

SPORTTHERAPIE BEI HÄMOPHILIE

Friedrich-Schiller-Universität Jena
Lehrstuhl für Sportmedizin

Jenaer Modell

**Haemophilia & Exercise
Project (HEP)**

SPORTTHERAPIE BEI HÄMOPHILIE



Hand in Hand

**sinnvoll
empfindsam
einfach
konsequent**

www.haemophilia-exercise.de
(ab 01.08.2003)

Anmeldung bzw. Kontaktadresse

Dr. med. Dr. phil. T. Hilberg
Lehrstuhl für Sportmedizin
Friedrich-Schiller-Universität
Wöllnitzerstr. 42
D-07749 Jena
Tel.: 03641-945650 Fax.: 03641-945652

Dipl. Sportwiss. Marco Herbsleb
Lehrstuhl für Sportmedizin
Friedrich-Schiller-Universität
Wöllnitzerstr. 42
D-07749 Jena
Tel.: 03641-945647 Fax.: 03641-945652
E-Mail: Marco.Herbsleb@uni-jena.de

Kooperationspartner



Prof. Dr. W. Schramm
Abteilung für Transfusionsmedizin und
Hämostaseologie
Klinikum Innenstadt, Medizinische Klinik
Ludwig-Maximilians-Universität München



HAIDER BÜDOWING Gesundheits-
und Therapiesysteme GmbH



Baxter
Deutschland GmbH

sinnvoll

empfindsam

- die Gelenksituation verbessern
- die Beweglichkeit verbessern
- die Lebensqualität verbessern

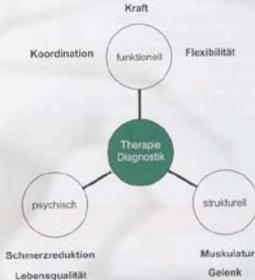
Wie?

- durch gezielte Sporttherapie





Die begleitende Behandlung der Hämophilie durch körperliche Bewegung benötigt eine sensitive Diagnostik und Therapie.



The diagram shows a central green circle labeled 'Therapie Diagnostik'. It is connected to four surrounding circles: 'Kraft' (top), 'Flexibilität' (right), 'strukturell' (bottom right), and 'psychisch' (bottom left). 'Kraft' is also connected to 'Koordination' (left) and 'funktionell' (top). 'strukturell' is connected to 'Muskulatur' and 'Gelenk'. 'psychisch' is connected to 'Schmerzreduktion' and 'Lebensqualität'.

Unser sporttherapeutisches Üben ist abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse von Hämophilen durch die Vernetzung von Diagnostik und Therapie in einem Gesamtkonzept.

Zusätzlich werden Erfolgskontrollen in das Trainingskonzept integriert.

einfach

Was?

Sporttherapiecamp und **Heimübungsprogramm** für Personen mit schwerer bis mittelschwerer Hämophilie A und B im Alter zwischen 20 – 65 Jahren (im Einzelfall auch jünger bzw. älter)

Sporttherapiecamp groß (SC-G):

Beginn: Donnerstagabend (Anreise)
Ende: Sonntagmittag (Abreise)

Sporttherapie klein (SC-K):

Beginn: Samstagmorgen (Anreise)
Ende: Sonntagnachmittag (Abreise)

Heimübungsprogramm:

individuell
unterstützt durch ständig
aktualisierte Trainingsunterlagen

Wo?

Landessportschule Bad Blankenburg (Thür.)
Wirbacherstr. 10; 07422 Bad Blankenburg
Tel.: 036741 – 620, Fax.: 036741 – 62510

Wieviel (Kosten)?

Sportprogramm und Heimübungsprogramm ist kostenlos

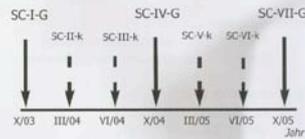
Übernachtung mit Vollpension (pro Sportcamp):

SC-G: € 75,- für Betroffene
€ 140,- für Angehörige
SC-K: € 30,- für Betroffene
€ 60,- für Angehörige

konsequent

Projekt – Ablauf
Beginn: 30.10.- 02.11.2003 mit dem ersten Sportcamp (SC-I-G)

Die Dauer des Gesamtprojektes beträgt 2 Jahre. Innerhalb dieses Zeitraumes werden insgesamt 7 Sporttherapiecamps durchgeführt.



SC-G: großes Sporttherapiecamp 3,5 Tage

SC-k: kleines Sporttherapiecamp 1,5 Tage

Zwischen den Sporttherapiecamps wird das Heimtraining mit verschiedenen Kommunikationsmitteln konsequent durch erfahrene Sporttherapeuten begleitet: Internet, Bild- und Textvorlagen, Telefon und/oder Fax u.a.. Zur Dokumentation erhält jeder Teilnehmer außerdem ein Trainingshandbuch. Die Trainingsteilnahme sollte in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen.