть другого предплечья и надавите вниз, одновременно отталкиваясь предплечьем и сокращая бицепсы до 5 секунд, а затем расслабьтесь.
- **Статическое упражнение для трицепса:**
 - Держите локоть в руке и надавите вниз, одновременно отталкиваясь рукой вверх и сокращая трицепс до 5 секунд, а затем расслабьтесь.

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ

Цезарь Хаддад (Cesar Haddad), физиотерапевт со специализацией на гемофилии (Ливан)

- В период изоляции из-за пандемии COVID-19 многие люди были вынуждены оставаться дома и покидать его только в исключительных случаях. Это значительно затруднило нашу жизнь и выполнение повседневных дел. Для многих людей с нарушениями свертываемости крови недостаток физических упражнений создал еще больше проблем: ослабление мышц, усиление боли в суставах, скованность движений и даже нарушение функций.
- Медицинским работникам пришлось найти способы адаптироваться к новой ситуации и продолжать работать, пока действуют ограничения на необязательные поездки. Многие внедрили модель телемедицины или лечения на расстоянии, чтобы проводить консультации и последующее наблюдение, продолжать оказывать медицинскую помощь, а также поддерживать мотивацию пациентов соблюдать протоколы реабилитации.
- Основной принцип и цель телемедицины заключается в обеспечении клинической поддержки и улучшении общих показателей здоровья. Эта модель создана для преодоления географических барьеров. Телемедицина существует и в пассивном режиме, например, просмотр видео в интернете. Важно получать информацию о правильной технике выполнения и выборе подходящих упражнений, ведь в противном случае они могут принести вред суставам и здоровью опорно-двигательного аппарата. Телемедицина также может быть интерактивной, когда для общения используют видеозвонки или онлайн-чат, чтобы пациент мог объяснить свои опасения и проблемы, а врач — разработать затем соответствующую программу реабилитации.
- В некоторых странах реализация модели телемедицины может быть затруднена из-за ограниченного доступа в интернет или перебоев с электричеством. Вместо этого возможна менее эффективная консультация по телефону, поскольку физиотерапевт не видит действий пациента и не может направлять его.
- Онлайн-консультация показана людям, которые находятся на самоизоляции, имеют симптомы COVID-19, подвержены высокому риску заражения и/или имеют сложные заболевания или состояния. Кроме того, она полезна людям с проблемами суставов и ограниченной подвижностью, а также лицам, проживающим далеко от больницы.
- Во время онлайн-консультации врач уточнит анамнез пациента, данные о частоте кровотечений, местах кровотечений, схеме лечения и состоянии суставов-мишеней. Пациента могут попросить показать диапазон движений, силу, гибкость и т. д. Очень важно обсудить наличие боли в опорно-двигательном аппарате, время и частоту ее возникновения, а также уровень боли, которую человек испытывает во время различных занятий, чтобы врач мог соответствующим образом адаптировать программу упражнений.
- Онлайн-консультация с занятиями лечебной физкультурой не рекомендуется пациентам с высокой склонностью к кровотечениям, у которых дома нет концентраторов факторов свертывания крови, а также пациентам с воспалением суставов или другими заболеваниями. В таких случаях рекомендуется личная консультация.

Советы для медицинских работников

- Телемедицина — это новый образ мышления и новый подход к лечению. Здесь медицинские работники не могут использовать руки для пальпации в рамках клинической оценки. В телемедицине требуется наличие навыков эффективной оценки состояния пациента, серьезное обучение и умение общаться на расстоянии.
- Важно внимательно вслушиваться в проблемы пациента, осознавать его потребности, объяснять диагноз и варианты лечения, а также гибко реагировать на его нужды. Сеансы телемедицины должны быть интерактивными, поскольку пациент должен обсуждать ситуацию и принимать решения вместе с врачом.
- Медицинские работники обязаны соблюдать конфиденциальность и тайну данных пациентов в соответствии с местным законодательством.

Практические советы людям с нарушениями свертываемости крови

- Убедитесь, что у вас хорошее оборудование для связи. Если вы пользуетесь мобильным телефоном или ноутбуком для видеозвонков, проверьте обновление ПО и наличие достаточной мощности оборудования. Не менее важно хорошее подключение к интернету. Это позволит удобно учиться и выполнять инструкции, а физиотерапевт сможет наблюдать и направлять ваши действия, чтобы предотвратить травму или повреждение.
- Убедитесь, что у вас достаточно места для выполнения упражнений.
- Знайте и соблюдайте свои ограничения. Очень важно помнить, что не все видео с упражнениями подходят для людей с нарушениями свертываемости крови. Они разные для каждого человека. Возможно, некоторые упражнения придется адаптировать к вашим возможностям. Также важно помнить, что не следует чрезмерно тренироваться после длительного периода отсутствия занятий.

Проблемы телемедицины

- Иногда инфраструктура телекоммуникационных сетей и системы электроснабжения в развивающихся странах не соответствует требованиям телемедицины. Кроме того, некоторые терапевты не желают использовать такую технологию. К прочим препятствиям относятся языковые барьеры и культурные различия, сложность которых более выражена на онлайн-консультации, чем при личной встрече. Также существуют нормативные акты, которые необходимо соблюдать.
- Внедрение телемедицины также требует значительных изменений системы должностей и переосмысления оказания клинических услуг, в частности, потому что специалисты по физической реабилитации не могут использовать руки для оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Кроме того, следует провести подробную и тщательную оценку новых методов, чтобы гарантировать безопасность пациентов и эффективность результатов.
- Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или в лечебный центр, чтобы узнать больше о доступности и уместности телемедицинской консультации.

ПРОБЛЕМЫ ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫЕ «ЗАСТРЯЛИ ДОМА»

Эндрю Селваджи, личный тренер, Мельбурн, Австралия

- Сейчас я кратко опишу свою жизнь на протяжении последних 6 месяцев здесь, в Австралии, во время борьбы с пандемией COVID-19. Мне 33 года и я живу Мельбурне. Я пациент с тяжелой формой гемофилии А, и у меня есть хронические стойкие ингибирующие факторы. Я квалифицированный персональный тренер, а также старший менеджер проектов в Мельбурнском университете. В 20 лет я был прикован к инвалидной коляске, а затем сбросил 30 килограммов, смог встать и начать ходить. Мне полностью заменили оба коленных сустава, срастили обе лодыжки, сделали шесть серьезных ортопедических операций. Кроме того, у меня хронический артрит в старых суставах-мишенях. Последние четыре года я прохожу лечение препаратом Гемлибра (эмицизумаб).
- Уровень заболеваемости COVID-19 в Австралии невысок по сравнению с некоторыми другими странами, но и наше население довольно немногочисленно. С конца марта по май у нас была всеобщая изоляция по всей стране, а в июне началось ослабление ограничений на уровне штатов. К сожалению, в конце июня нас настигла агрессивная вторая волна, которая привела к дальнейшей изоляции на уровне штатов как минимум на шесть недель. В штате Виктория изоляция продлилась с 9 июля по 20 августа. У нас наблюдался значительный рост распространения инфекции, и во второй раз запреты стали жестче, чем в первый.
- Ежедневно фиксируется около 28 случаев заболеваний на миллион. Для сравнения: США — 213 случая на миллион, Канада — 10 случаев на миллион, Индия — 36 случаев на миллион. Уникальность Австралии — ее большой размер. Мой штат Виктория признан центром обнаружения всех случаев заболевания. При населении штата около 6 миллионов человек, показатель заболеваемости равен около 113 случаев на миллион. К COVID-19 здесь относятся очень серьезно, что приводит к значительным ограничениям.

Изоляция 1.0

- Эти две изоляции прошли для меня совершенно по-разному. Наша первая изоляция была внезапной широкомасштабной операцией. После обнаружения нескольких заболевших здесь границы были закрыты, всех обязали оставаться дома и разрешили ходить только в магазины за продуктами, товарами первой необходимости и услугами. Это ограничение не касалось работников жизненно важных сферы. Поначалу бездействие принесло некоторые выгоды, но в долгосрочной перспективе оказалось много недостатков.
- В Австралии закрыли все спортивные залы и парки. Кататься на велосипеде можно было только на очень ограниченной территории рядом с домом. Пробежка позволяла выйти на улицу для выполнения упражнений. Я не могу бегать из-за сращенных лодыжек и замены коленных суставов, поэтому я оставался дома. Последние 10 лет я работал инструктором по фитнесу, но у меня никогда не было домашнего спортзала. А сейчас я общаюсь с вами из своего домашнего спортзала, который появился благодаря второй изоляции. Я всегда пользовался только общественными спортзалами. С началом изоляции спортивные магазины в большинстве стран мира распродали все свое оборудование.
- Обычно я прохожу не менее 10 000 шагов в день. В период изоляции этот показатель упал примерно до 2000 шагов. Количество времени занятий серьезно сократилось. Мой трекер физической активности показал, что в апреле я ни разу не достиг своих целей по ходьбе, упражнениям и времени стоя.

- Первые 4 недели изоляции прошли отлично: опухоль суставов уменьшилась, ощущения движения стали лучше, мелких жалоб больше не было. Затем примерно через 5-12 недель моя подвижность и функционирование суставов внезапно и быстро уменьшились. Боль в суставах вернулась — теперь встать с постели стало непростой задачей. Моя диета, сон и самосознание/проприоцепция менялись день ото дня. Я испытывал психическое напряжение и проблемы в отношениях. Я работал из дома. Уровень беспокойства был высоким.

Изоляция 2.0

- В конце июня изоляция была снята и спортзалы возобновили работу, но через 10 дней все снова закрылось по причине второй изоляции. После 10 дней, проведенных в спортзале, я начал чувствовать себя лучше, у меня появилось больше энергии, а уровень мотивации был высоким.
- В начале второй изоляции я поставил перед собой задачу сохранить мотивацию и двигаться дальше. Я составил себе 6-недельную программу занятий, чтобы выйти из изоляции в лучшей форме, чем 10 лет назад. Застряв дома, я оборудовал домашний спортзал и сосредоточился на работе с велотренажером, кардиотренировках и функциональных упражнениях с собственным весом.
- Трекер активности стал эффективным инструментом для меня. Благодаря ему я могу отслеживать свои движения и вести учет ежедневной физической активности, чтобы проверить соответствие поставленным целям. У меня две тренировки в день. Я веду электронную таблицу для фиксации повседневной активности, включая продолжительность занятий, частоту сердечных сокращений, потребленные калории и тип упражнений. Я также ежедневно фотографируюсь, чтобы увидеть изменения своего тела. Я веду графики средней частоты пульса и максимальной производительности. Мне очень помогает такая ежедневная фиксация действий. Это похоже на дневник питания, к которому добавлен дневник упражнений.

Результаты и советы

- Важно сохранять высокую активность на всех уровнях, будь то ранний подъем или прогулка вдоль по улице. Если подвижность вызывает проблемы, делайте все, что в ваших силах, в пределах возможностей своего тела и исходя из своей физической формы и уровня мобильности. Эспандеры помогают тренировать определенные участки тела.
- Я обнаружил, что поддержание активности приводит к улучшению функционирования суставов и уменьшению боли при артрите.
- Для меня любое движение было лучше, чем его отсутствие, поэтому я ходил туда-сюда, выбирая более длинные маршруты по дому, например, через входную дверь и обратно. В результате у меня улучшился сон и распорядок дня. В периоды интенсивной активности вы более сознательно относитесь к своей диете, контролю веса и сохранению активного здоровья.
- Уровень стресса снизился. Я заметил, что стал более сфокусированным и продуктивным, работая дома. Мое настроение и отношения стали намного лучше, так как моя жизнь стала более сбалансированной.



WFH

WORLD FEDERATION OF HEMOPHILIA
FÉDÉRATION MONDIALE DE L'HÉMOPHILIE
FEDERACIÓN MUNDIAL DE HEMOFILIA

ВРЕМЯ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

У меня частые кровотечения из плеча. Я начал заниматься изометрическими упражнениями, но снова появилось кровотечение. Как правильно определить соответствующее количество упражнений, чтобы исключить риск кровотечения? Как люди без концентрата фактора могут выполнять упражнения без риска кровотечения?

- Распознавание кровотечения — критически важный навык, которым должен обладать каждый больной гемофилией. Обратитесь к своим специалистам по гемофилии в любое время, чтобы узнать о признаках и симптомах настоящего кровотечения. Плечевые кровотечения встречаются редко. Если во время упражнений возникает кровотечение, важно понимать, что происходит.
- Упражнения для суставов или мышц не должны провоцировать усиление боли во время выполнения или сразу после них. Продолжительные упражнения могут вызвать болезненность мышц. Но если тренировки влекут значительные всплески боли, прекратите эти упражнения и обратитесь к специалистам по гемофилии, чтобы пересмотреть комплекс упражнений и выбрать только подходящие для текущего состояния опорно-двигательного аппарата.
- У людей с ограниченным доступом к концентрату фактора свертывания крови часто возникает повторное кровотечение, если они не дают суставу или мышцам должного отдыха после кровотечения. Очень важно дать время на полное заживление разрыва внутри сустава, прежде чем возобновлять программу упражнений или режим занятий. Возвращение к любым занятиям, даже статическим упражнениям, должно быть постепенным и последовательным.

Рекомендуется ли использование обезболивающих во время физиотерапии?

- Нет. Специальное применение обезболивающих в рамках физиотерапевтической программы или для выполнения упражнений несет определенный риск. Это опасно, потому что лекарство может блокировать встроенное биологическое предупреждение о возможной проблеме. Тем не менее, прием обезболивающих будет показан, если они используются не для физиотерапии или упражнений, а после замены сустава и при наличии высокого уровня профилактики, как часть физиотерапии для восстановления подвижности суставов.

По причине изоляции из-за COVID-19 многие люди провели несколько месяцев дома и потеряли свою подвижность. Имеет ли такой продолжительный отдых положительный эффект для сустава-мишени?

- Некоторые распространенные причины отсутствия отдыха сустава-мишени включают необходимость ходить в школу или на работу, поэтому изоляция стала замечательной возможностью для отдыха хронических травм и суставов-мишеней. Но после окончания изоляции и продолжительного периода отдыха очень важно возвращаться к активности постепенно. В целом, во время отдыха сустава-мишени рекомендуется поддерживать уровень активности остального тела.

На YouTube и других сайтах можно найти множество видео с упражнениями и тренировками для людей, не страдающих гемофилией. Могут ли пациенты с гемофилией их использовать или адаптировать для себя?

- Людям с гемофилией следует работать в паре со своими физиотерапевтами, чтобы подобрать нужные режимы и виды упражнений. Например, они могут выбрать интересные видео и проконсультироваться со своим терапевтом или специалистами по гемофилии по поводу их целесообразности.
- Видео из интернета часто сопровождаются полезными инструкциями по технике выполнения. Тем не менее, многие люди нередко пытаются выйти за рамки своих возможностей, выполняя упражнения, которые им не подходят. Прежде чем начинать новый комплекс упражнений из множества доступных ресурсов, лучше сначала получить одобрение физиотерапевта или специалистов по гемофилии. Всегда учитывайте возможности и ограничения своего тела и прекращайте занятия при малейшей боли.

Что рекомендуется для поддержания активности и подвижности маленьких детей в возрасте от 2 до 4 лет?

- Очень трудно заставить маленьких детей выполнять обычные упражнения. У детей этого возраста основное внимание уделяется прохождению основных этапов развития через деятельность и упражнения в игровой форме. В период изоляции, когда детям запрещено ходить в школу, детский сад и парки, важно найти время, чтобы организовать им игровую атмосферу и позволить быть активными. Также важно регулярно осматривать своего ребенка и связываться со специалистами по гемофилии при обнаружении любых признаков травм.

Иногда после длительного сидения я ощущаю онемение или электрический разряд в ногах. Что мне следует делать?

- Длительное сидение вызывает продолжительное давление на позвоночные диски и нервные корешки. Регулярная смена положения — действенный способ поддержания здоровья тканей. Те, кто работает из дома, могут рассмотреть вариант стола для работы стоя. Также важен удобный стул, обеспечивающий хорошую опору.
- Рекомендуется делать перерывы, чтобы подвигаться или заняться спортом. Например, вы можете поставить будильник, чтобы регулярно устраивать перерыв на 5-минутную зарядку.

Как следует действовать людям с гемофилией, у которых есть суставы-мишени, чтобы восстановить подвижность и силу, не вызывая увеличения кровотечения?

- Многие люди с доступом к фактору свертывания крови возвращаются к обычной деятельности после исчезновения боли, но затем у них снова возникает кровотечение. Очень важно дать суставу достаточно времени для заживления. Необходимое время будет зависеть от количества крови в полости сустава. Для небольшого кровотечения достаточно двух дней, а для более серьезных кровотечений требуется более длительный период. После остановки кровотечения и начала процесса заживления необходима медленная реабилитация для постепенного восстановления гибкости, силы и диапазона движений, чтобы избежать повторного или нового кровотечения.

Безопасно ли использовать белковые добавки для наращивания мышечной массы?

- Перед приемом любых белковых добавок важно проконсультироваться с врачом, чтобы проверить информацию о пищевой ценности, поскольку некоторые продукты имеют антикоагулирующие свойства.



WORLD FEDERATION OF HEMOPHILIA
FÉDÉRATION MONDIALE DE L'HÉMOFILIE
FEDERACIÓN MUNDIAL DE HEMOFILIA

Подавляет ли рыбий жир и чеснок коагуляцию?

- Потребление обычного количества чеснока не подавляет коагуляцию. Рыбий жир следует принимать людям с риском тромбоза и людям с повышенным уровнем липидов и триглицеридов. Прием этого вещества не вызывает серьезных опасений по поводу подавления коагуляции.