

# Protezione sinonimo di movimento e libertà

Buongiorno e ben ritrovati!

Oggi parliamo di un argomento molto interessante sia per i piccoli che per i grandi, sport ed emofilia.

«Sport sì, sport no? Quale sport è meglio?».

È **uno degli interrogativi ricorrenti** quando i genitori di un bambino emofilico devono **scegliere le attività per il proprio figlio**. Non c'è dubbio che **l'attività fisica sia estremamente importante per i bambini, ma anche per gli adulti**, aggiungerei!

In generale, i **benefici di un'attività motoria e/o sportiva per una persona con emofilia sono notevoli** dal punto di vista fisico, muscolare e scheletrico, in quanto **favorisce una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri limiti e potenzia competenze** come la memoria e l'attenzione, così come sul piano affettivo e relazionale, contribuendo ad **aumentare l'autostima e il controllo dell'emotività, oltre a favorire lo sviluppo delle relazioni sociali e di nuove strategie adattative**.

*Ma quale sport scegliere?*

Se si tratta di un **bambino con meno di 6 anni**, bisognerebbe **farsi guidare da ciò che lui preferisce** in quanto, prima di questa fascia d'età, non c'è molta differenza tra i vari sport disponibili: si tratta più che altro di **attività psicomotorie rivolte al bambino con un approccio ludico**.

Dopo i 6 anni di età, **per i ragazzi e gli adulti**, la scelta dovrebbe essere il risultato di un **corretto bilanciamento tra i fattori strettamente legati all'emofilia**, quindi la gravità della malattia e il tipo di terapia con conseguente livello di protezione, e non ultimo **tenere in considerazione cosa ci piace di più!**

È proprio questo l'equilibrio che permette il **corretto funzionamento dell'equazione: movimento libero in protezione + libertà di scelta = giusta attività da praticare!**

Quando si pensa a un'**attività motoria adeguata** lo si fa col fine ultimo di **rafforzare la funzionalità delle articolazioni**, riducendo così la frequenza degli episodi di sanguinamento.

La maggior parte dei genitori di bambini con patologie croniche percepiscono **il figlio come "fragile"**, possono **diventare iperprotettivi** nei suoi confronti e, per salvaguardarlo, **spesso si sostituiscono a lui o mediano nelle relazioni con gli altri e il mondo esterno**, questo atteggiamento dipende dalle reazioni che accompagnano **il momento della diagnosi**, spesso caratterizzato da **elevati livelli di ansia e stress, rabbia, paura**, che i genitori possono poi trasmettere ai bambini, rendendoli appunto **insicuri e angosciati**.

Un tema molto importante che è fondamentale sia trasmesso ai genitori, fin dalle prime fasi di questo percorso con l'emofilia, è il **grande valore che ha lo sport come strumento per favorire il comportamento pro-sociale**, incoraggiando un **atteggiamento cooperativo e aumentando gli scambi interpersonali**, in un **ambiente sicuro, come quello sportivo**, anche con figure diverse da quelle genitoriali.

**Grazie alle varie discipline sportive**, dagli sport di squadra a quelli individuali, **il bambino inizia a confrontarsi con gli altri, a regolare il proprio comportamento sulla base di norme sociali, ad avere rispetto delle regole e degli altri**. Tutto ciò gli consentirà di **acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie forze e dei propri limiti**.

Questo è un **processo ancora più significativo per gli adolescenti** dal momento che, con una **terapia personalizzata che garantisce i corretti livelli di protezione**, le prime esperienze sportive e sociali contribuiranno a **sviluppare la loro personalità e a delineare il tipo di adulto che diventeranno in futuro**.

Grazie e alla prossima!



Dott.ssa

*Maria Francesca Mansueto*

Psicologa, psicoterapeuta familiare