

AKTIVNOST / ISPUŠNJENI

Kvalitetniji život osoba oboljelih od hemofilijske uz redovitu tjelesnu aktivnost i uravnoteženu prehranu

Oboljeli od hemofilijske, posećujući krevarjenja koji izazivaju manjak jednog od faktora ugruzavanja krvi, primjer su boraca čije su aktivnosti česta inspiracija i vrtina nasa.

Prijenos | Objavljeno: 28. studeni 2019. 02:00

[O kom](#) [O temi](#) [O snimku](#)



primo

Šampion sveta je čovjek koji nikad ne odstaje, na kako teško bilo. To će vam reći svjetski je put do cilja pun raznih prepreka, koje je on uspiješno surađivao. Ijudi koji borju od kroničnih bolesti, svakako su jedni od njih. Njihov je život obilježen ogromne vrijedna koja oni uspiješno surađuju i potrebovani su više truda nego sručavim. U jedinstvu. A svoj uspjeh, oni nemjutko više i cijene. Tako su i pojedinci oboljeli od hemofilijske koji su svoje iskustvo i ispermost preuđeli u okviru projekta **Liberate Life** se nase sve inspirirali.

Sport je vrtan



ZAHVALJUJEM
STRASNA TAJNA U
MOJUJU KOMI! Tvorac u
mojem životu kaže
ime i godinu. Majka mi
je rekla: "Nikome ni
riječi..."

Oboljeli od hemofilijske, posećujući krevarjenja koji izazivaju manjak jednog od faktora ugruzavanja krvi, primjer su boraca čije su aktivnosti česta inspiracija svima nama. Životova prehrana i tjelesna aktivnost su predmeti **kreativnog** života, dok su igra i sport sastavni dio života i ljudi radiće dobiti pogodno djece i mladiči. Štavna nara je važno razvijanje u društvenim elementima, ali jednako tako i u psihofizičkim. Mjesečki koji sport zanimaju u društvu imaju veliku važnost i utjecaj na našu život.

Kojim sportom će se boriti osoba koja je oboljela od **hemofilijske**, ovaj o brojnim razlogima jer treba u sportu dovesti do krevarjenja koja je potrebna što prije zaustaviti, dok je pak s druge strane sport jake vatre je jači i poboljšava stabilitet zglobova, što je oboljelima od hemofilijske jako važno.



primo

Neophodna je suradnja s liječnicima i fizioterapeutima koji će poslati osobu koji bi zglobovi mogli biti vjerovatljivo oboljeli tijekom sportske aktivnosti i na što treba posebno paziti. Dakle, ako je ciljni zglob djeteta njegov lakot, treba nije njegove najbolji izbor. Uz sejemanje o težini i obilježjani bolesti, jednako tako za unutarnje kosti i različite tjelesne kondiciju i motoričke sposobnosti, kao i tjelesnu težinu svakog pojedince. Sve te faktore treba uzeti u obzir prije izbora tjelesne aktivnosti ili sportsa kojim će se oboljeli boriti. Stakalo se prije svake tjelesne aktivnosti treba suočavati sa svojim liječnikom, ali i voditi računa o prilagođeni profilaktičke terapije aktivnosti.

Jačanje mišića

Sejtska federacija za hemofilijsku rangira sportske / fizikalne aktivnosti na temelju rizika u pet kategorija. Tako su, primjerice, najsigurniji plivanje, stolni tenis, hodači, pevanje, ples, badminton.

Jednokrtni, golf / minigolf, kuglanje te bokštanje, dok su visokorizikom sportska koja svakako treba izbjegavati smršnjača, boks, nogomet, karate, hrvanje, motočiklizam, jedo, leterenje, skijanje, hokej, skateboarding.

Fizioterapija i redovita vježba su izuzetno važne za oboljele od hemofilijske bilo da su odnosi ili djeca jer jačaju mišice, što poboljšava i stabilitet zglobova.



primo

Vidno je da tjelesne aktivnosti ponuđate u održavanju odgovarajućih tjelesne težine, pokretljivosti zglobova te snage i tonusa mišića koji „svrhuju“ zglobove od budnih krevarjenja i otežaja. Plivanje je, primjerice, izvrsno za oboljele od hemofilijske. Nikako se ne preporučuju kontaktni sportovi zbog rizika od krevarjenja i ozljeda – kako fizijatka Sherry Herman-Hillier iz Centra za liječenje hemofilijske Svezaklubit u Michiganu, koja fizičku terapiju radi i s djecom u Dječjoj bolnici Motte u Ann Arboru u Michiganu. Altro je u narednoj skupini za fizičku terapiju Nacionalne zadruge za hemofilijsku, ali i voditi računa o prilagođeni profilaktičke terapije aktivnosti.

Kako pravilno vježbiti, kako su vježbe najbolje za zagrijavanje kako bi pripremili zglobove i zglobove strukture na aktivnost, te ubrzali cirkulaciju u mišićima možete pogledati u vježbama koje su za oboljele od hemofilijske pripremljeni **fizioterapeuti** na platformi **Liberate Life**.

Životova prehrana

Osim redovnih fizikalnih aktivnosti, tako je važna i pravilna prehrana. Posebna prehrana nije potrebna osobama s hemofilijskom, ali je važno da je hrana i uravnotežena.

Životova prehrana može objasniti kosti i zglobove, pomoći u održavanju idealne težine i snositi rizik od krevnih bolesti poput dijabetesa i visokog krvnog tlaka. Nutricionisti su sviđaj da je od velike važnosti jesti što više voća i povrća, poput hrane ili listata te namazane i žive proteine poput ribe, piletine, perutine, jaja, grana, oslastnih plodova i točka. Moški je hrana preporučljivo jesti barem dva puta tjedno. Nutricionisti preporučuju da je obroci dobro upotpunjiti salicem, namazom mlijekom ili voćem da crnje krušnje preberi hrana umjesto pršine. Također, kalci i telješnjak su važni za djecu i adolescente. Kalci je, osim za kosti, dobar i za održavanje zdravih zuba. Važno je da oboljeli od hemofilijske imaju zdrave zube jer bolesti dešavaju dovesti do krevarjenja. Hrana koja obiluje kalcijem čine jogurt, sek od narandže, špinat, brokula i basmati. Hrana bogata kalijem uključuje nemasno crveno meso, plodove mora, grah i sl.



primo

...

Pamjtu treba obratiti i na namirnice koje se reklamiraju kao nemazne, a s druge strane mogu sadržavati veliku količinu bojeva.

– U nekim periodima oboljeli od hemofilijske se ne mogu boriti sportom pa je jako važno da pare na unas kolorija. Ijudi jedu iz reda kojih nisu posezani s gladi – shog stres, zabelestost, tuga, ili im je pak hrana stala dostupna i imaju nedravne navike... Ale roditelj usjek je da dolje gleda televiziju, bez obzira na glad, da je primjerko koji je i djete odjediti – kaze Alida Miles, koja se pridružila Svezaklubit Tennessee, Knoxville, u maju 2009. godine, kao klinički dočent za prehranu. Prije toga bila je na Svezaklubit Minnesota 11 godina, a vise od dva desetjesta radi i kao dječji dijetetik i s djecom s posebnim potrebama u rješavanju bolestima u raznim uzastopcima, uključujući Dječju zdravstvenu zaštitu u Atlanti, Centar za autizam Marcus i bolnicu Roosevelt (u Ovarensu).

...

Sponsor je ovog iteka Svedich Orphan Biopharm s.r.o. Glavna pedijatrična Zagreb.

Portal **Liberate Life** – Riječi slobodno s hemofilijskim – centralno je mjesto relevantnih informacija i priče iz prvog lica ljudi oboljelih od hemofilijske koji su uspjeli riječi bolesti uspijeći i live život punim plaćima. Neka oni budu i vaša inspiracija. Kako oboljeli od hemofilijske mogu podići kvalitetnu životu danjuće na portalu **Liberate Life**.

[Sledi](#) [Daj mi novosti](#) [Daj mi novosti](#)

...

Agenzia 2020 - content & production

...

Čušta li da počinjate temu ili prijaviti pogrešku u tekstu?

[Prijavi komentar](#)

...

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)

Ukupno

Jedna scena iz restaurante rasporediti showbiz scene: "Definitivno izgleda kao da ste

Capak i strešni mješava, zatvarač Šoping centra, cijep... Najavljujemo vježbanje za sutra

Premijera dramske serije u Istanbulu

Imamo 4534 novozaraženih koronavirusom. Umrlo 48 ljudi, oporavilo se 3754 osobe

[Više na webu](#)