**Физкультура и гемофилия**

 Основным клиническим проявлением гемофилии являются рецидивирующие кровоизлияния в суставы, что необратимо приводит к развитию деформирующей артропатии и хронического синовита у этих пациентов. Пациентам с поражением элементов опорно-двигательного аппарата рекомендовано долгосрочное лечение повреждений суставов и мышц, и функциональная реабилитация. Этим пациентам рекомендуется санаторно-курортное лечение с целью предотвращения прогрессирования нарушений опорно-двигательного аппарата и улучшения их ортопедического статуса. Поражение опорно-двигательного аппарата существенно лимитирует социальную адаптированность пациентов, ухудшает их качество жизни. Лечение можно проводить в санаторно-курортных организациях в климатической зоне проживания пациента, а также на бальнеологических курортах. Разработка реабилитационных мероприятий должна проводиться совместно специалистами по реабилитации, курортологии и гематологами, имеющими опыт лечения пациентов с нарушениями свертывания крови.

Возможны такие виды физиотерапии, как: воздействие ультразвуком при заболеваниях суставов; лекарственный ультрафонофорез при заболеваниях суставов; электрофорез лекарственных препаратов при заболеваниях суставов; воздействие высокочастотными электромагнитными полями (индуктотермия); воздействие электрическим полем ультравысокой частоты (ЭП УВЧ); воздействие переменным магнитным полем (ПеМП). Пациентам с гемофилией и членам их семьи целесообразно проведение школ психологической адаптации.

 Но давайте рассмотрим обычную физкультуру в жизни пациентов с гемофилией. Она доступна абсолютно всем пациентом в домашних условиях и не требует специального оборудования. Нет единого комплекса "физических упражнений для пациетов гемофилией". Различные упражнения преследуют разные цели, и должны быть уникальны для каждого, отдельно взятого пациента. Физкультура, как и лекарства, наиболее эффективна, когда было произведено всестороннее обследование пациента специалистом, и определенные упражнения были выбраны, исходя из индивидуальных способностей и целей больного гемофилией.

 Лучше проводить занятия лечебной физкультурой после введения концентратов факторов свертывания крови. Второе правило от менее сложных - к более сложным. Медленно и постепенно. Очень важно начать выполнение комплекса медленно и продвигаться постепенно. Не пренебрегайте изометрическими упражнениями. Изометрические упражнения вовлекают в работу мышцы, не производя движение в суставе. Они - превосходный способ начать тренироваться, если мышцы очень слабы, или если движения в суставах является очень болезненными. Нельзя тренироваться через боль. Обычно боль является признаком неправильного выполнения упражнений. Пациенты гемофилией должны научиться прислушиваться к реакции своего тела, а физиотерапевты должны внимательно прислушиваться и анализировать то, что говорят им их пациенты. Количество упражнений и повторений зависит от состояния каждого пациента. Если кровоизлияние прошло совсем недавно, для него могут быть приемлемы два-три повторения упражнений. Если кровоизлияние было достаточно давно, и цель упражнений состоит в том, чтобы восстановить потерянный диапазон движений, может потребоваться большее количество повторов. Пациент и врач должны внимательно прислушиваться к сигналам, исходящим от тела – дискомфорт обычно означает, что занятие следует прекратить. Количество повторений также зависит от типа задействованных мышц. Мышцы-стабилизаторы должны работать многократно в течение длительного периода; они должны подвергаться малой нагрузке, но, со множеством повторений одного и того же упражнения. Для начала необходимо использовать силу тяжести и вес собственного тела. В самом начале подойдут даже самые простейшие упражнения. Покупка абонемента в гимнастический зал или вложение средств в тренажеры и оборудование совершенно не обязательны. Использование тренажеров может быть затруднительным для пациентов с артропатией или только что перенесших кровоизлияние. Начиная с простых, практичных, функциональных упражнений, пациент почувствует прогресс и улучшение физического состояния организма.

Важность ежедневной двигательной активности. Физические упражнения важны, для противодействия долгосрочному воздействию кровоизлияний на основные суставы и группы мышц. Для многих пациентов затруднительно систематически придерживаться программы физических упражнений, но важно помнить, что многие повседневные занятия, такие как ходьба, езда на велосипеде, подъем по лестнице, или даже уборка снега также могут оказывать благоприятное воздействие. У ряда пациентов гемофилией развилось хроническое ограничение определенных движений, и "нормальный" объем движения больше невозможен. В этих случаях цель упражнений состоит в том, чтобы предотвратить дальнейшую утрату функции и возвратить сустав или мышцу к ее обычному состоянию как можно скорее после окончания кровоизлияния. Перенапряжение при занятии физкультурой может привести к срыву, но соблюдая меру, вы укрепите мышцы и суставы, не подвергаясь кровоизлияниям.