

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Pacjenci z hemofilią mogą uprawiać sport?

**Chorujący na hemofilię nie muszą rezygnować z aktywności fizycznej. Dostępne dziś leczenie pozwala na indywidualne podejście do pacjenta, w zależności od jego potrzeb i trybu życia. Niektórych dyscyplin sportowych jednak nie zaleca się osobom z hemofilią z uwagi na wysokie ryzyko kontuzji i w konsekwencji - powikłań choroby.**

to choroba przewlekła. Zalicza się ją do tzw. chorób rzadkich (choruje na nią w Polsce około 10 tys. osób, głównie mężczyzn). Jest uwarunkowana genetycznie i w uproszczeniu polega na wrodzonej skłonności do nadmiernych krwawień. Jej przyczyną jest dziedziczny niedobór tzw. czynników krzepnięcia krwi w organizmie chorego. Jest nieuleczalna, ale podawanie odpowiednich leków – brakujących w organizmie czynników krzepnięcia krwi sprawia, że staje się chorobą przewlekłą. Jednym z największych problemów w kontekście uprawiania sportu to krwawienia do stawów. Można z tym sobie jednak poradzić.

Niektórzy pacjenci z hemofilią niechętnie podejmują aktywność fizyczną, ponieważ boją się, że może ona prowadzić do wylewów. Podobne obawy dotyczą fizjoterapeutów, którzy z uwagi na ten stereotyp unikają pracy z pacjentami dotkniętymi omawianą szkodliwą chorobą.

- To błędne myślenie, ponieważ dobrze prowadzona profilaktyka w zasadzie eliminuje krwawienia lub minimalizuje ich liczbę, dzięki czemu pacjent może korzystać z zabiegów rehabilitacyjnych, a nawet uprawiać sport – przekonuje Janusz Zawilski, fizjoterapeuta z Centrum Diagnostyczno-Leczniczego INTERLAB w Poznaniu.

Zdecydowana większość krwawień, zwłaszcza do stawów, może być leczona w warunkach domowych. Pacjenci otrzymują lek - koncentrat niedoborowego czynnika krzepnięcia - do domu, dzięki czemu mogą go zastosować, gdy tylko wystąpią objawy krwawienia. Szybkie przyjęcie leku minimalizuje następstwa krwawień. Możliwość takiej formy leczenia pozwala chorym prowadzić życie zbliżone do tego na jakie mogą pozwolić sobie zdrowe osoby.

- Sport, rehabilitacja lub inna aktywność fizyczna mogą być realizowane tylko w osłonie czynnika krzepnięcia. Aktywność powinna być podejmowana w szczytowym poziomie aktywności czynnika, a więc schemat podawania czynnika krzepnięcia powinien być dopasowany do harmonogramu ćwiczeń lub rehabilitacji pacjenta – wyjaśnia mgr Janusz Zawilski.

Kluczowy przy wyborze rodzaju aktywności fizycznej jest stan stawów oraz całego układu kostno-stawowego i mięśniowego chorego oraz postać hemofilii: łagodna, umiarkowana, czy ciężka.

U osób z ciężką postacią hemofilii mechanizm krzepnięcia krwi jest zaburzony do tego stopnia, że głównym problemem są samoistne krwawienia wewnętrzne, dlatego osoby te muszą mieć bardzo ostrożnie dobraną formę i intensywność aktywności fizycznej.

Zaleca się, aby chorzy zawsze konsultowali swoje plany treningowe z hematologiem i znającym specyfikę choroby fizjoterapeutą.

Najbezpieczniejszą formą aktywności fizycznej dla pacjentów chorych na hemofilię jest pływanie. Po konsultacji z lekarzem możliwy jest również wybór spośród takich sportów, jak: nordic walking, badminton, żeglarstwo, golf, siłownia, kręgle czy wiele innych, które nie obciążają stawów oraz, w których interakcja z przeciwnikiem lub partnerem treningowym jest znikoma.

Są też rodzaje sportów, których pacjent z hemofilią nie powinien w ogóle podejmować. Chodzi o sporty o wysokim ryzyku kontuzji.

- Absolutnie nie zalecam sportów, w których ryzyko uszkodzeń wewnętrznych jest wysokie nawet u osób zdrowych, np. boks, MMA, jazda na nartach, koszykówka, piłka ręczna. Wszystkie one wnoszą w trening wysokie prawdopodobieństwo kontuzji, a co za tym idzie wylewów wewnątrz stawów. Niezależnie od wyboru rodzaju aktywności fizycznej kluczowe jest motywowanie się do regularnego wysiłku. Z tym bywa różnie, więc warto poszukać wsparcia – wyjaśnia Kamil Kalka, drużynowy wicemistrz świata w lekkiej atletyce z 2006 roku oraz 16-krotny medalista mistrzostw Polski,

a obecnie trener przygotowania fizycznego i fizjoterapeuta w Ekstraklasie Siatkarskiej oraz wykładowca Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki.

Przy odpowiednio prowadzonej i personalizowanej profilaktyce, dobrze przygotowany plan treningowy, skoordynowany z leczeniem sprawia, że większość dyscyplin (oprócz sportów ekstremalnych bądź kontaktowych o wysokim ryzyku kontuzji) jest w zasięgu chorych na hemofilię. Właściwie dobrana do stanu zdrowia aktywność fizyczna pomaga chorym zachować dobrą kondycję.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29588.html>



27-04-2026

## [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

**Partnerzy**