

¡Hagamos ejercicio!

Para las personas con hemofilia, hacer ejercicio contribuye a mejorar:

- La fuerza
- Capacidad aeróbica
- La calidad de vida
- La autoestima

Si querés conocer mas mirá este video



Video
Introdutorio

La importancia y los beneficios de realizar actividad física para los pacientes con hemofilia.

Desde la subcomisión de rehabilitación de AAHDA, en colaboración con Novo Nordisk, hemos desarrollado varios videos de ejercicios para distintos grupos etareos y niveles de complejidad.

MENÚ DE EJERCICIOS

La dosificación (cantidad y frecuencia de ejercicio) estará sujeta a la evaluación de cada equipo de rehabilitación.

Video menores de 6 años

Ejercicios para pacientes pediátricos menores de 6 años que no presentan sangrados articulares.



Escanea el código QR para ver el video

Video pre-adolescentes

Ejercicios para pacientes pre-adolescentes que no presentan sangrados articulares.



Escanea el código QR para ver el video

Video adolescentes

Ejercicios para adolescentes, que no presentan sangrados articulares.



Escanea el código QR para ver el video

Video mayores de 18 años

Ejercicios para pacientes mayores de 18 años sin alteraciones osteomioarticulares.



Escanea el código QR para ver el video

Video ejercicios para adultos

Ejercicios para adultos que presentan sangrados en articulaciones target. (codo, tobillo y rodilla).



Escanea el código QR para ver el video

Con el control regular y el entrenamiento por parte de los profesionales de la salud, las personas con hemofilia pueden mejorar significativamente su calidad de vida.

Esta iniciativa renueva / refuerza el compromiso de A.A.H.D.A para con las personas que viven con hemofilia, esperando que puedan ser de utilidad en su práctica.

Atentamente
Comisión de rehabilitación AAHDA