

HEMOFILIA

Complicaciones articulares
RHB y ejercicio terapéutico



Mireia González Osinalde
Rehabilitación HUD
29-10-2024

GUIÓN

1. Bibliografía
2. Introducción
3. Complicaciones articulares (hemartros y artropatía hemofílica)
4. Beneficios del ejercicio
5. Hemofilia y deporte
6. Conclusiones

BIBLIOGRAFÍA



GUIDELINES FOR THE
MANAGEMENT OF
HEMOPHILIA

- ***WFH Guidelines for the management of hemophilia.*** 3rd edition. Srivastava A, et al. *Haemophilia*. 2020
- ***Effects of exercise in people with haemophilia: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses.*** *Haemophilia*. 2019.
- ***Promoting physical activity in people with haemophilia: the MEMO expert consensus project.*** 2022.
- ***A clinical practice guideline for primary care physiotherapy in patients with hameophilia.*** Blokzjil J, et al. *Haemophilia*. 2024

INTRODUCCIÓN

- El 85% de los episodios hemorrágicos ocurren en el aparato musculoesquelético, siendo los **sangrados intraarticulares** la manifestación clínica más frecuente
- Rodillas, codos y tobillos
- Hemartros → Artropatía hemofílica



INTRODUCCIÓN

- Dolor
- Limitación rango articular
- Atrofia muscular
- Limitación funcional
- Afectación ABVD

- Vida más sedentaria
- Menor fuerza muscular
- Menor resistencia aeróbica
- Menor propiocepción

Ejercicio/Deporte:
arma terapéutica

Mayor riesgo de
hemorragias



COMPLICACIONES ARTICULARES

- Hemartros *agudo*
 - Con o sin antecedente traumático
 - Generalmente *se resuelve sin secuelas*
- Hemartros *subagudo*
 - Tras varios hemartros en la misma articulación
 - *Sin recuperación completa*
 - Riesgo de desarrollarse sinovitis crónica (RMN, Ecografía)
- *Artropatía* crónica
 - Episodios repetidos
 - Significativa pérdida de función muscular
 - *Retracciones articulares*, contracturas músculo-tendinosas
 - Cambios en Rx



Hemartros



Artropatía hemofílica



MANEJO DEL HEMARTROS AGUDO

- Factor + RICE + Fisioterapia

- Reposo → POLICE

- Inmovilización + descarga: 24-48h
 - Posición funcional
 - En cada caso, equilibrio reposo/movilización precoz y carga progresiva.

- Hielo

- Disminuye dolor y edema
 - Aplicación precoz, cortos periodos

- Compresión y elevación: cuidado niños



MANEJO DEL HEMARTROS AGUDO

- **Factor + RICE + Fisioterapia**
 - GPC: debe ser una parte activa del manejo de la hemorragia articular aguda)
 - **Precoz** : *tan pronto como el dolor y la inflamación empiezan a mejorar.*
 - Ejercicios de **movilidad y fuerza. Suave y progresiva**
 - Entrenamiento **funcional**
 - Hasta recuperar la movilidad y la función.
 - *Retomar actividad habitual* (trabajo, deporte) cuando inflamación y temperatura vuelven a su situación basal.
 - Si la progresión de los ejercicios se realiza de forma juiciosa, no sería necesaria la administración de factor previo a la sesión de fisioterapia



MANEJO DE LA ARTROPATÍA HEMOFÍLICA CRÓNICA

- **Tratamiento conservador:**

- **Rehabilitación (GPC)**

- Fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y rehabilitadores deben formar parte del equipo nuclear dedicado al manejo de estos pacientes.
- Objetivos : Mejorar la **función global**, prevenir atrofia muscular y actitudes viciosas, maximizar función, disminuir el dolor, adaptación a las limitaciones.

- » Adiestramiento en AVDS, aprendizaje de **programas de ejercicios**, provisión de ayudas/adaptaciones (ortesis)



EJERCICIO TERAPÉUTICO Y DEPORTE: Beneficios

- Físicos
 - Mejora la movilidad y la fuerza
 - Resistencia
 - ↓ riesgo cardiovascular
- Psicosociales
 - Autoestima, socialización, calidad de vida
- Musculoesqueléticos
 - Reduce percepción dolor
 - Prevención pérdida DMO
 - ↓ **Número de sangrados**
 - Prevención artropatía hemofílica



EJERCICIO TERAPÉUTICO Y DEPORTE

1. Ejercicio aeróbico

- Caminar, bicicleta, elíptica...
- Efectos beneficiosos a nivel homeostático a corto plazo: aumento del factor VIII y plaquetas con 12-15 min de ej aeróbico de intensidad moderada



2. Ejercicios de fuerza

- Debilidad muscular: principal causa de inestabilidad articular
- Ej isométricos/programa ejercicios libres (máquinas/pesas)



3. Ejercicios acuáticos

- Mejoría del dolor, fuerza muscular, movilidad articular y capacidad aeróbica



4. Deporte

- Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas



DEPORTES RECOMENDADOS

- Diferentes clasificaciones. Orientativas. **APS** (*American Pediatric Society*):
 - Deportes de contacto
 - Fútbol, rugby, basket
 - Deportes de contacto limitado
 - Remo, piragua, patinaje
 - Deportes de No contacto
 - Natación, tenis, badminton
 - Deportes generalmente **recomendados**:
 - Natación, tenis de mesa, tenis, badminton, golf, ciclismo



DEPORTES RECOMENDADOS

- Deportes, por países:
 - Alemania: ciclismo, natación, carrera, patinaje
 - Israel: caminar, correr
 - Holanda: fútbol, natación, tenis, gimnasia
 - Irlanda: natación, golf, fútbol



DEPORTES RECOMENDADOS

- Valoración **individualizada** previa al inicio de nueva actividad deportiva (médico, fisioterapeuta):
 - preferencias, edad, gravedad, disponibilidad de factor, lesiones establecidas o no,...
 - estudio biomecánico, test aptitud física, análisis ortopédico,...
 - Con profilaxis
 - Con ortesis
 - Articulaciones afectadas/expuesta
- Incluso en países en desarrollo, sin acceso a factor,
RECOMENDAR DEPORTE



EJERCICIO TERAPÉUTICO Y DEPORTE

Los estudios han demostrado que los niños hemofílicos musculoesqueléticamente más fuertes, tienen menos episodios de sangrados espontáneos. Y la mejor manera de conseguirlo es a través del ejercicio físico regular que permita al niño mejorar fuerza, resistencia y agilidad.



CONCLUSIONES

- **Hemartros:** deben tratarse de manera precoz y adecuada para prevenir el desarrollo de la artropatía hemofílica.
- El **ejercicio y el deporte** deben fomentarse para conseguir mejoras en términos de salud global y del sistema musculoesquelético en particular.
- La elección de la actividad deportiva debe ser **individualizada**, adaptada a cada caso (guías, preferencias, gravedad, edad,...)
- El tratamiento de mantenimiento completo del paciente hemofílico **debe** incluir el ejercicio físico



ESKERRIK ASKO



GRACIAS

