



L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA NELLA STORIA DELL'ARTROPATIA EMOFILICA

Dott.
Valter Passeri
Fisiatra

Articoliamo

Lo **sport** rappresenta l'attività **fisica portata a un livello superiore**, più impegnativa, più costante e svolta secondo alcune regole. L'enciclopedia Treccani definisce lo sport: *“Attività intesa a sviluppare le capacità fisiche e insieme psichiche, e il complesso degli esercizi e delle manifestazioni, soprattutto agonistiche, in cui si realizza, praticati nel rispetto di regole codificate da appositi enti, sia per spirito competitivo, differenziandosi così dal gioco in senso proprio, sia, fin dalle origini, per divertimento, senza quindi il carattere di necessità, di obbligo, che è proprio di ogni attività lavorativa”*.

Come accenna la definizione, **il gioco è il primo passo per accedere all'attività sportiva:**

è per questo che i piccoli devono poter giocare... Con il gioco (ovviamente escludo arbitrariamente quelli sedentari come scacchi, carte, console ecc.) ci si mantiene in movimento con alcune finalità che ritengo fondamentali: la voglia di esprimersi, di mettersi in competizione, di manifestare i propri stati d'animo, di confrontarsi con altri. Ma anche di costruire legami interpersonali, di fare squadra, di affermarsi, di condividere emozioni.

Da qui, poi, origina l'attività sportiva che possiamo suddividere in due forme: quella **non agonistica e quella agonistica**. La prima richiede un maggior impegno rispetto al gioco, con la necessità di rispettare alcune regole; per questo l'attività non agonistica è indirizzata sia ai bambini, sia ai ragazzi (adolescenti), così come agli adulti.

Qualunque sia l'età, **la muscolatura va mantenuta allenata, così come l'articolazione va il più possibile preservata da episodi emorragici**. Più questo principio viene rispettato, più sarà possibile svolgere attività sportiva non agonistica. **Per questo profilassi, allenamento, costanza e rispetto delle regole diventeranno i “compagni di viaggio” di una persona sportiva con emofilia.**

È implicito, ma è altrettanto bene evidenziarlo e sottolinearlo, che **la scelta dell'attività sportiva andrà sempre valutata in sintonia con i medici del Centro Emofilia di riferimento**; in particolare, oltre all'ematologo sarà necessario valutare lo stato di salute dell'apparato muscolo-scheletrico con il fisiatra, il fisioterapista, l'ortopedico, a seconda di quanto queste figure siano presenti nel Centro che seguirà la persona con emofilia in questa bella avventura.

Per quanto concerne l'**attività sportiva agonistica**, oltre a tutto quanto è stato citato per quella sportiva non competitiva, sarà necessario ancora maggior rigore, maggior disciplina e, a mio modesto parere, disporre di altre figure di riferimento: da un lato il nutrizionista e dall'altro un *personal trainer* che sappiano dare le opportune indicazioni proprie del loro ambito.

L'atleta con emofilia dovrà poter disporre di una dieta mirata e di una “tabellina di marcia” degli esercizi da svolgere per un allenamento adeguato alla disciplina sportiva scelta: che sia canottaggio, che sia scherma, la dieta e la corretta attività fisica da svolgere dovranno essere vagliate e approfondite dalle figure professionali di riferimento citate nel paragrafo precedente.

Attualmente la WFH (Federazione Mondiale dell'Emofilia) ha proposto le **attività sportive praticabili dalle persone con emofilia** suddividendole in: Sport *sicuri*, Sport *moderatamente sicuri*, Sport *moderati*, Sport *moderatamente pericolosi*, Sport *pericolosi* (come riportato nella tabella qui di seguito).



SPORT SICURI

Livello 1

- Sport acquatici
- Tiro con l'arco
- Attrezzo cardiovascolare
- Pesca
- Golf
- Escursionismo
- Snorkeling
- Cyclette
- Nuoto
- Passeggiata

SPORT MODERATAMENTE SICURI

Livello 1.5

- Bicicletta
- Body Building
- Allenamento a circuito
- Palla
- Pilates
- Vogatore
- Uso del simulatore di sci
- Sollevamento pesi
- Spinning
- Tapis roulant

SPORT MODERATI

Livello 2

- Aerobica
- Bowling
- Cardio
- kick boxing
- Sci di fondo
- Danza
- Immersioni (a livello amatoriale)
- Scalata indoor
- Pattinaggio su strada
- Salto con la corda
- Canottaggio
- Step
- Tennis
- Yoga
- Corsa e jogging

SPORT MODERATAMENTE PERICOLOSI

Livello 2.5

- Baseball
- Basket
- Canottaggio
- Cheerleading
- Ginnastica
- Pallavolo
- Sci alpino
- Equitazione
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Pattinaggio in linea
- Immersioni subacquee
- Sci nautico
- Moto d'acqua
- Karate
- Kung fu
- Mountain bike
- Surf
- Skateboarding
- Sci a tallone libero
- Snowboard
- Calcio
- Gare di atletica

SPORT PERICOLOSI

Livello 3

- BMX corse
- Pugilato
- Immersioni a livello agonistico
- Football americano
- Hockey
- Motociclismo
- Power lifting
- Arrampicata all'aperto
- Rodeo
- Rugby
- Motoslitta
- Paracadutismo
- Trampolino
- Wrestling

Con le nuove possibilità terapeutiche probabilmente tale suddivisione subirà delle modifiche; ritengo, tuttavia, che realisticamente ogni persona con emofilia debba coscientemente affrontare la scelta dello sport, soprattutto quello a livello agonistico, confrontandosi con le figure professionali che ho citato (mi scuso se non ne ho citate altre, ma ammetto i miei limiti...): è un passo importante perché da questo confronto può dipendere davvero il futuro di una persona, la sua autostima e la sua riuscita nella vita.

