



# Articoliamo

Emofilia e articolazioni: prendiamocene cura

## Sai davvero come proteggere le tue articolazioni?

Con il patrocinio di

Con il contributo  
non condizionante di

 **sobi**  
rare strength

  
Fedemio  
Federazione  
delle Associazioni  
**EMOFILICI**

# Il benessere articolare si raggiunge solo evitando il sanguinamento?

## È vero che...



È importante **evitare i sanguinamenti**

Nella maggior parte dei casi si verificano in corrispondenza di gomiti, ginocchia e caviglie e sono il **segnale più evidente che le articolazioni sono a rischio. Inoltre, rivelano che il livello di protezione non è adeguato!**

## Ma è falso che...



I sanguinamenti evidenti rappresentino **l'unico pericolo**

I **"microsanguinamenti"**, cioè i sanguinamenti di cui non ci si accorge poiché non visibili a occhio nudo e che a volte non danno alcun segnale, possono **danneggiare gravemente le articolazioni**, proprio perché **passano inosservati**.<sup>2,3,4</sup>

## È possibile sapere se si hanno microsanguinamenti?

Sì certo! Gioca d'anticipo! È importante controllare e monitorare la presenza di eventuali microsanguinamenti. Ecco come:



### Ecografia

Un metodo semplice, non invasivo ed efficace nell'individuare precocemente i problemi alle articolazioni<sup>5,6</sup>



### Screening periodico

È importante fare controlli regolari, una volta all'anno o con una frequenza stabilita dall'ematologo<sup>7</sup>

**Parlane con il tuo ematologo**

## I segnali "spia" da non sottovalutare

Ci sono dei **sintomi importantissimi**, che non possono essere ignorati e che bisogna **sempre riferire all'ematologo: dolore e cambiamenti nella mobilità delle articolazioni**.

### Come misurarli e valutarli?

Uno strumento utile per valutare la funzionalità articolare, sia negli adulti sia nei bambini, è la scala HJHS (Haemophilia Joint Health Score)<sup>1,8</sup>, un questionario che l'ematologo compila insieme al paziente.

### La scala HJHS prende in considerazione 8 parametri:

- Gonfiore
- Atrofia muscolare
- Perdita di flessione
- Dolore articolare
- Durata del gonfiore
- Crepitio al movimento
- Perdita di estensione
- Forza

### Si esaminano 6 articolazioni principali:



Gomiti



Ginocchia



Caviglie

**È importante ricordare che per mantenere  
il benessere delle tue articolazioni è  
fondamentale prevenire sanguinamenti e  
microsanguinamenti.**

Profilassi regolare, livello di fattore (*trough level*) adeguato, screening articolare periodico, esercizio fisico regolare e alimentazione sana sono gli strumenti più efficaci per prendertene cura.

Scopri di più su [www.articoliamo.com](http://www.articoliamo.com)

#### Bibliografia di riferimento

- 1 WFH Guidelines for the Management of Hemophilia, 3rd edition. Haemophilia. 2020 Aug;26 Suppl 6:1158. doi: 10.1111/hae.14046
- 2 Gooding, Richard et al. Journal of blood medicine vol. 12 209-220. 1 Apr. 2021, doi:10.2147/JBM.S304597.
- 3 Rodriguez-Merchan EC et al. Haemophilia. 2011 Sep;17 Suppl 2:1-23. doi: 10.1111/j.1365-2516.2011.02615.x. PMID: 21819491.
- 4 Gualtierotti R et al. J Thromb Haemost. 2021 Sep;19(9):2112-2121. doi: 10.1111/jth.15444.
- 5 Di Minno MND et al. J Clin Med. 2017;6(8):77. Published 2017 Jul 31. doi:10.3390/jcm6080077.
- 6 Sierra Aisa C et al. Haemophilia. 2014 Jan;20(1):e51-7. doi: 10.1111/hae.12268.
- 7 De Moerloose P et al. Haemophilia. 2012 May;18(3):319-25. doi: 10.1111/j.1365-2516.2011.02671.x.
- 8 Gouw SC et al. Haemophilia. 2019 Jan;25(1):e1-e10. doi: 10.1111/hae.13631.

**Articoliamo**  
Emofilia e articolazioni: prendiamocene cura

Con il contributo  
non condizionante di

**sobi**  
rare strength

Con il patrocinio di

