

Sécurité en hiver

Par Julia Brooks et Stacey Cave

Février 2021



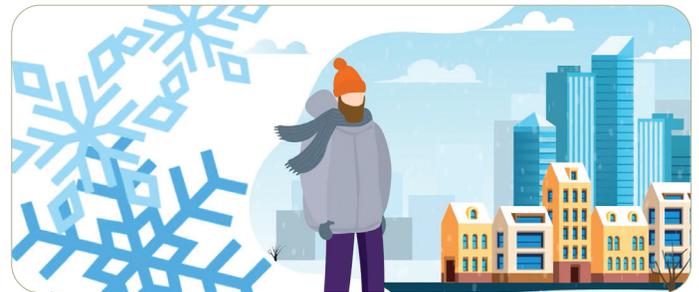
Le fait d'être atteint d'hémophilie A ne signifie pas que vous ne pouvez pas sortir et profiter des merveilleux hivers canadiens. Il est important de s'amuser et de rester actif, malgré le froid et la neige. Nous avons élaboré quatre vidéos pour vous aider à tirer le meilleur parti de l'hiver et de façon sécuritaire et adaptée au mieux à vos besoins.

Cet article est accessible en format vidéo.

Consultez www.PersonnaliserHémA.ca.

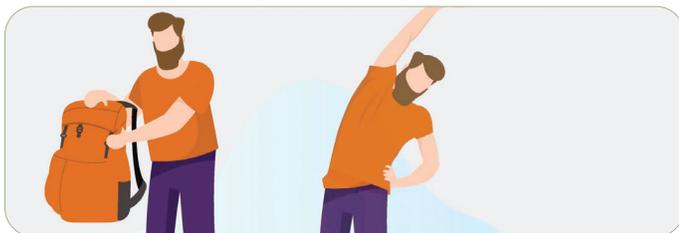
Réfléchissez à vos options

- En tant que personne atteinte d'hémophilie, vous savez à quel point il est important de rester en forme toute l'année; toutefois, lorsque l'hiver arrive, que le paysage change et que la température chute, il peut être difficile de faire de l'exercice à l'extérieur. Il existe pourtant de nombreux moyens agréables de continuer à bouger pendant la période la plus froide. Qu'il s'agisse de déneiger votre entrée ou de dévaler les pentes, le secret est de trouver l'option qui vous convient.
- Recherchez une activité qui vous intéresse et qui semble acceptable compte tenu de vos articulations cibles ou de vos muscles. Le physiothérapeute de votre centre de traitement de l'hémophilie pourra vous aider à déterminer le niveau de risque le plus approprié pour vous.
- La raquette, le ski de fond, le pelletage et la marche figurent parmi les options d'activité hivernale les plus sécuritaires, car elles présentent moins de risques liés à la hauteur, à la vitesse ou au contact avec d'autres personnes.
- Le patin à glace peut être une activité amusante, mais il présente cependant un certain risque en raison de la dureté de la surface de la glace, de la vitesse et de la probabilité élevée de chutes.
- Les activités de descente comme le ski alpin, la planche à neige et la luge peuvent être attrayantes, mais elles sont associées à la vitesse et à un risque plus élevé de chutes qui peuvent occasionner des blessures et des saignements.



Préparation

- Quelle que soit l'activité hivernale que vous choisirez de pratiquer, la préparation – le plus tôt possible – est la clé pour prévenir les saignements.
- Avant le début de la saison, avec l'aide de votre physiothérapeute, élaborer un programme d'exercices personnalisé, conçu expressément pour améliorer votre force et votre souplesse.
- Vérifiez auprès de l'équipe de votre centre de traitement de l'hémophilie que l'activité que vous avez choisie ne présente pas de danger.
- Si l'activité que vous avez choisie est nouvelle pour vous, prévoyez suivre quelques cours afin de vous initier à celle-ci et d'apprendre les techniques les plus sécuritaires.
- Organisez-vous pour pratiquer votre activité avec au moins une autre personne afin d'être toujours avec un compagnon.
- Les enfants atteints d'un trouble hémostatique doivent en tout temps rester avec leurs parents et le groupe. S'ils sont plutôt avec des amis, veillez à ce qu'une personne dans ce groupe sache que les enfants sont hémophiles.
- Si vous suivez un traitement prophylactique, assurez-vous auprès de votre équipe de soins que votre posologie convient à l'activité que vous avez choisie. L'équipe pourrait vous conseiller de planifier vos sorties les jours où vous prenez votre dose.
- Apportez une dose importante et assurez-vous que votre compagnon sache à quel endroit elle se trouve pour pouvoir intervenir en cas de problème.
- Échauffez-vous en faisant quelques exercices d'intensité légère avant de commencer votre activité. Ce faisant, vous réduirez le risque de saignement articulaire ou musculaire. Adressez-vous à votre physiothérapeute pour élaborer un plan adapté à vos besoins.

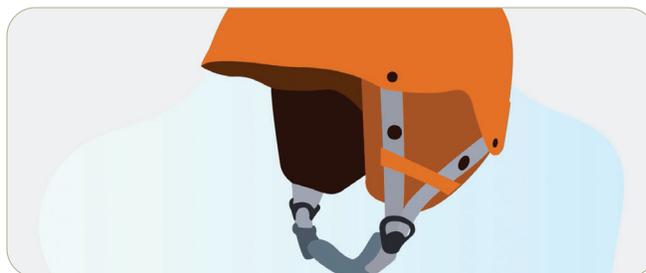


Équipement

- Pour assurer sa sécurité, une des principales exigences est de disposer du bon équipement.
- Un bon casque est l'élément le plus important de l'équipement. Votre cerveau est un organe vital et doit être bien protégé. Assurez-vous de porter le type de casque approprié à votre activité et de le porter selon les instructions qui vous ont été données. Vous devrez porter un casque si vous pratiquez toute activité dont une des caractéristiques est la vitesse, les contacts ou le risque de chute, comme le patinage, le ski, la planche à neige et la luge.
- Si vous possédez un bracelet ou un collier d'identification médicale, portez-le (si c'est sécuritaire) ou rangez-le dans une poche d'accès facile.
- Pour le ski et la planche à neige, assurez-vous d'utiliser un équipement qui a été ajusté de façon adéquate.
- Le port de chaussures appropriées offrant une bonne adhérence peut aider à prévenir les chutes, en particulier si

vous vivez dans une région où les quantités de neige et de glace sont importantes.

- Si votre cheville est une articulation cible, envisagez de porter des attelles de cheville ou des chaussures à tige haute.
- Si vous prévoyez marcher sur des surfaces glissantes, envisagez de porter des crampons qui se fixent à votre chaussure ou d'utiliser un bâton de marche pour disposer d'un appui additionnel.



Sécurité à l'extérieur

- Après vous être préparé et muni de l'équipement de protection le plus efficace, voici quelques précautions additionnelles à prendre pour réduire encore votre risque de saignement.
- Habillez-vous chaudement en fonction des conditions météorologiques. Gardez vos muscles et vos articulations au chaud et au sec en portant les vêtements appropriés à l'activité, à la température et à la durée de votre activité à l'extérieur.
- Si les conditions météorologiques sont extrêmes, si le sol est glacé ou si la visibilité est mauvaise, remettez votre activité à un autre jour où le temps sera plus clément.



- Ne vous engagez que sur les pistes qui conviennent à vos capacités. Choisissez des pistes bien balisées où vous pourrez rester à bonne distance des arbres.
- Dans les endroits enneigés ou glacés, pelletez pour dégager des sentiers et épandez du sel sur les zones glacées afin de prévenir les chutes. Si vous pelletez, essayez d'éviter toute torsion lorsque vous lancez la neige et sollicitez autant que possible vos jambes plutôt que votre dos. Prenez des pelletées plus légères.
- Adoptez la démarche du pingouin! Autrement dit, avancez à petits pas en traînant les pieds et gardez les genoux légèrement pliés. Cela peut paraître bizarre, mais cette démarche aide vraiment à éviter les chutes lorsque vous vous trouvez sur des surfaces glissantes.
- Ne laissez pas l'hiver vous empêcher de jouer dehors. Si vous suivez ces conseils et ces recommandations, vous pourrez profiter des beautés de l'hiver canadien en toute sécurité. Amusez-vous bien!

À propos des auteures



Julia est physiothérapeute pédiatrique à l'Hôpital pour enfants de l'Alberta. Elle a obtenu un baccalauréat en réadaptation médicale/physiothérapie de l'Université du Manitoba en 2003. Elle est l'auteure de plusieurs articles portant notamment sur la kinésithérapie dans les cas d'arthrite idiopathique juvénile,

l'évaluation des saignements articulaires et musculaires ainsi que les normes de soins et les lignes directrices de pratique clinique pour les personnes atteintes d'hémophilie. Elle est actuellement présidente de l'association Physiothérapeutes canadiens en hémophilie, et est membre du comité du Registre canadien des troubles de la coagulation (RCTC) et du comité de l'association Parents Empowering Parents



Stacey est physiothérapeute pour adultes à l'hôpital St. Paul's de Vancouver (Colombie-Britannique). Elle travaille depuis l'automne 2012 pour Providence Health Care dans différents domaines comme les soins aigus, la réadaptation, les soins ambulatoires et la gériatrie. Avant de s'occuper de l'hémophilie, elle a collaboré avec l'équipe de la clinique externe de

traitement de la douleur complexe, où elle a consacré plusieurs années à élaborer avec ses collègues un programme d'autogestion de la douleur. Dans le cadre de ses fonctions dans le domaine de l'hémophilie, elle continue de s'intéresser à la prise en charge de la douleur complexe. Elle a obtenu en 2012 une maîtrise en physiothérapie de l'Université de la Colombie-Britannique et est retournée dans cet établissement à titre d'enseignante clinique pour le programme afin de continuer à appuyer le processus d'apprentissage des étudiants en physiothérapie. Stacey a commencé à travailler pour le programme des troubles hémostatiques de l'adulte à l'automne 2018. Elle consacre trois jours par semaine à ce programme, tout en continuant à s'occuper de ses patients en gériatrie.