



Kapitel 10

Sport und Bewegung

Sport und Bewegung

Bewegung tut gut – auch bei Hämophilie¹

Dank der guten medizinischen Versorgung und moderner Behandlungsmaßnahmen kann ein Kind mit Hämophilie heute problemlos viele verschiedene Sportarten betreiben. Experten raten dazu, Kinder mit Hämophilie zum Sport zu motivieren, um ihre motorische und soziale Entwicklung zu fördern.

Die Erfahrung zeigt zudem: Sportliche Menschen mit Hämophilie erleiden deutlich weniger Gelenkblutungen als solche, die keinen Sport treiben. Denn eine trainierte Muskulatur stützt und schützt die Gelenke.

Von vielen weiteren Vorteilen, die auch gesunde Kinder durch regelmäßigen Sport haben, profitieren Kinder mit Hämophilie ebenso: Eine geschulte Koordination und eine hohe Beweglichkeit senken das Risiko für Unfälle, eine gute Kondition steigert die Alltagsbelastbarkeit und die soziale Integration in Gruppen oder Vereine verschafft positive Gefühle der Akzeptanz und Gemeinsamkeit. Und nicht zuletzt beugt regelmäßige Bewegung Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und zahlreichen anderen Erkrankungen vor.

Wichtigste Voraussetzung für diese positiven Effekte ist, dass Ihr Kind vor Blutungsereignissen bestmöglich geschützt ist. Dies gelingt mit einer konsequenten, regelmäßigen Prophylaxe. Ist ein Kind mit Hämophilie „gut eingestellt“, kann es viele Sportarten ebenso unbeschwert betreiben wie ein gesundes Kind.

Doppelt gut: Sport und gesunde Ernährung

Auch ein normales Körpergewicht reduziert die Belastung für die Gelenke. Sorgen Sie deshalb im Alltag Ihres Kindes für gesunden Ausgleich: beim Essen und beim Thema Bewegung.

Bei Fragen rund um Sport und Ernährung bei Hämophilie ist Ihr Hämophiliezentrum immer der richtige Ansprechpartner für Sie und Ihr Kind.

Die Themen dieses Kapitels:

- // Richtig Sport treiben – darauf kommt es an
- // Welche Sportarten sind geeignet?
- // Viel diskutiert: Fußball und Schulsport

Herzlichen Dank an
Dr. med. Hans-Jürgen Laws und Bianca Boxnick
vom Heinrich Heine Universitätsklinikum Düsseldorf für die
wertvolle inhaltliche Beratung.

Richtig Sport treiben – darauf kommt es an

Hier die wichtigsten Tipps für ein unbeschwertes Sporterlebnis:

- // Wird Ihr Kind mit Gerinnungsfaktoren therapiert, sollte am Sport-Tag der Faktor (VIII oder IX) gespritzt werden.
- // Vor dem Sport sollte sich Ihr Kind ausreichend aufwärmen und dehnen. Auf diese Weise werden Muskeln und Gelenke flexibler, das Verletzungsrisiko wird verringert.
- // Ihr Kind sollte möglichst regelmäßig trainieren, um von den vielen guten Effekten des Sports zu profitieren und in „seinem“ Sport geübt und sicher zu werden.
- // Statten Sie Ihr Kind je nach Sportart und Bedarf, z. B. fürs Fahrradfahren oder Skaten, mit einem Helm bzw. Gelenkschonern aus.
- // Informieren Sie Trainer und Betreuer über die Erkrankung Ihres Kindes und sprechen Sie Maßnahmen für den Notfall ab.
- // Bei Anzeichen einer Blutung das Training umgehend stoppen, die betreffende Stelle kühlen, das Faktorpräparat spritzen und das Hämophiliezentrum kontaktieren.
- // Eine Verletzung braucht ausreichend Zeit zur Heilung. Fragen Sie den behandelnden Arzt, wann Ihr Kind wieder mit dem Training beginnen und wie es sich bis dahin fit halten kann.



Welche Sportarten sind geeignet?

Es gibt heute eine riesige Auswahl an Sportarten, und es kommen immer neue hinzu. Ob Tennis oder Stand-up Paddling: Auch Ihr Kind findet sicher eine Lieblingssportart, bei der es ihm leicht fällt, dran zu bleiben. Denn Regelmäßigkeit ist wichtig – um im Training zu bleiben, aber auch, um von der Gemeinschaft in Gruppe oder Verein dauerhaft zu profitieren.

Bei der Auswahl der passenden Sportart sollten Sie grundsätzlich solche meiden, die ein hohes Risiko für Stürze und Verletzungen mit sich bringen. Kontaktsportarten wie Ringen oder Eishockey sind demnach weniger geeignet. Schwimmen, Fahrradfahren oder Badminton hingegen sind risikoarm und daher empfehlenswert. Um Ihnen die Entscheidung für eine geeignete Sportart zu erleichtern, haben wir eine Auswahl gängiger Sportarten in Risikostufen unterteilt:²

Risikoklasse	Sportart
0 (kein erhöhtes Blutungsrisiko)	Angeln, Funktionsgymnastik, Golf, moderates Krafttraining, Schwimmen, Segeln
1 (leicht erhöhtes Blutungsrisiko)	Badminton, Kanu, Laufen (Joggen, Walken), Radfahren, Rudern, Reiten (Fortgeschrittene), Skilanglauf, Tischtennis
2 (erhöhtes Blutungsrisiko)	Basketball, Leichtathletik (Sprung- und Wurfdisziplinen), Klettern, Ski alpin, Tennis, Volleyball
3 (stark erhöhtes Blutungsrisiko)	Handball, Fußball, Geräteturnen, Kampfsport, Ringen

Sollte eine Sportart, die Ihr Kind gerne ausüben möchte, nicht in dieser Auflistung enthalten sein, können Sie sich an folgenden Empfehlungen orientieren:

- // Starke Druck-, Dreh- oder Scherkräfte auf die Gelenke sollten vermieden werden.
- // Nicht zu empfehlen sind Sportarten mit Vollkontakt oder mit schnellen, abrupten Richtungsänderungen.
- // Die ausgewählte Sportart sollte dem Alter, dem Schweregrad der Erkrankung, dem Gelenk- und Muskelstatus sowie der Leistungsfähigkeit des Kindes entsprechen.

Wenn Ihr Kind sich für eine Sportart entschieden hat und diese ausprobieren will, sprechen Sie darüber mit dem Team Ihres Hämophiliezentrums. Es gibt kein Patentrezept für das beste Bewegungskonzept – es ergibt sich aus den persönlichen Neigungen Ihres Kindes in Kombination mit seinen individuellen Voraussetzungen.

WICHTIG ZU WISSEN:

Betrachten Sie das Risiko für eine Sportart immer auch unter persönlichen Gesichtspunkten. Ein Kind, das in einer Skifahrerfamilie aufwächst und mit dieser Sportart früh vertraut gemacht wird, hat sicher ein geringeres Verletzungsrisiko als ein Hamburger Stadtkind, das sich als Jugendlicher erstmals auf die Bretter wagt. Denn: Je besser man „seinen“ Sport kennt und beherrscht, umso weniger Unfälle passieren.

Viel diskutiert: Fußball und Schulsport

Fußball

Viele Jungen verspüren wie die meisten Altersgenossen irgendwann den Wunsch, Fußball zu spielen. Leider birgt Fußball ein hohes Risiko für Verletzungen. Daher sollte Ihr Kind möglichst weder als Feldspieler noch als Torwart in einer Fußballmannschaft aktiv sein. Jedoch ist gegen das entspannte Kicken mit Freunden in der Regel nichts einzuwenden.

Schiedsrichterprojekt

Ein vorbildliches Projekt hat die Interessengemeinschaft Hämophiler (IGH e.V.) gemeinsam mit der Regionalgruppe „Selbsthilfe Hämophilie Südwest“ und dem Badischen Fußballverband umgesetzt. Unter dem Motto „Pfeifen statt kicken – damit Kinder mit Hämophilie nicht im Abseits stehen“ werden Kinder mit Hämophilie zu Schiedsrichtern ausgebildet. Die Idee dahinter: Als Schiedsrichter dürfen fußballbegeisterte Jungs mit auf den Platz und sind so ganz nah dran an ihren Kameraden – ohne das Risiko, sich im Zweikampf zu verletzen.

Das Schiedsrichterprojekt der IGH ist preisgekrönt: **Es wurde 2012 mit dem von Bayer ausgeschriebenen PHILOS Förderpreis ausgezeichnet.** Weitere Informationen zum PHILOS finden Sie unter www.faktorviii.de

Schulsport

Am Schulsport kann Ihr Kind in der Regel ganz normal teilnehmen, eine Befreiung ist nicht erforderlich – und nicht empfehlenswert. An Übungen oder Unterrichtseinheiten mit einem erhöhten Verletzungsrisiko sollte Ihr Kind sich allerdings nicht aktiv beteiligen. Stattdessen kann es die Aufgabe eines Schiedsrichters übernehmen (siehe Kasten) oder Hilfestellung geben, zum Beispiel beim Geräteturnen.

Auf jeden Fall aber müssen Schule und Sportlehrer über die Erkrankung Ihres Kindes informiert sein und wissen, wie im Notfall zu handeln ist. Detaillierte Informationen dazu finden Sie in unserem Ratgeber „Schulsport und Hämiphilie“ unter www.faktorviii.de. Informationen zur Zeit Ihres Kindes in der Grundschule bzw. weiterführenden Schule so wie einen Notfallplan finden Sie in eigenen Kapiteln des Ratgebers Hämowissen, die auch auf www.faktorviii.de zum Download zur Verfügung stehen.

Auch das Leben ist in Bewegung

Eine Entscheidung für eine bestimmte Sportart wird im Leben Ihres Kindes möglicherweise nicht die letzte sein. Durch sich verändernder Neigungen, aber auch aufgrund der Krankheitsentwicklung kann es sein, dass Ihr Kind die Sportart wechseln will oder muss. Sprechen Sie mit Ihrem Hämophiliezentrum und lassen Sie sich beraten, welche alternativen Sportarten infrage kommen.



1. <https://www.dhg.de/leben-mit-blutungserkrankungen/sport.html> (zuletzt aufgerufen am 05.09.2021)
2. Kurme, Seuser, 2002

Dieser Ratgeber wurde erstellt mithilfe fachlicher Beratung von Dr. med. Hans-Jürgen Laws und Bianca Boxnick vom Heinrich Heine Universitätsklinikum Düsseldorf.