

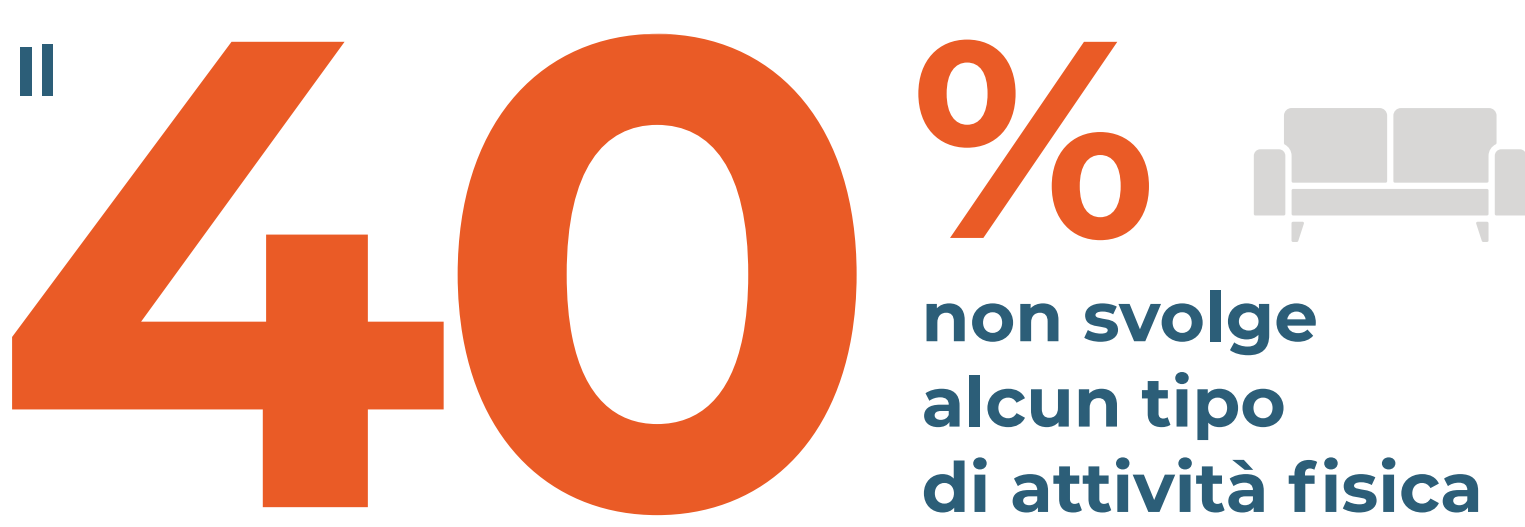
EMOFILIA E ATTIVITÀ FISICA AI TEMPI DELLA PANDEMIA

Stop o riduzione drastica dell'allenamento.

UNA RICERCA HA FOTOGRAFATO COME È CAMBIATA L'ATTIVITÀ FISICA DEI PAZIENTI IN EPOCA COVID.

L'ATTIVITÀ FISICA

Prendersi cura di sé attraverso l'attività fisica previene i danni articolari e mantiene in buona salute il sistema muscolo-scheletrico. Ma...



E dopo l'inizio della pandemia?



Il **34%** ha smesso di svolgere attività fisica a causa del Covid.

Il dato aumenta al **50%** nei pazienti con una forma di **patologia grave**.

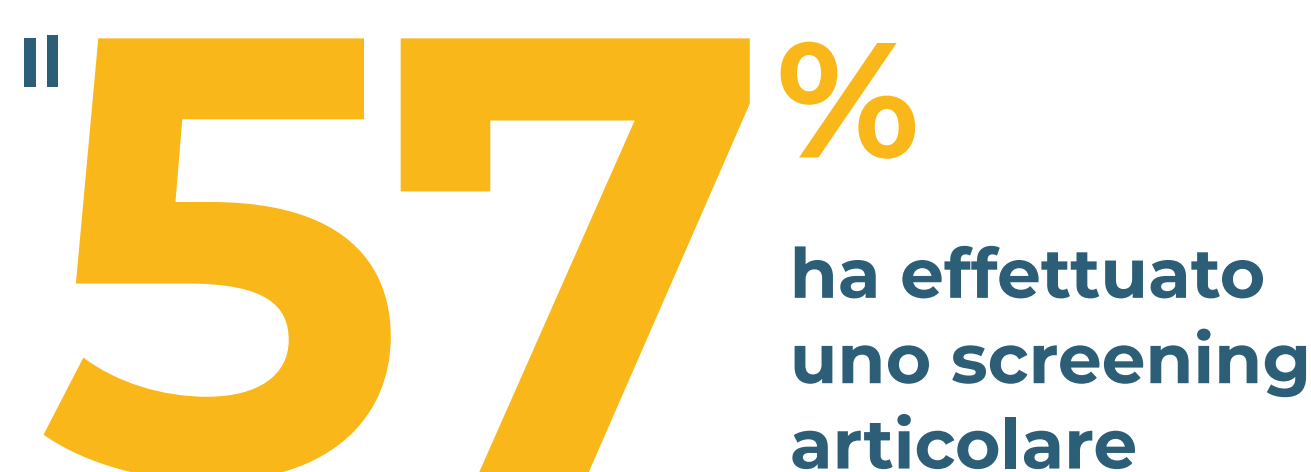
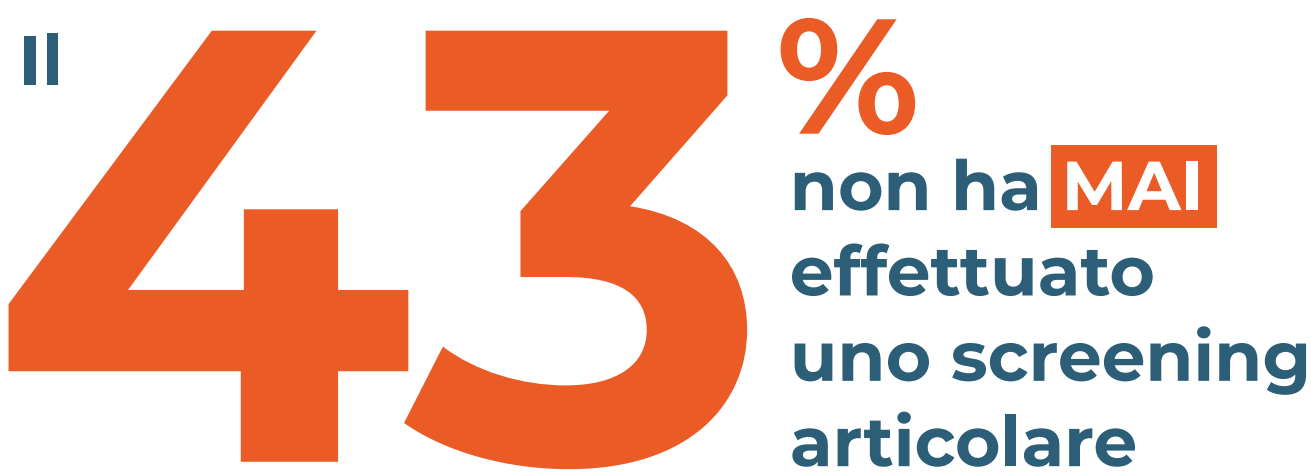
Chi non ha smesso, ha ridotto l'attività fisica fino al **15%**.

LO SAPEVI CHE...

L'esercizio fisico regolare, abitudini alimentari sane e corrette e lo screening articolare periodico sono gli strumenti più efficaci per prendersi cura delle proprie articolazioni.

LO SCREENING

Grazie allo **screening articolare annuale**, è possibile prevenire lo sviluppo o la progressione dell'artropatia emofilica.



PRIMA DELL'EMERGENZA COVID*

*mediamente 9 mesi prima di Ottobre 2020

I MICROSANGUINAMENTI ARTICOLARI

Avvengono in maniera spontanea o a seguito di colpi diretti o di stiramenti improvvisi. Non sempre sono evidenti e provocano dolori o gonfiori, ma nel tempo portano a problemi articolari e a perdita di funzionalità. **Oggi si possono evitare e persino prevenire grazie allo screening articolare ed ad una attività fisica costante.**

IL PROFILO DEL PAZIENTE INTERVISTATO

L'indagine* fotografa la diffusione, il tipo e la frequenza dell'attività fisica delle persone con emofilia A e B e come è cambiata a causa dell'emergenza Covid. Sono stati intervistati **258 pazienti** tra ottobre e novembre 2020.

Il **58%** svolge un lavoro sedentario



● Tipo A: **80%**
● Tipo B: **20%**



● Grave: **48%**
● Moderata: **18%**
● Lieve: **34%**



● 0-18 anni: **26%**
● 19-40 anni: **36%**
● 41-60 anni: **24%**
● Oltre 60 anni: **14%**

Età media: 37 anni

* Indagine sull'attitudine dei pazienti con emofilia verso l'attività fisica 2020, MEDI-PRAGMA per Sobi

Con il patrocinio di



Con il contributo non condizionante di

