

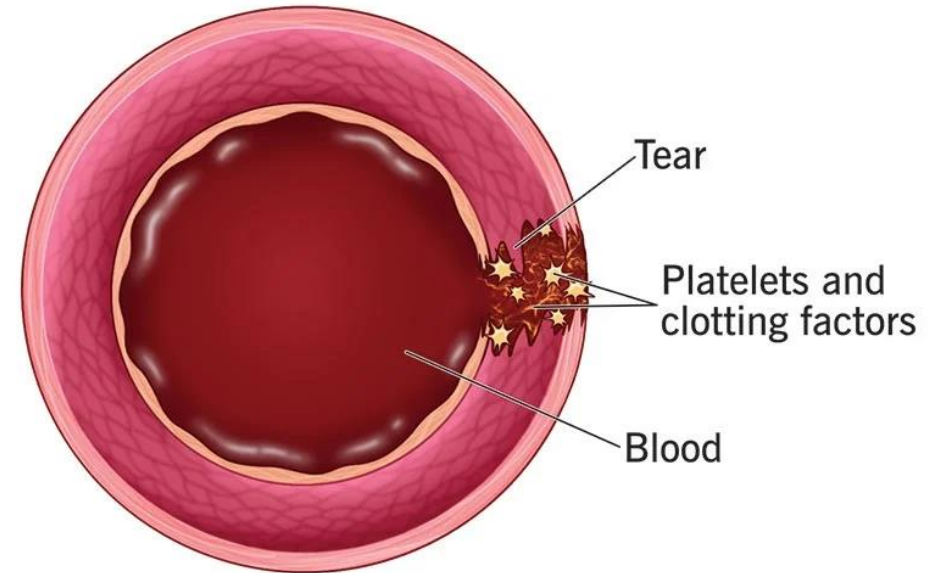
# بیماری هموفیلی

دکتر محمدعلی طبیبی

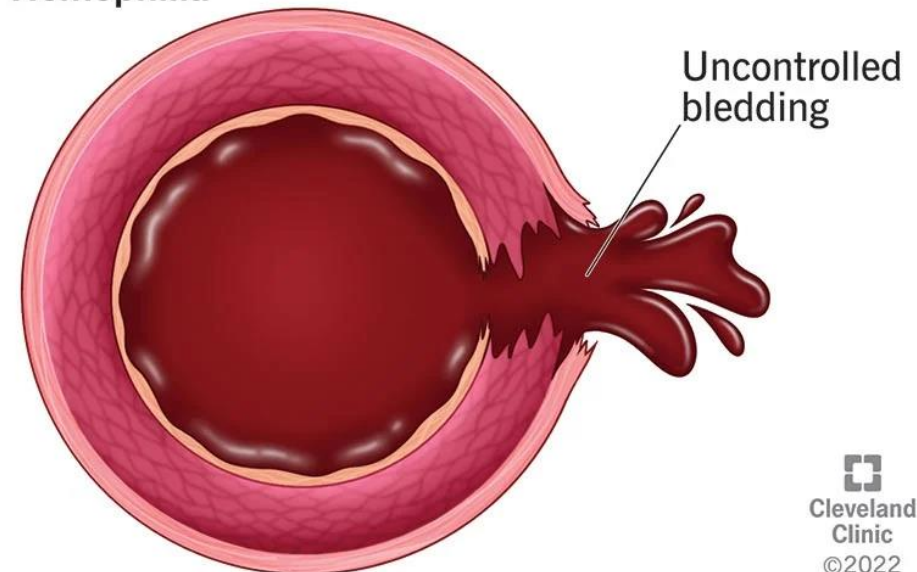
تابستان 1402

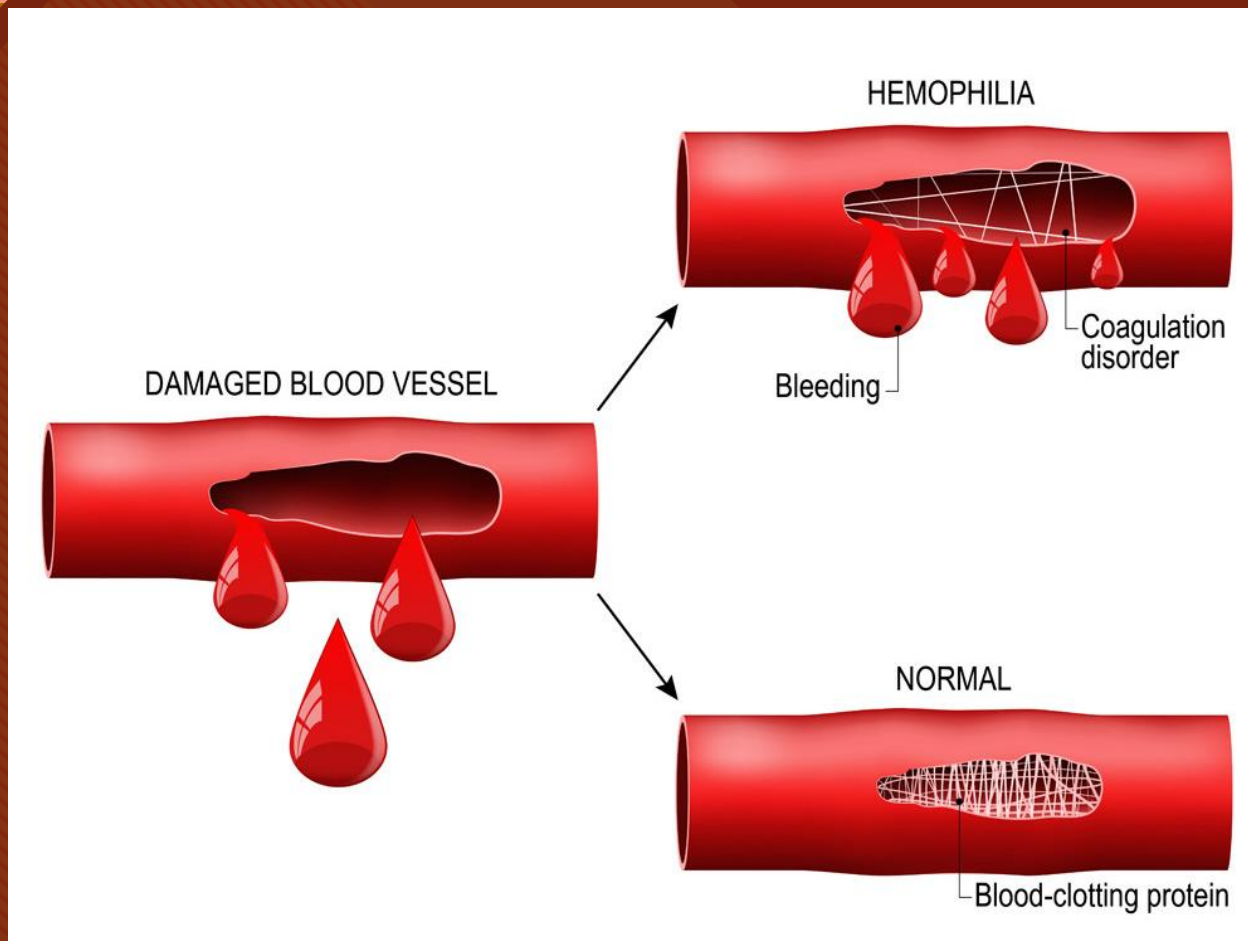
## Hemophilia

Normal blood vessel



Hemophilia





بیماری هموفیلی چیست؟





# علائم و نشانه ها :

## علائم و نشانه های خونریزی خود به خودی

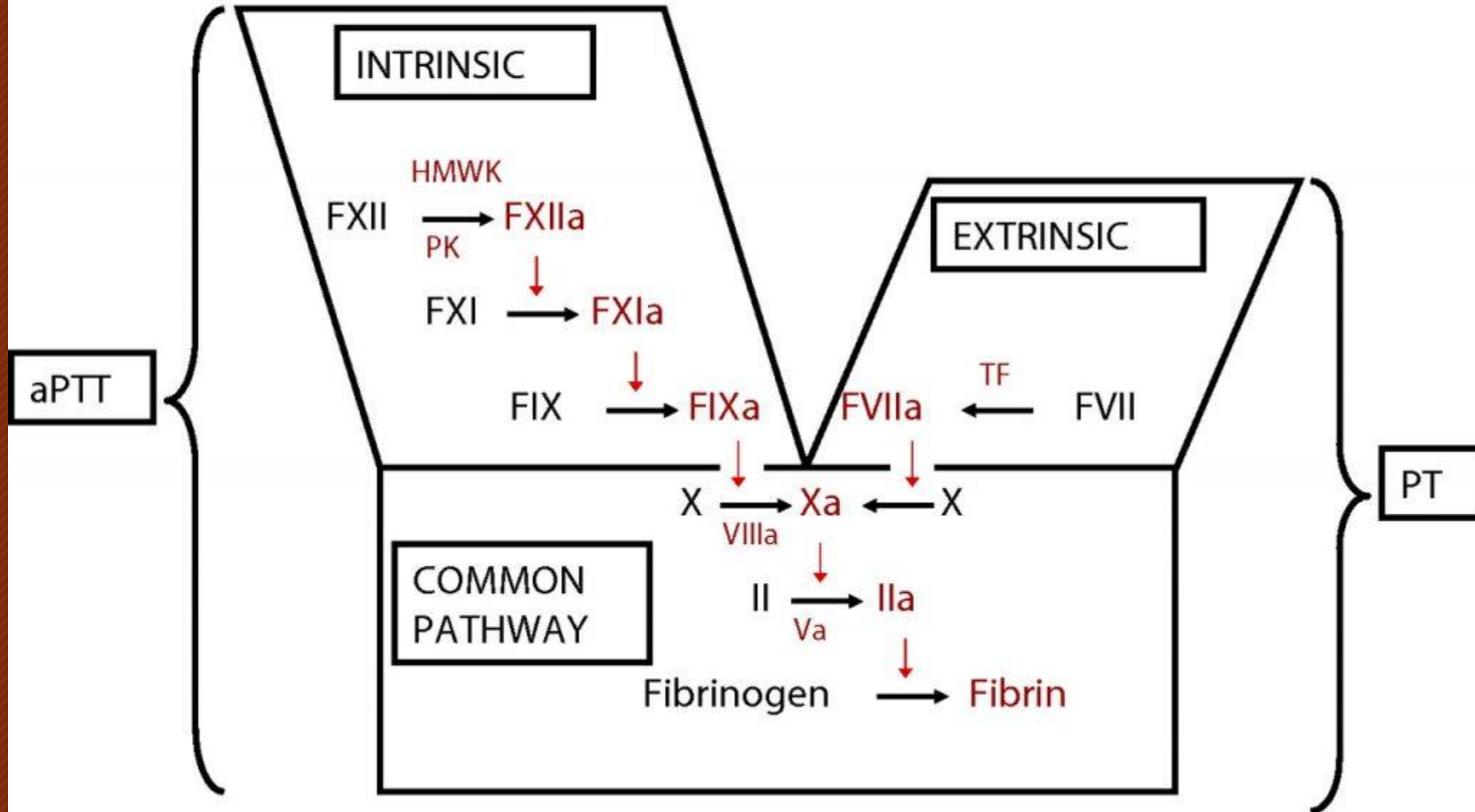
- خونریزی غیر قابل توضیح و بیش از حد ناشی از بریدگی ها یا جراحات، یا پس از جراحی یا کارهای دندانپزشکی
- در نوزادان، تحریک پذیری غیر قابل توضیح
- خونریزی غیر معمول بعد از واکسیناسیون
- خونریزی بینی بدون علت شناخته شده
- بسیاری از کبودی های بزرگ یا عمیق
- درد، تورم یا گرفتگی در مفاصل
- خون در ادرار یا مدفوع

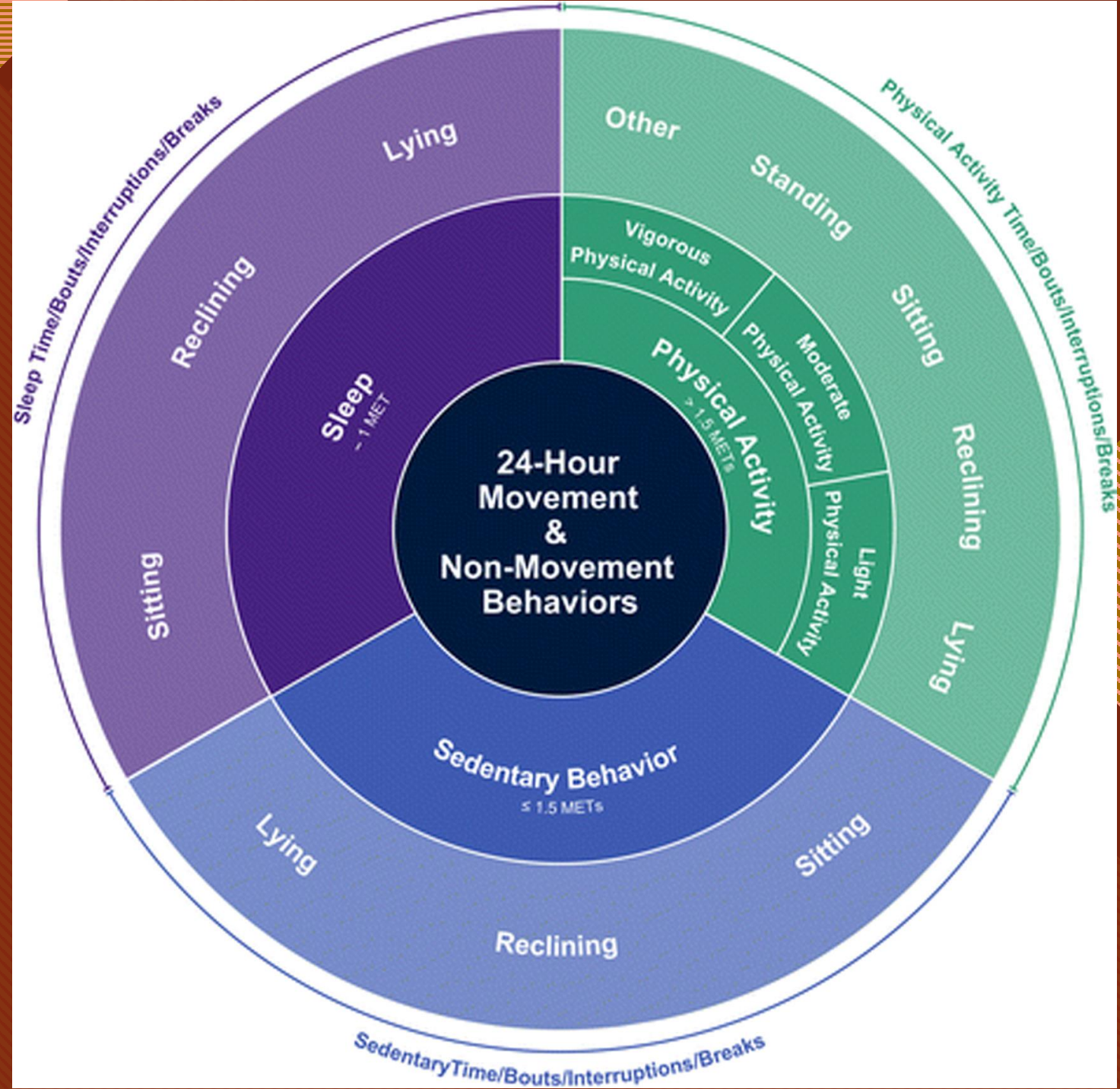


## نشانه های هموفیلی با منبع قابل اعتماد

- کبودی
- خون در ادرار
- خون در مدفوع
- خونریزی در مفاصل
- خونریزی بعد از ختنه
- خونریزی از دهان و لثه
- هماتوم ( خونریزی در عضله یا بافت نرم)
- خونریزی پس از واکسیناسیون یا سایر تزریقات
- خونریزی بینی که مکرر است و به سختی می توان آن را متوقف کرد

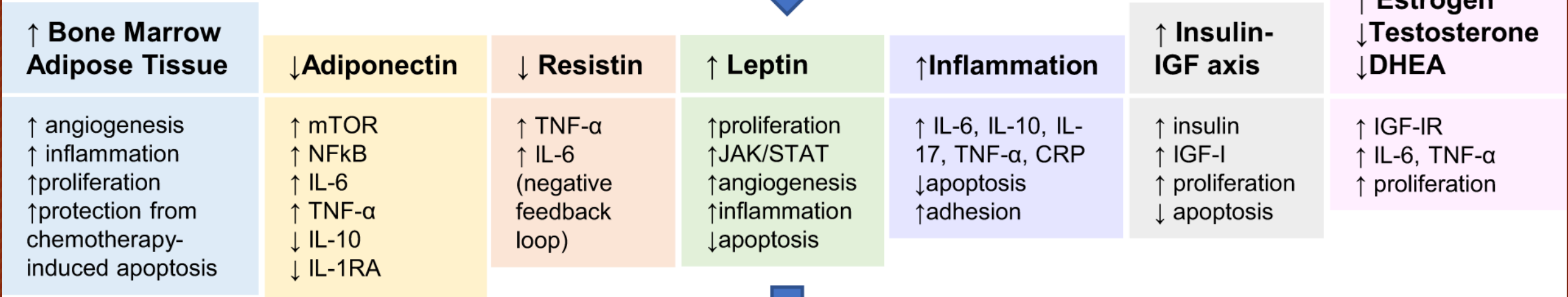
# Coagulation Factor Activation



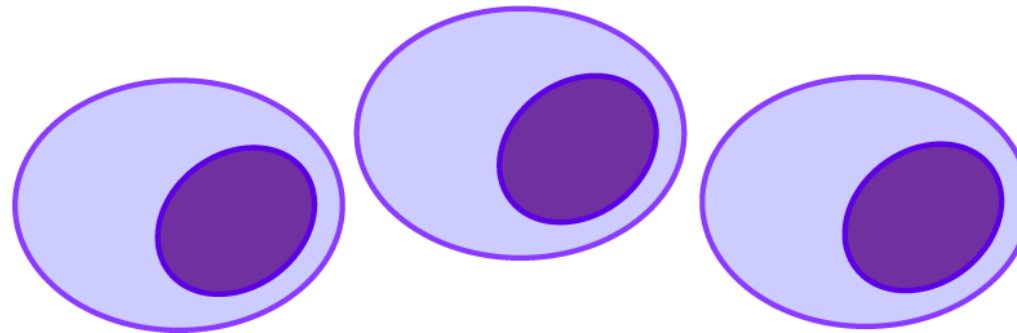




**OBESITY**



**MYELOMA**







حرکت اول : زمان ۳۰ ثانیه

زمان استراحت

30

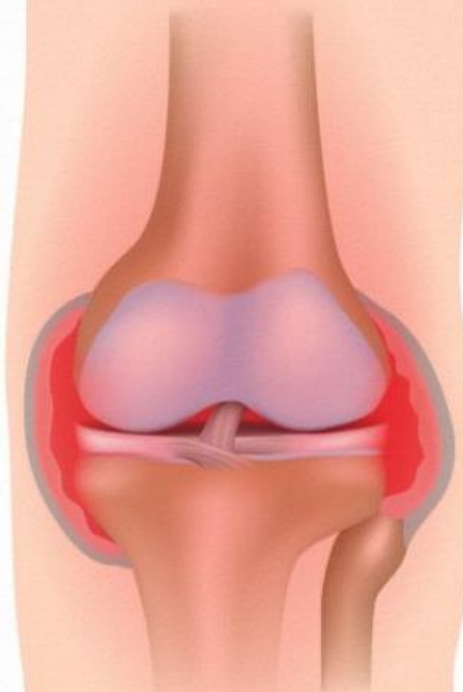


چاقی فراوانی خونریزی های  
مفصلی و درجه درد را  
افزایش می دهد و کیفیت  
زندگی کلی افراد مبتلا به  
هموفیلی را در ایالات متحده  
کاهش می دهد.





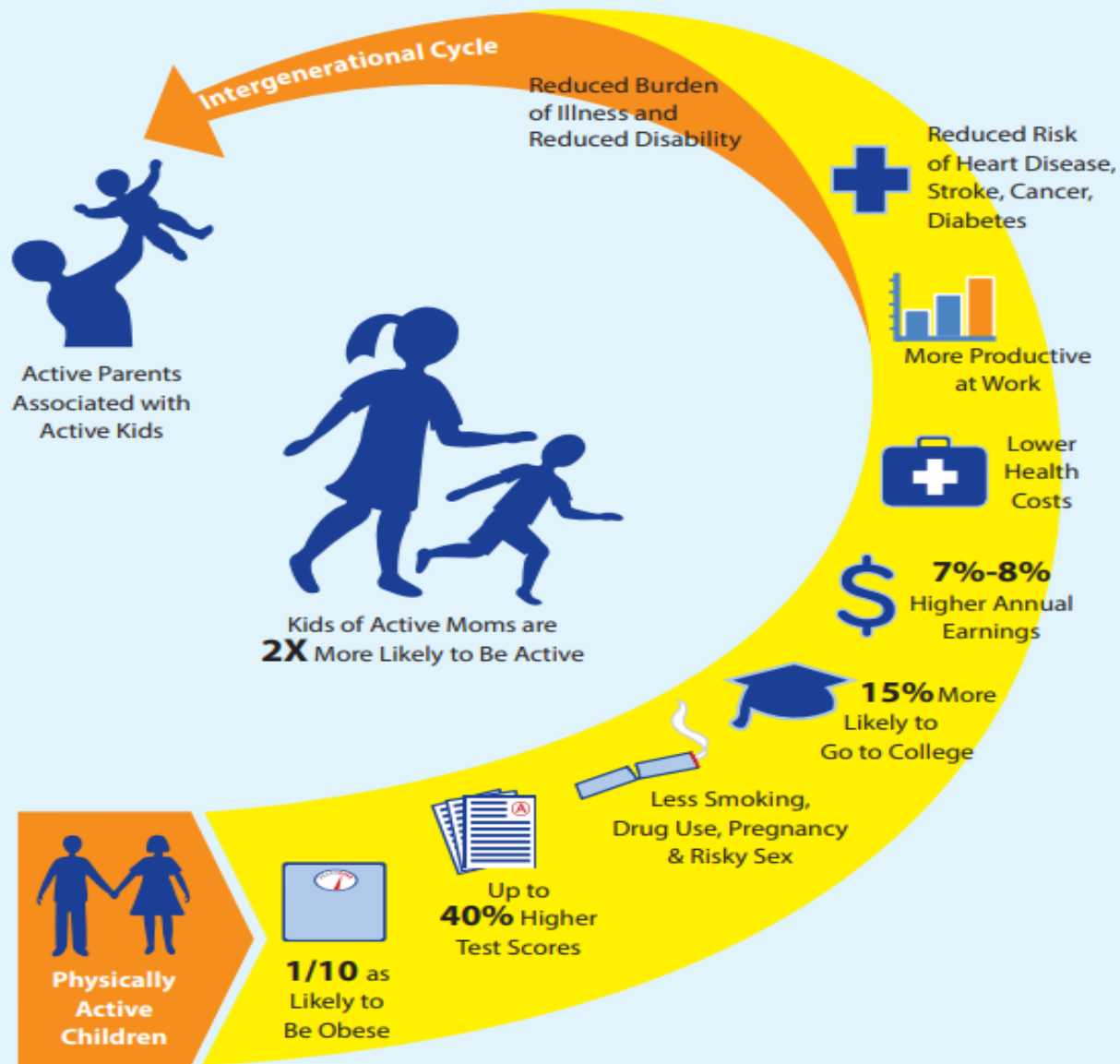
Healthy



Joint bleeds

# ACTIVE KIDS DO BETTER IN LIFE

## WHAT THE RESEARCH SHOWS ON THE COMPOUNDING BENEFITS



Early Childhood

Adolescence

Adulthood

Credit: Adapted with permission from "Facts: Sports Activity and Children". The Aspen Institute—Project Play.



# ضرورت ورزش





# مزایای ورزش

- بهبود تعادل
- سلامت استخوان
- افزایش عزت نفس
- بهبود کیفیت زندگی
- بهبود عملکرد شناختی
- کاهش اضطراب و افسردگی
- بهبود فعالیت عضلات و مفاصل
- کاهش خطر بیماری های قلبی
- افزایش انعطاف پذیری مفاصل
- پیشگیری از خونریزی و آسیب مفاصل
- بهبود آمادگی قلبی عروقی و عضلانی
- افزایش استقامت عضلات حمایت کننده مفاصل
- کاهش BMI که منجر به کاهش فشار وارده بر مفاصل می شود





**(مهم است که بدانید آخرین خونریزی حاد بیمار چه زمانی بوده و کدام قسمت بوده است. فعالیت باید پس از خونریزی به صورت تدریجی آغاز، تا احتمال وقوع مجدد آن به حداقل برسد.)**

# ارزیابی وضعیت عملکردی

- آیا اخیراً خونریزی داشته‌اید؟
- آخرین خونریزی در کدام قسمت رخ داده است؟
- از آخرین خونریزی حاد چه مدت زمان گذشته است؟
- آیا مفصلی دارید که اکثر مواقع خونریزی می‌کند؟ (مفصل هدف)
- آیا در زمان استراحت درد دارید؟
- آیا در زمان حرکت احساس درد می‌کنید؟
- آیا تحت درمان دارویی پیشگیرانه (پروفیلاکسی) هستید؟
- آیا قبلاً ورزش می‌کرده‌اید یا تازه شروع به تمرین کرده‌اید؟
- آیا خودتان نیاز به ورزش را حس می‌کنید یا فرد دیگری به شما توصیه کرده است؟
- آیا فعالیت خاصی وجود دارد که برای شما سخت و دردناک باشد. مثل بلندشدن از روی صندلی، بالا رفتن از پله، خم کردن پاها و یا با زانو نشستن
- اگر قبلاً ورزش می‌کرده‌اید از وی بخواهید فعالیت‌هایی که برایش لذت بخش یا دردناک بوده را بیان کند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مؤسسه تحقیقات توانبخشی و توانمندسازی

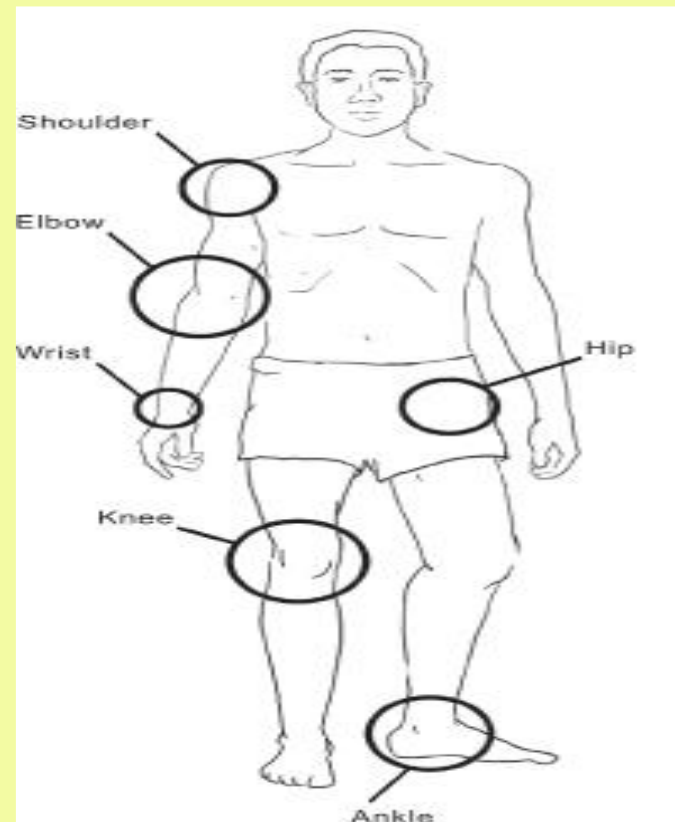
# ارزیابی وضعیت عملکردی



Gait speed  
Arm curl  
30s STS  
6 MWT  
TUG

# تجویز تمرین

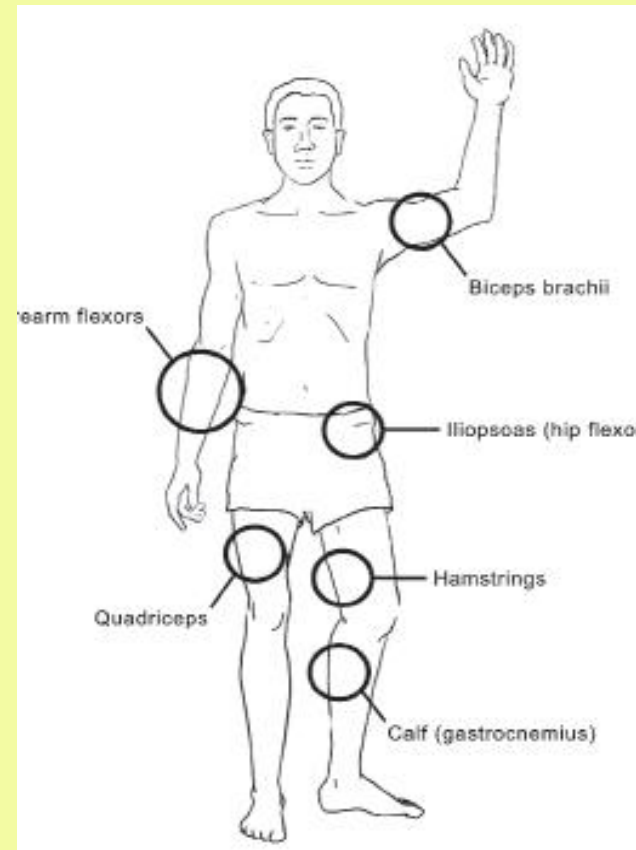
الف - مفاصلی که تحت تأثیر خونریزی های ناشی از هموفیلی قرار می گیرند





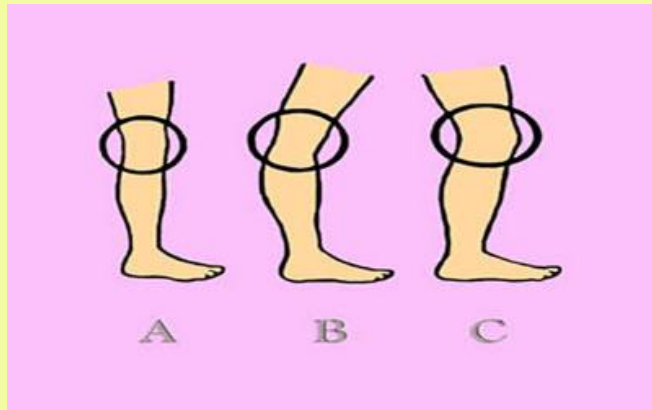
# تجویز تمرین

ب - عضلاتی که تحت تأثیر خونریزی ناشی از هموفیلی قرار می گیرند:



# تجویز تمرین

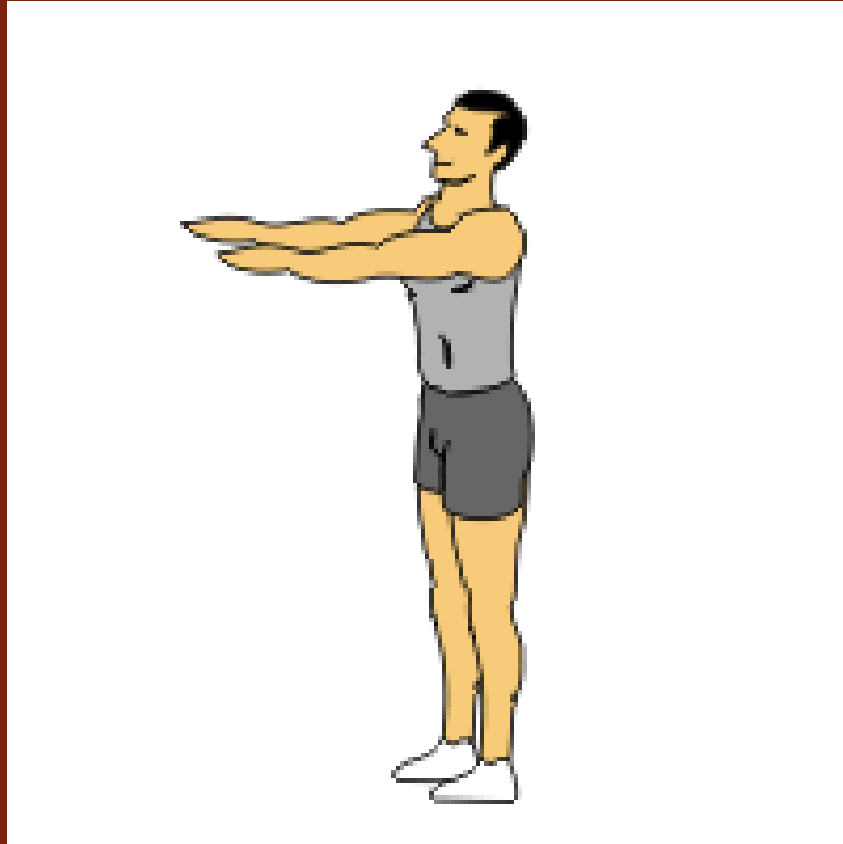
ج - ناهنجاری های قامتی ایجاد شده در اثر خونریزی در بیماران هموفیلی:



- خمیدگی مچ پا
- خمیدگی در آرنج، زانو، ران
- ایجاد خمیدگی در پشت (لوردوز)
- از دست رفتن مقادیر مختلف عضلات
- نامتقارن بودن لگن به دلیل تغییر در طول پاها

زمان استراحت

حرکت اول : زمان ۳۰ ثانیه



30



# اهداف تمرین

افزایش حس عمقی

تقویت عضلات

پیشرفت یا حفظ  
دامنه حرکتی



# ملاحظات تمرین

- توجه به زمان آخرین خونریزی
- ایجاد تعادل بین ریسک و مزیت ورزش
- آشنایی مربی با روش های مراقبت های فوری
- توجه به محدودیت های ایجاد شده در حرکت مفاصل در اثر خونریزی های قبلی

# اقدامات اولیه برای کنترل خونریزی خارجی

## FIRST AID FOR WOUND ON SKIN



## WHEN SHOULD CALL A DOCTOR

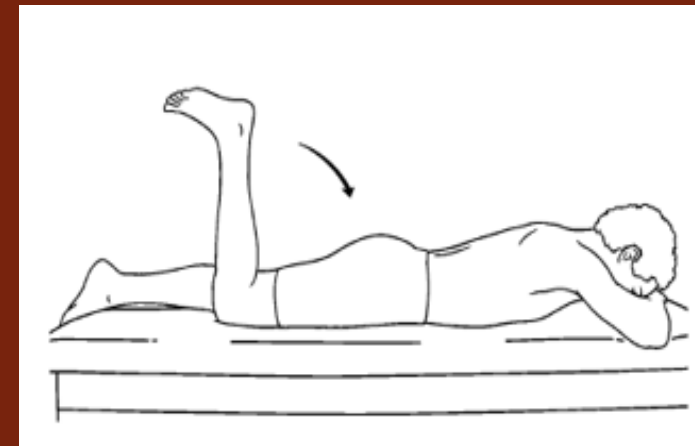


- فشار مستقیم
- بستن تورنیکه
- فشار بر نقاط فشار
- بالا نگه داشتن عضو
- شوک در خونریزی خارجی



# نمونه تمرین

## ورزش های زانو:





# نمونه تمرین

حس درک عمقی:

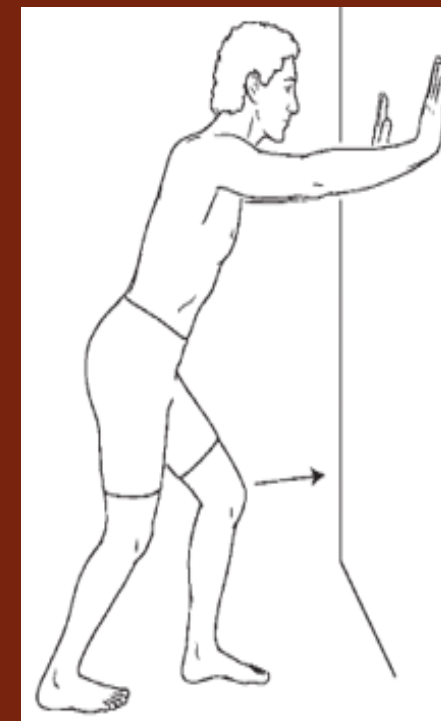






# نمونه تمرین

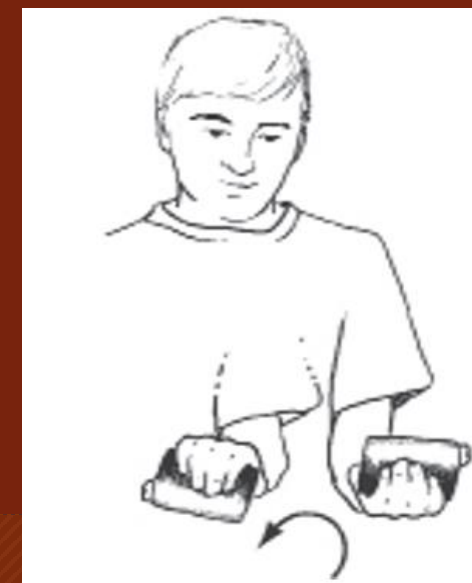
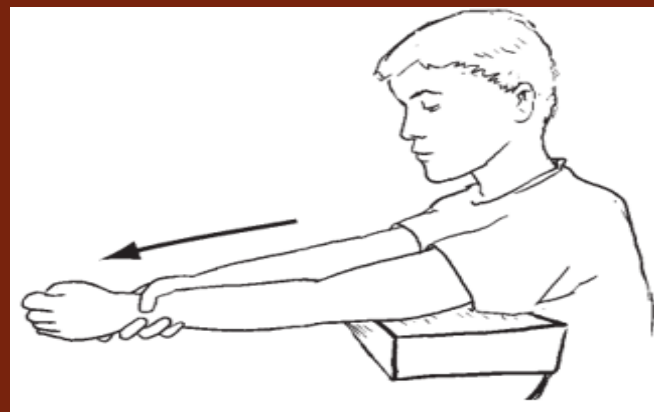
## ورزش‌های مچ پا:





# نمونه تمرین

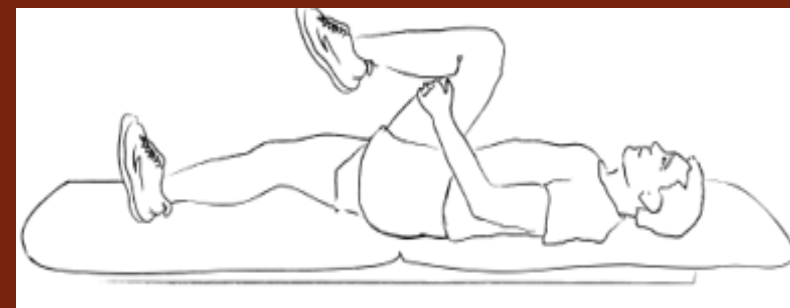
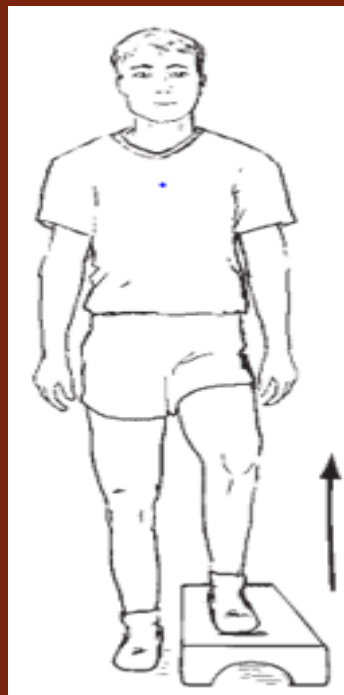
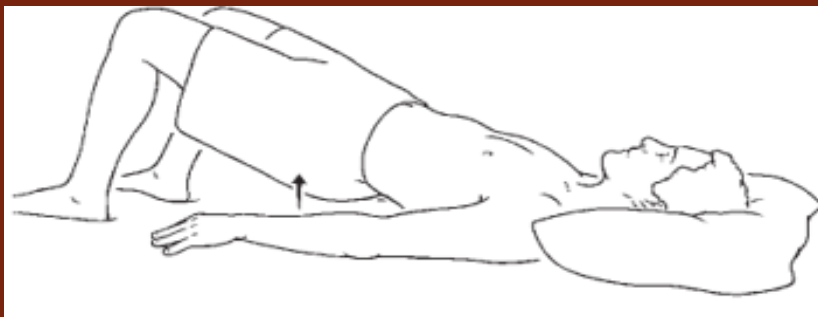
## ورزش‌های آرنج:





# نمونه تمرین

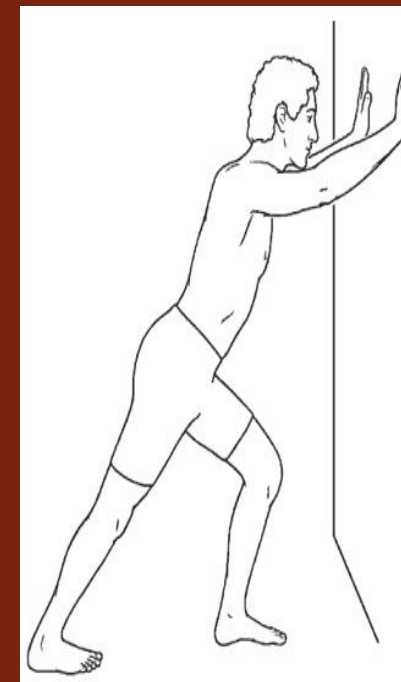
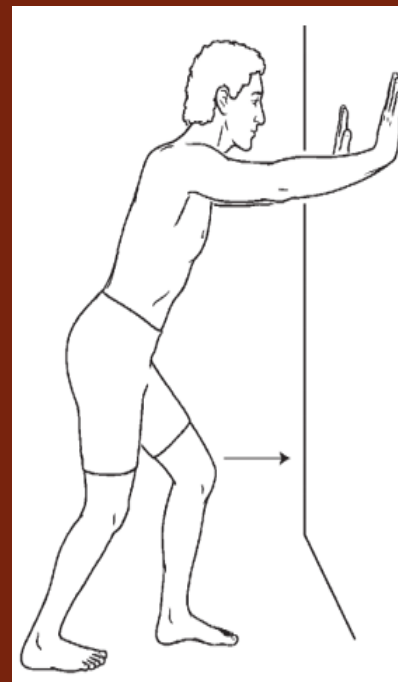
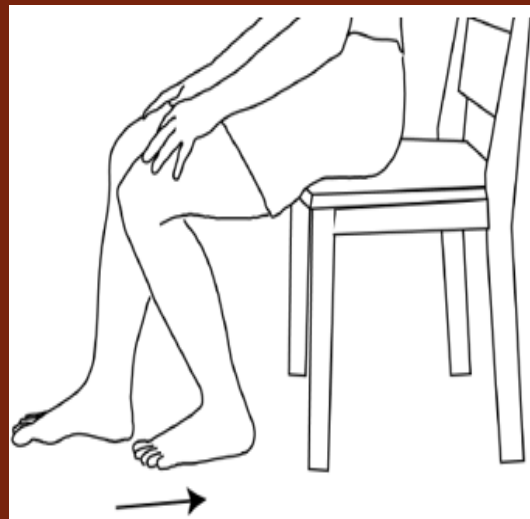
## انعطاف پذیری:





# نمونه تمرین

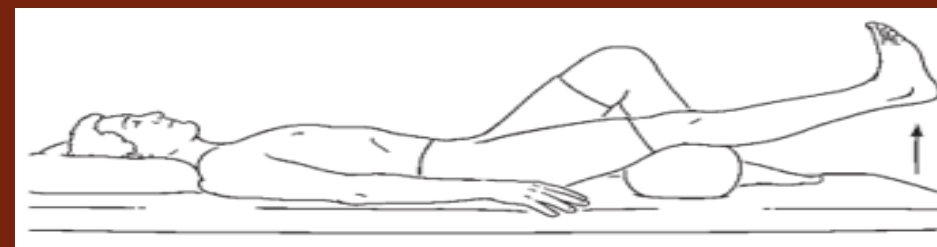
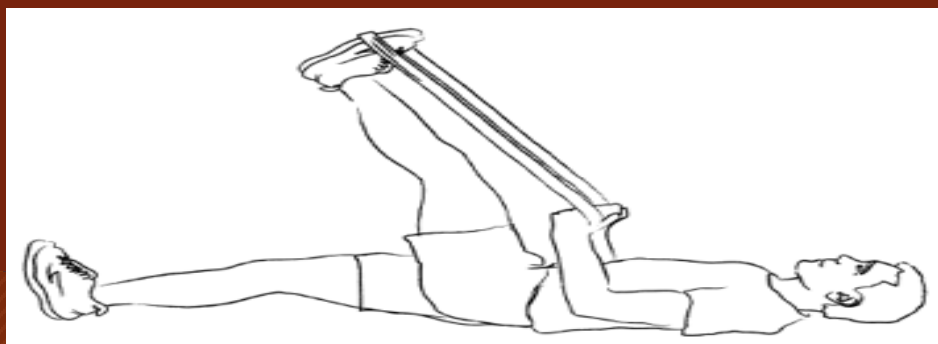
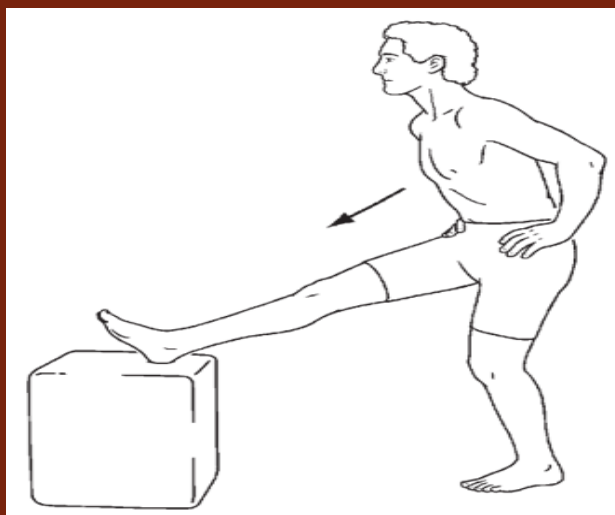
## ورزش برای عضله ساق پا:





# نمونه تمرین

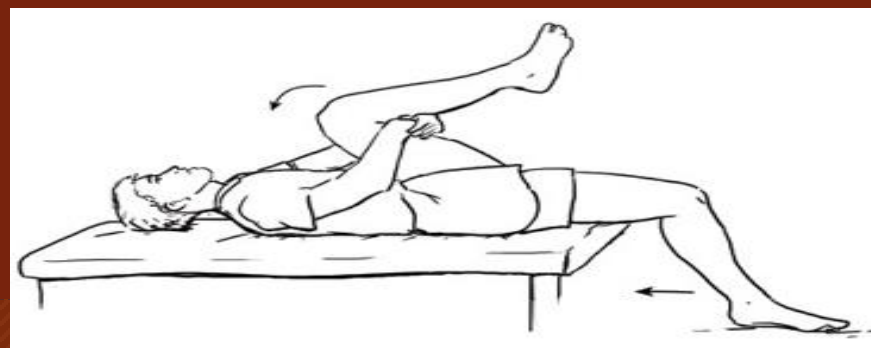
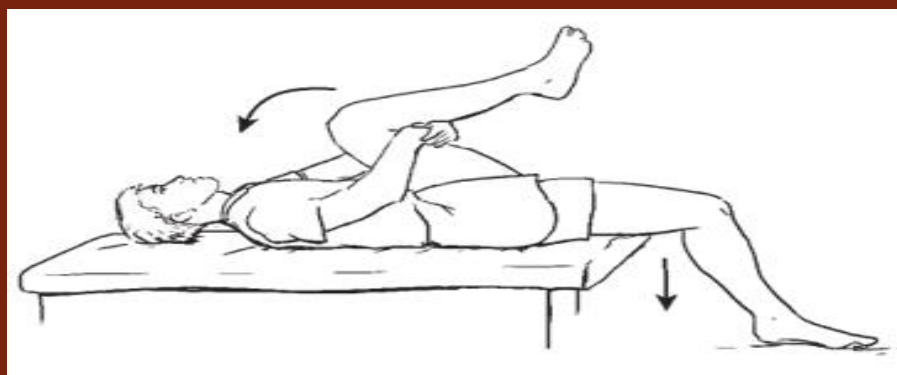
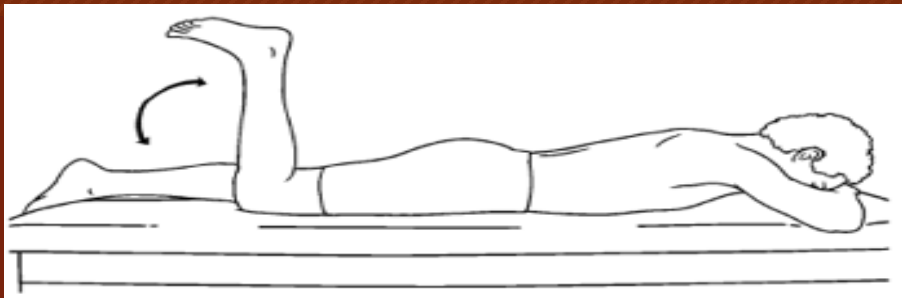
تمرین‌های ورزشی برای عضله همسترینگ:





# نمونه تمرین

تمرین‌های ورزشی برای عضله چهارسر ران:





# با تشکر از توجه و همراهی شما عزیزان



**Dr.MohamadAli Tabibi**



**۰۳۱۳۶۶۵۰۷۷۱**



**m.tabibi@ut.ac.ir**



**www.pardisac.ir**



**@pardis\_ac**