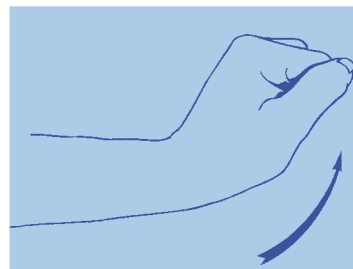
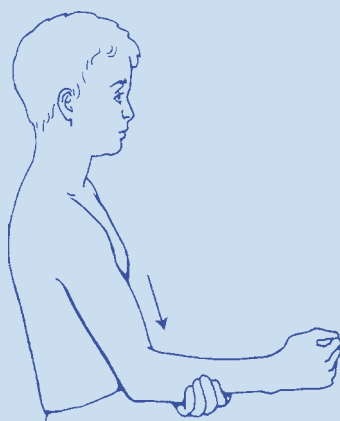
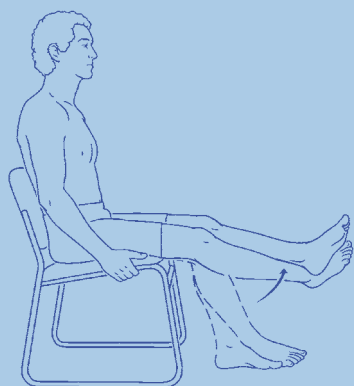
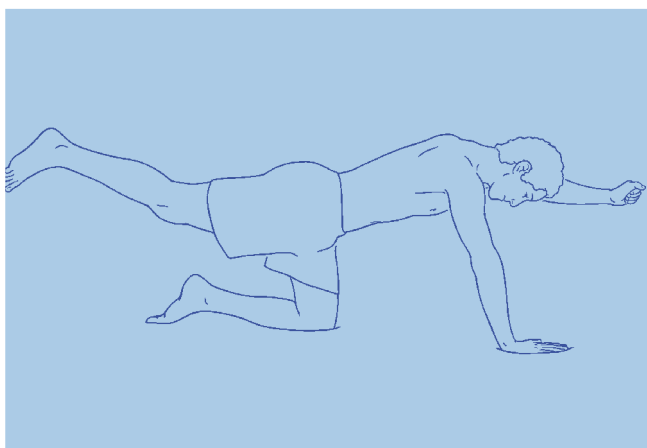


ĆWICZENIA dla osób z hemofilią



Polskie Stowarzyszenie
Chorych na Hemofilię
Członek World Federation
of Hemophilia

ĆWICZENIA dla osób z hemofilią

Ćwiczenia dla osób z hemofilią

Tytuł oryginału: Exercises for People with Hemophilia

This publication was originally published by the World Federation of Hemophilia (WFH) and has been reprinted with permission. © 2006 World Federation of Hemophilia

Publikacja wydana przez Światową Federację Hemofilii © Światowa Federacja Hemofilii, 2006 Ilustracje © VHI, 1999

1425 Rene Levesque Boulevard West, Suite 1010 Montreal, Quebec H3G 1 T7

Tel. (514) 875-7944

Faks: (514) 875-8916

E-mail: wfh@wfh.org

Strona internetowa: www.wfh.org

Tłumaczenie: Magdalena Parol

Redakcja: Bogdan Gajewski, Andrzej Janus, Katarzyna Jokiel, Radosław Kaczmarek, Bernadetta Pieczyńska, Katarzyna Pinkosz, Adam Sumera

Konsultacja medyczna: lek. med. Zdzisław Grzelak, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu, mgr Izabela Jaszczur, fizjoterapeuta, Katedra Fizjoterapii i Terapii Zajęciowej w Dysfunkcjach Narządu Ruchu, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, mgr Karol Scipio del Campo, specjalista rehabilitacji II stopnia, Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Grafik: Anna Kołacz

Podziękowania

Książka „Ćwiczenia dla osób z hemofilią”, autorstwa Kathy Mulder, powstała we współpracy z wolontariuszami Światowej Federacji Hemofilii z całego świata.

Ogromne podziękowania składamy recenzentom: doktor Lily Heijnen, fizjoterapeutom: Davidowi Stephensenowi, Pamelii Narayan, Karen Beeton, Nichanowi Zourikianowi, Greigowi Blameyowi oraz wiceprzewodniczycemu ds. komunikacji Światowej Federacji Hemofilii Davidowi Page'owi. Światowa Federacja Hemofilii pragnie także podziękować autorowi ilustracji, Timowi Fedakowi, którego rysunki i wykresy uzupełniają te wykorzystane za zgodą VHI (Visual Health Information).

Polskie Stowarzyszenie Chorych na Hemofilię

www.hemofilia.org.pl

ISBN 978-83-911231-5-7

WYDANIE PIERWSZE

Warszawa 2013

Polskie Stowarzyszenie Chorych na Hemofilię
Członek World Federation of Hemophilia

Spis treści

Wstęp	7
Wstęp do wydania polskiego	10
Część 1: Uszkodzenia stawów i mięśni w przebiegu hemofilii	11
Część 2: Kilka słów o ćwiczeniach i hemofilii	17
Część 3: Propozycje ćwiczeń poprawiających funkcję stawów	19
Ćwiczenia usprawniające staw kolanowy	20
Ćwiczenia usprawniające staw skokowy	25
Ćwiczenia usprawniające staw łokciowy	28
Część 4: Ćwiczenia przywracające sprawność mięśni	33
Ćwiczenia przywracające sprawność mięśnia biodrowo-łędźwiowego	34
Ćwiczenia wzmacniające mięsień brzuchaty łydki	39
Ćwiczenia na grupę mięśni kulszowo-goleniowych	41
Ćwiczenia na grupę mięśni zginaczy przedramienia	44
Ćwiczenia wzmacniające mięsień czworogłowy uda	46
Podsumowanie	51
Słowniczek	52
Bibliografia	54