

EMOFILIA E SPORT

ENRICO MAZZA

Associazione Coagulopatici
ed Emofilici di Milano

II CONGRESSO INTERREGIONALE – 2 Ottobre 2016 – REGGIO CALABRIA

OMS

- ◉ STATO DI SALUTE

“Stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale, e non solo l’assenza di malattie ed infermità”

- ◉ QUALITA’ DI VITA

“La qualità di vita è la percezione individuale della propria posizione nella vita, nel contesto culturale e valoriale in cui si vive, ed è in relazione con le proprie mete, aspettative, modelli e pensieri”

SPORT

- Importante per tutti i coagulopatici emorragici
- Fondamentale per i più piccoli



- Sviluppare e mantenere un sano apparato muscolo-scheletrico significa:
 - Prevenire gli episodi di sanguinamento
 - Diminuire i rischi legati alle complicanze articolari e muscolari delle emorragie

SPORT I CUI BENEFICI SUPERANO I RISCHI	SPORT AD ELEVATO RISCHIO TRAUMATICO	SPORT PERICOLOSI DA EVITARE	SPORT ESTREMI
NUOTO	TIRO CON L'ARCO	CALCIO	RAFTING
GOLF	PALLAVOLO	KARATE	FREE CLIMBING
DANZA	BASKET	MOTOCICLISMO	
CAMMINATA		PUGILATO	
SCACCHI		RUGBY	

PRATICA AGONISTICA

“Attività che un’atleta svolge in maniera continuativa nelle forme organizzate da Federazioni sportive nazionali, Enti di promozione sportiva o CONI e finalizzate al raggiungimento di risultati di livello”



Non si intende quella pratica che pone l’atleta in gara e dunque non è sinonimo di competizione

RESPONSABILITA'

La certificazione di idoneità rilasciata dal medico sportivo presuppone un suo atto di consapevole responsabilità individuale

MEDICO
SPORTIVO

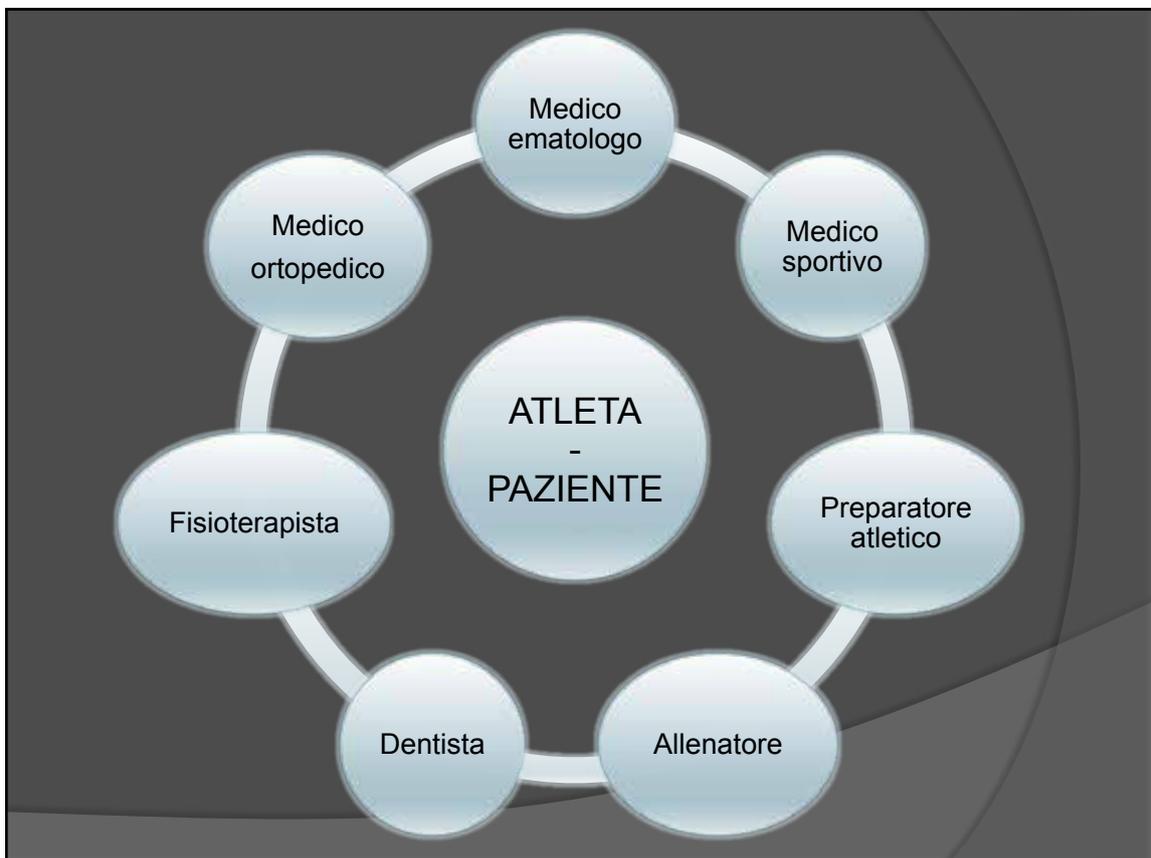
INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI DI UNO SPORT,
IN DIFESA DELLA SALUTE DELL'ATLETA

DIFFONDERE LA PRATICA SPORTIVA,
CONSAPEVOLE DEI VANTAGGI CHE PORTA,
SOPRATTUTTO A CHI HA PROBLEMI DI SALUTE



COSA FARE

- Adeguare la profilassi all'attività sportiva
- Comunicazione con:
 - Medico sportivo
 - Allenatore
 - Preparatore atletico
- Lavorare in team



ESPERIENZA PERSONALE

pallanuoto

- 5 – 11 anni → Nuoto
- 11 – 23 anni → Pallanuoto
- Allenamenti:
 - 4-7 allenamenti/settimana
 - 1-2 partita/settimana
 - 2-3 ore/allenamento



○ SVANTAGGI:

- Ematomi alle braccia
- Emartri a ginocchia, gomiti e spalle

○ VANTAGGI:

- Rinforzo della muscolatura
- Rinforzo delle articolazioni
- “senso di normalità”



NEW YORK CITY MARATHON





PREPARAZIONE



Mazza Enrico

05/02/2015

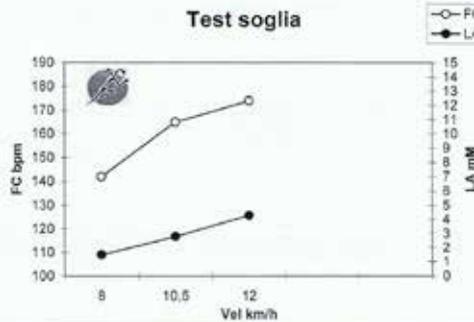
Test di soglia incrementale su nastro trasportatore

Pendenza	Vel km/h	FC bpm	La mmol/l	time	F (min)
-0,5%	8	142	1,5	8'	
-0,5%	10,5	165	2,8	4'	
-0,5%	12	174	4,3	4'	

	FC	Vel	Borg	T.km
FC max	bpm	bpm	km/h	
Soglia aerobica 2 mM	151	9,0		6'40"
Soglia anaerobica 4 mM	172	11,7		5'08"

Confronti			diff.%
Soglia aerobica 2 mM			#DIV/0!
Soglia anaerobica 4 mM			#DIV/0!

Test soglia



Valutazione antropometrica

Cognome	Mazza
Nome	Enrico
Data di nascita	13-lug-92
Sport	corsa
Arto prevalente	DX
Peso kg	78,4
Altezza cm	189,5
BMI kg/m2	21,8
Grasso %	12,93
Peso magro kg	68,26

	Per scendere al		%
% grasso di riferimento	10	8	
Eccesso grasso kg	2,30	3,87	

% bassa maratoneti, ciclisti	minore di 8
% normale sportivi, sport di squadra	da 8 a 12
% normale persone attive	da 13 a 15
% normale sedentari	da 16 a 18
% sovrappeso moderato	da 19 a 25
% sovrappeso	da 26 a 30
% obesità	maggiore 30

Mazza Enrico
Test effettuato il 05 02 2015

Si consiglia di suddividere così il lavoro settimanale (per 6 settimane)

1. (1 volta a settimana) **1°sett.** Test Marathon. **2°sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 30min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **3°sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 40min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **4°, 5° e 6°sett.** Intermittente di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 5 volte da aumentare a 7 x 30sec di corsa veloce alternati a 2min di rec. al cammino + qualche minuto di defaticamento al passo.
2. (1 volta a settimana) **1°sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 25min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **2°sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 35min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **3°sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 45min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **4° e 5°sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 50min da aumentare a 55min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **6°sett.** Brescia Ten.





Modifica relazione del 23-03-15 (per 6 settimane)

1. (1 volta a settimana) 1° e 2°sett. Intermittente di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 6 volte da aumentare a 7 x 40sec di corsa veloce alternati a 1min50sec di rec. al cammino + qualche minuto di defaticamento al passo 3° e 5°sett. Intermittente di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 6 volte da aumentare a 7 x 45sec di corsa veloce alternati a 1min45sec di rec. al cammino + qualche minuto di defaticamento al passo 4° e 6°sett. Progressivo di corsa in piano. Durata 30/35min. 10min entro i 140bpm + 10/15min entro i 150/155bpm + 10min entro i 160/165bpm + qualche minuto di defaticamento al passo .

2. (1 volta a settimana) 1°, 2°, 4° e 6°sett. Lipidico di corsa in piano. Durata 1h da aumentare a 1h15min (incrementare di 5min per seduta). 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150/155bpm + qualche minuto di defaticamento al passo 3°sett. Prova test di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 5km libero di spingere distribuendo lo sforzo (inviare tempo impiegato e FC media escludendo dai dati il riscaldamento e il defaticamento, possibile ritmo obiettivo 5'30" al km) + qualche minuto di defaticamento al passo 5°sett. Prova test di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 7km libero di spingere distribuendo lo sforzo (inviare tempo impiegato e FC media escludendo dai dati il riscaldamento e il defaticamento, possibile ritmo obiettivo 5'30" al km) + qualche minuto di defaticamento al passo.

Modifica relazione del 02-10-15, partenza immediata (per 5 settimane)

- (1 volta a settimana) 1°, 2° e 4° sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 1h. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **3° sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 30min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150bpm + qualche minuto di defaticamento al passo **5° sett.** Progressivo di corsa in piano. Durata 45min. 10min entro i 140bpm + 20min entro i 150/155bpm + 15min entro i 160/165bpm + qualche minuto di defaticamento al passo.
- (1 volta a settimana) 1° e 2° sett.** Intermittente di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 7 volte da aumentare a 8 x 1min di corsa veloce alternati a 2min di rec. in corsa molto lenta + qualche minuto di defaticamento al passo **3° e 4° sett.** Intervall Training di corsa in piano. 15min di riscaldamento entro i 140/145bpm + 4 x 3min da aumentare a 3min30sec tra 160-170bpm con 3min di rec. in corsa lenta + qualche minuto di defaticamento al passo **5° sett.** Lipidico di corsa in piano. Durata 30min. 10min entro i 140bpm + resto della seduta entro i 150bpm + qualche minuto di defaticamento al passo.
- (1 volta a settimana) 1° sett.** Lungo specifico in piano (asfalto). 3km di riscaldamento tra 7'15" e 7'00" al km + 23km tra 6'45" e 6'30" al km in progressione + defaticamento **2° sett.** Lunghissimo specifico in piano (asfalto). 3km di riscaldamento tra 7'15" e 7'00" al km + 30km tra 6'45" e 6'30" al km in progressione + defaticamento **3° sett.** Allenamento su percorso lievemente ondulato. Durata 1h30'. 10min entro i 140bpm + resto della seduta in piano entro i 150bpm e in salita entro i 165bpm (in discesa non guardare la FC, evita pendenze elevate e discese lunghe e tieni una buona cadenza del passo "evita falcata ampia") + qualche minuto di defaticamento al passo **4° sett.** Allenamento su percorso lievemente ondulato. Durata 1h. 10min entro i 140bpm + resto della seduta in piano entro i 150bpm e in salita entro i 165bpm (in discesa non guardare la FC, evita pendenze elevate e discese lunghe e tieni una buona cadenza del passo "evita falcata ampia") + qualche minuto di defaticamento al passo **5° sett.** Maratona di New York.

STRETCHING (schiena)

Regole:

- raggiungere la posizione di allungamento con molta progressione espirando;
- raggiunta la posizione non bisogna sentire dolore ma solo tensione cercando di respirare tranquillamente;
- il muscolo durante l'allungamento e nella fase di tenuta della posizione non deve tremare;
- tenere la posizione per 30/40sec;
- ripetere l'esercizio per 2-3 volte con 20/30sec di recupero.

Es. n°1 (zona dorsale).



Es. n° 2 (zona lombare).



Es. n° 3 (zona pettorale e gran dorsale).



dot. Huber Rossi (Marathon Sport Center)

STRETCHING (parte inferiore)

Regole:

- raggiungere la posizione di allungamento con molta progressione espirando;
- raggiunta la posizione non bisogna sentire dolore ma solo tensione cercando di respirare tranquillamente;
- il muscolo durante l'allungamento e nella fase di tenuta della posizione non deve tremare;
- tenere la posizione per 30/40sec;
- ripetere l'esercizio per 2-3 volte con 20/30sec di recupero.

Es. n°1 (quadricipite femorale).



Es. n° 2 (tachio-crurali).



Es. n° 3 (ileo-psoas).



Es. n° 4 (tricipite surale).



dot. Huber Rossi (Marathon Sport Center)

ALLENAMENTI IN MONTAGNA



- Gennaio 2012: Intervento di artroscopia caviglia destra
- Allenamenti:
 - a. 4 volte alla settimana pallanuoto (3 allenamenti + partita) fino al termine della stagione (giugno 2015)
 - b. 2/3 volte alla settimana corsa
- Km percorsi (9 mesi): 300km
- Emartri:
 - a. 2 emartri alla caviglia destra (articolazione bersaglio)
 - b. 1 emartro caviglia sinistra
 - c. 1 emartro ginocchio sinistro.
- Farmaco: Long Acting **6477 U/1 volta ogni 2 settimane**

La parata



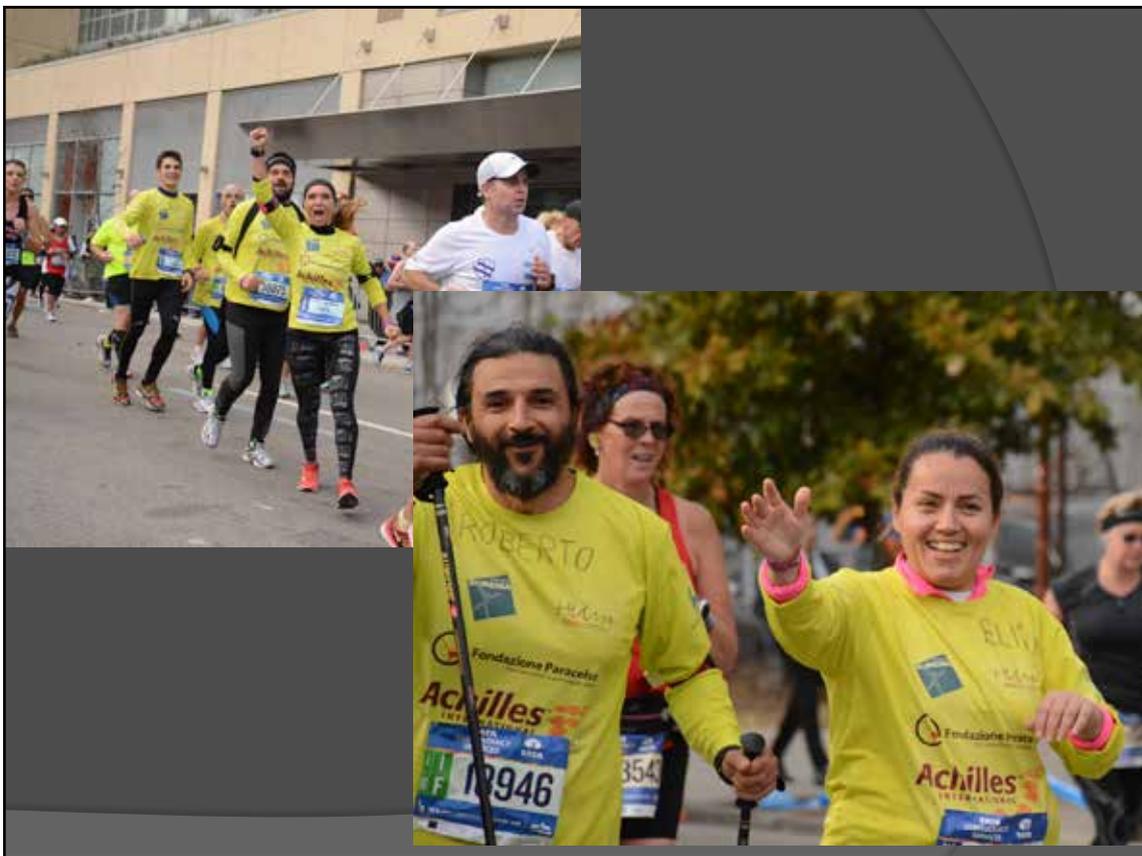


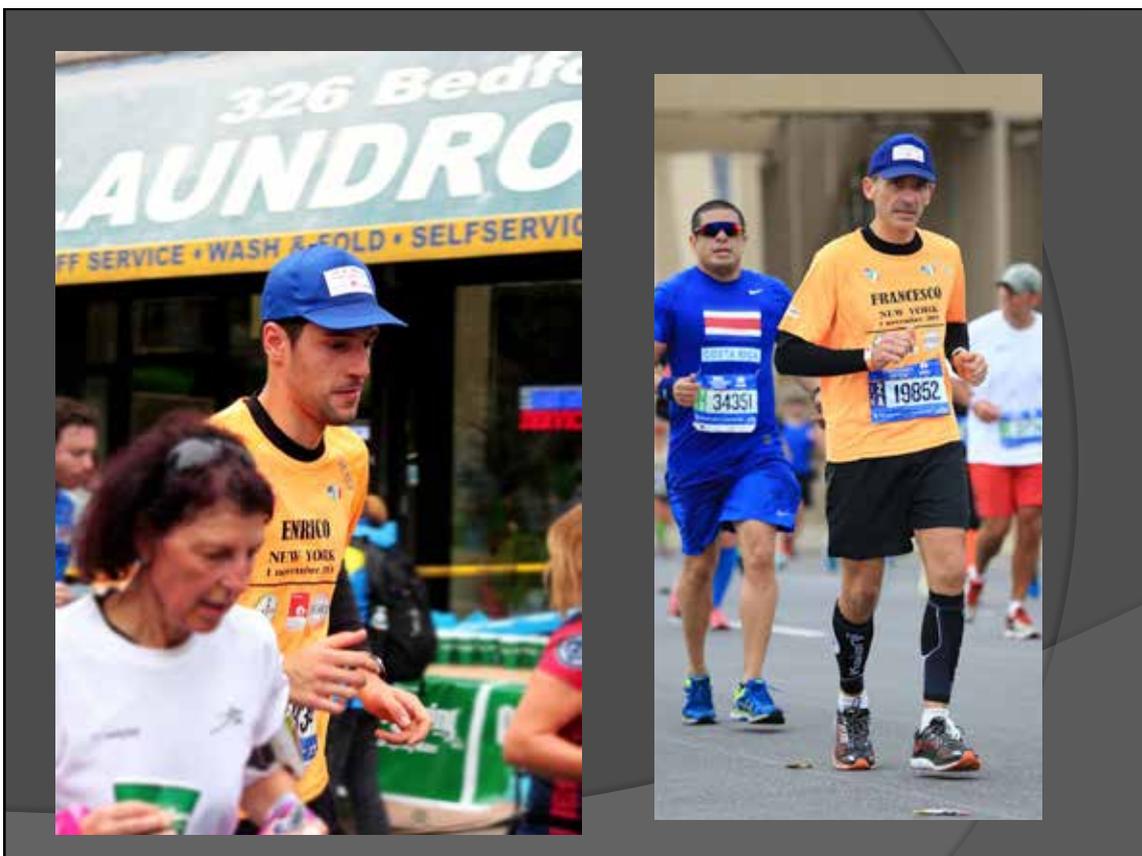
La corsa

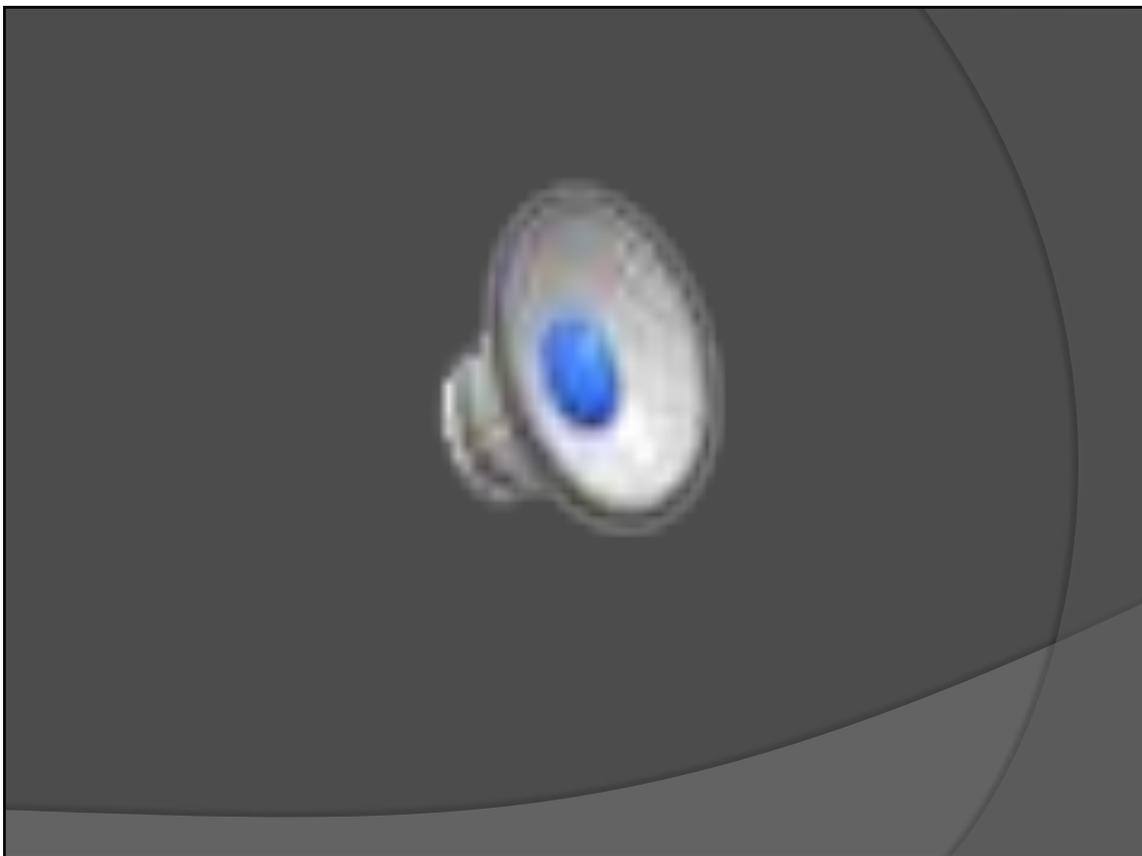
42,195 km che coprono tutti i 5 distretti di NYC.

- STATEN ISLAND: Partenza dal Verrazzano Bridge
- BROOKLYN (19km)
- QUEENS (4km)
- MANHATTAN (6km)
- THE BRONX (2km)
- MANHATTAN (9km): Arrivo a Central Park











IMPATTO MEDIATICO

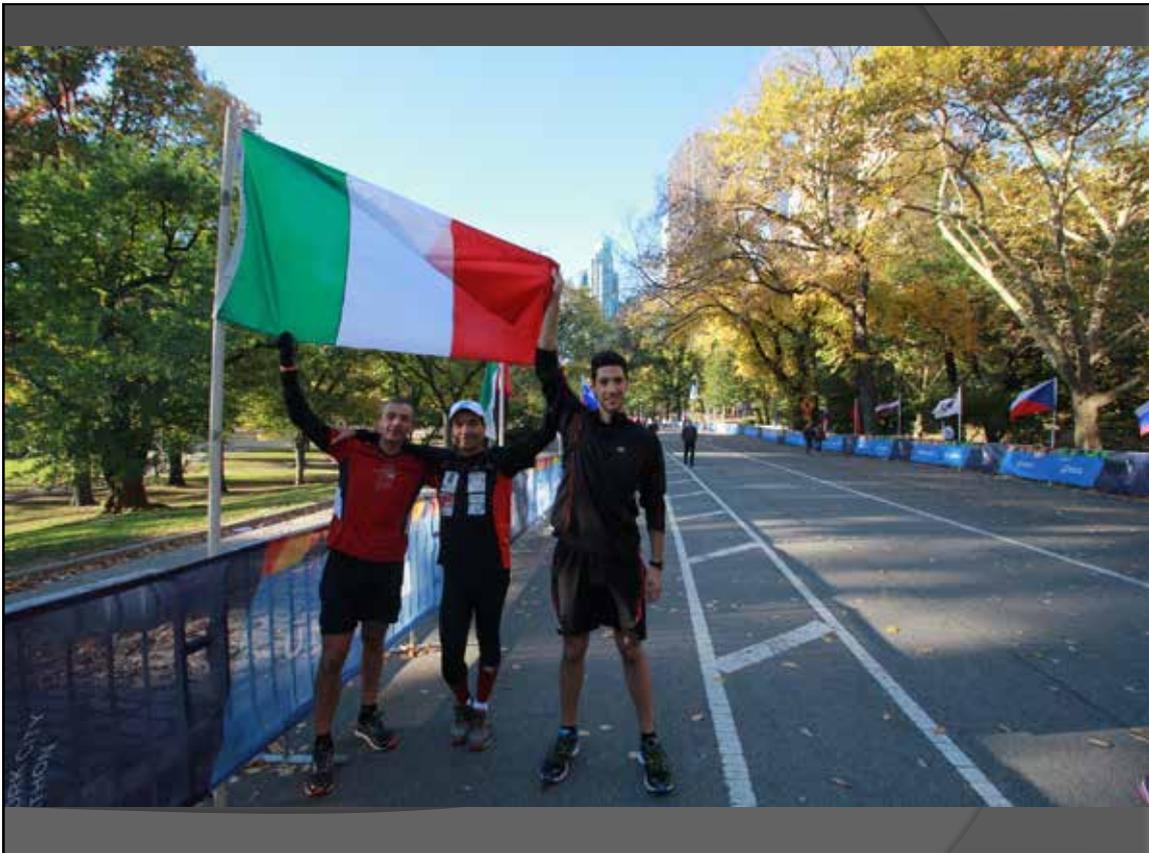
PROSPETTO CONTATTI-USCITE

CATEGORIA	USCITE	CONTATTI
AGENZIE	3	6.000
QUOTIDIANI	4	1.418.738
TV	1	N.D.
TESTATE ON LINE	20	1.427.239

TOTALE GENERALE	28	2.851.977*
------------------------	-----------	-------------------

*sono stati calcolati i contatti delle testate di cui sono disponibili dati ufficiali Audipress, Audiweb, Auditel (stima numero telespettatori per fasce orarie standard) e Radio Monitor (stima media giornaliera radioascoltatori).

“Tagliando il traguardo, gli sportivi emofilici sono dunque riusciti in un’impresa gigantesca. Hanno corso per dimostrare che l’emofilia e lo sport possono convivere e che sono ormai un’unica entità”





GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

ENRICO MAZZA

Associazione Coagulopatici
ed Emofilici di Milano

II CONGRESSO INTERREGIONALE – 2 Ottobre 2016 – REGGIO CALABRIA