

Sport bei Anfalls- krankheiten

Dr. med. Christian G. Lipinski
Kinderklinik, Anfallsambulanz

Fachkrankenhaus gGmbH
69151 Neckargemünd

Telefon 0 62 23/82 22 78
Telefax 0 62 23/82 24 04



Die SRH-Gruppe

Fachkrankenhaus
Neckargemünd gGmbH

Warum Sport für Anfallsranke?

Dass aktive sportliche Betätigung das allgemeine Befinden positiv beeinflusst, das Selbstwertgefühl steigert und zwischenmenschliche Kontakte fördert, mit einem Wort: die Lebensqualität verbessert, weiß ein jeder.

Dass die günstigen Auswirkungen sportlicher Aktivität auch und gerade für Anfallsranke zutreffen, wird freilich noch zu wenig berücksichtigt: denn die richtige Auswahl der Sportart und ihre den Möglichkeiten des Patienten angepasste Ausübung trägt nicht nur zur Hebung des psychischen und körperlichen Befindens bei, sie wirkt sich in aller Regel auch günstig auf den Verlauf der Krankheit aus.

Leider werden im Kindes- und Jugendalter viele Anfallsranke noch immer vom Sport befreit oder entziehen sich durch Klagen über Müdigkeit oder aus Furcht vor Anfällen. Anhand der Sporttabelle soll Arzt und Patient bzw. Eltern das große Sportangebot „vor der Türe“ dargestellt werden, mit der Absicht, für jeden Patienten eine geeignete Sportart zu finden. Selbst für Anfallsranke mit motorischen Behinderungen lässt sich in der Regel eine für sie mögliche Sportart vorschlagen.

Sollten sich dabei wider Erwarten Schwierigkeiten einstellen, kann die örtliche Behindertensportgruppe um Rat gefragt werden – oder rufen Sie bei uns an!

Ist Sport für Anfallsranke gefährlich?

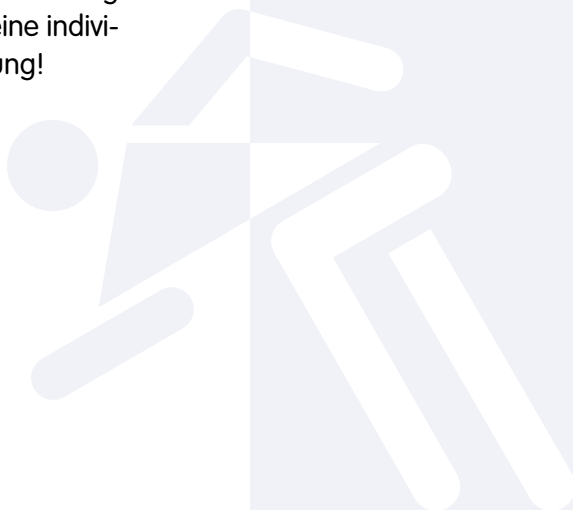
Anfallsranke haben gegenüber Gesunden kein höheres Unfallrisiko beim Sporttreiben. In den meisten Fällen wird durch körperliche Anstrengung und gesteigerte Atemtätigkeit kein Anfall ausgelöst. Patienten mit erwiesenen anstrengungs-induzierten Anfällen kennen diese Symptomatik – sie müssen sich weniger aktive Sportarten aussuchen (z. B. Torwart beim Fußball).

Vorsicht bei fotosensibler Epilepsie, z. B. bei rhythmischen Lichtreflexen am Wasser. Der Aufenthalt am und im Wasser erfordert immer erhöhte Wachsamkeit.

Man muss wissen, dass jede Sportart gewisse Risiken in sich birgt. Durch geeignete Vorsichtsmaßnahmen können diese Risiken klein gehalten werden, z. B. durch kontinuierliche Hilfestellung, Überwachung und Beaufsichtigung, Benutzung von Matten, Tragen von Schutzhelm oder Schwimmweste.

Es ist sinnvoll, wenn Arzt, Patient, ggf. Eltern sowie Übungsleiter ein „Risikobündnis“ eingehen, um eventuelle Unfälle gemeinsam zu verantworten.

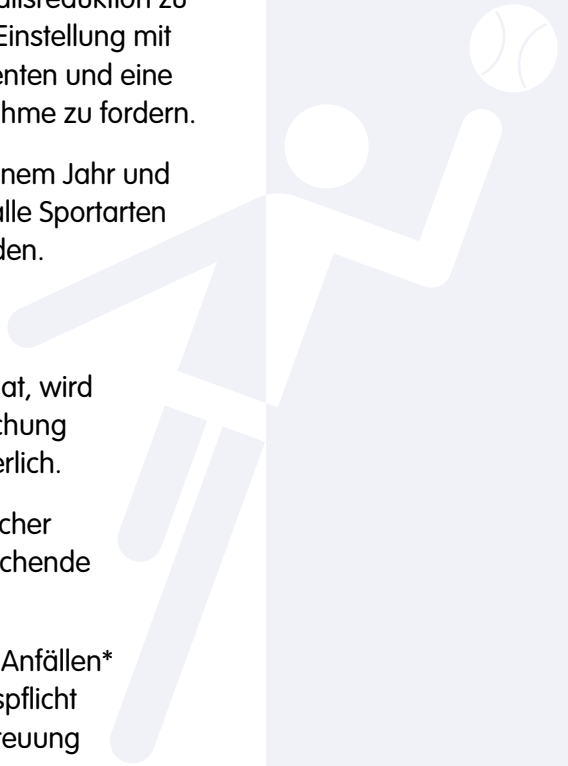
Die Sport-Tabelle stellt eine Entscheidungshilfe dar und weist auf Risiken von Selbst- und Fremdgefährdung hin. Sie ersetzt keine individuelle Beratung!



Häufigkeit der Anfälle – Was ist zu beachten?

- Um eine größtmögliche Anfallsreduktion zu erreichen, ist eine optimale Einstellung mit antiepileptischen Medikamenten und eine regelmäßige Tabletteneinnahme zu fordern.
- Besteht Anfallsfreiheit von einem Jahr und länger, können schon fast alle Sportarten ohne Risiko empfohlen werden.
- Treten noch seltene Anfälle auf,* d. h. mehrmals pro Jahr oder pro Monat, wird eine engmaschige Überwachung und Beaufsichtigung erforderlich.
- Wichtig ist es, bei tageszeitlicher Bindung der Anfälle entsprechende Zeiten zu vermeiden.
- Bei häufigen oder täglichen Anfällen* besteht besondere Aufsichtspflicht mit Hilfestellung und 1:1-Betreuung beim Schwimmen. Bei schweren Menschen muss beim Schwimmen eine Auftriebshilfe verwendet werden. Kann das Schwimmen aus Sicht von Arzt oder Betreuer nicht verantwortet werden, muss ein Schwimmverbot ausgesprochen werden.
- Übungsleiter und Betreuer brauchen Informationen über Anfälle, Verhalten, Maßnahmen und Notfallmedikation.

* **Die sportlichen Anforderungen müssen immer individuell dem Epilepsieverlauf der betroffenen Person angepasst werden.**



Welcher Sport ist möglich?

Bevor eine bestimmte Sportart empfohlen wird, müssen immer folgende Punkte abgeklärt werden:

Allgemein	Anfallsspezifisch
<ul style="list-style-type: none">• Sehen• Hören• Atmungsorgane• Herz-Kreislauf• Reaktionsvermögen• Entwicklungsstand• Behinderung• Sozialverhalten• Risiken• Hydrocephalus, Ventil	<ul style="list-style-type: none">• Bleibt das Bewusstsein erhalten?• Kann der Anfallsbeginn mitgeteilt werden (Vorwarnung)?• Bewusstseinsstörung• Sturz oder Fall• Laufen, bzw. unangemessene Bewegungen im Anfall?• Dämmerzustände• Vorausgegangene Unfälle• Verletzungen im Anfall• Auslösende Faktoren? z.B. psychischer Stress, körperliche Anstrengung, sensorische Reize, Hyperventilation, Schlafmangel u. a. m.



Bei welchen Sportarten sind welche Vorsichtsmaßnahmen notwendig?

- **Wassersport:**

1. Wegen Gefahr des Ertrinkens ist immer erhöhte Wachsamkeit nötig!
2. Kontinuierliche Beaufsichtigung während des Aufenthalts im und am Wasser.
3. Im Schwimmbad kann der Patient eine auffällige Mütze zum besseren Erkennen tragen, evtl. Schwimmflügel, Auftriebshilfe oder Schwimmkragen.
4. Bei allen offenen Gewässern ist das Tragen einer Schwimmweste angezeigt (sowieso Pflicht beim Segeln).
5. Fragen nach fotosensiblen Anfällen.
6. Vermeidung von Sonnenbrand und Hitzschlag.

- **Ballspiele:**

Bei Fußball sind Kopfbälle zu vermeiden, obwohl es dabei selten zu Traumen kommt.

- **Reiten:**

Schutzkappe tragen, auch beim Voltigieren.

- **Wintersport:**

Sturzhelm beim Skilaufen, Snowboard, ggf. auch beim Schlittschuhlaufen.

- **Geräteturnen:**

Einstellen von Barren und Reck auf entsprechende Brusthöhe, Unfallverhütung mit Matten.

- **Bergwandern:**

Sicherheitskontakt über Seil zum Begleiter.

- **Brillenträger:**

Zur Vermeidung von Verletzungen sollte eine Sportbrille mit Kunststoffgläsern getragen werden.

- **Fahrradfahren:**

Sturzhelm tragen.

- **Inline-Skating:**

Helm und Protektoren tragen.



Die Sportübersichtstabelle:

Anfallstyp und Sportempfehlung

Freizeitsport

	Fokale Anfälle ohne Bewußtlosigkeit (elementare Partialexzitation, sensible, sensorische, motor., Jackson-Anfälle)	Fokale Anfälle bei "Pompae" (meist rechts)	Fokale Anfälle mit Bewußtlosigkeit und psychomotorische Anfälle (komplexe Partialexzitation)	Diffuse Grand-mal-Anfälle und sekundär generalisierte Grand-mal-Anfälle	Schlaf-Grand-mal-Anfälle und nächtliche Anfälle	Aufwach-Grand-mal-Anfälle, Feilerband-Grand-mal-Anfälle	Absenzen	Impulsive Petit mal (masseter, bilateraler Myoklonus)
Aerobic (FC, VHS)	+	+	+	+	+	+	+	+
Angeln (Verein)	+	+	+	+	+	+	+	+
Ballett	+	+	+	+	+	+	+	+
Bergwandern	+	+	+	+	+	+	+	+
Boccia	+	+	+	+	+	+	+	+
Fahrrad fahren	+	+	+	+	+	+	+	+
Federball	+	+	+	+	+	+	+	+
Fitness-Training, Stretching (FC)	+	+	+	+	+	+	+	+
Inline-Skating*	+	+	+	+	+	+	+	+
Jazzgymnastik (FC, VHS)	+	+	+	+	+	+	+	+
Jogging	+	+	+	+	+	+	+	+
Kegeln	+	+	+	+	+	+	+	+
Kinderturnen	+	+	+	+	+	+	+	+
Klettern (Halle, Wand)	+	+	+	+	+	+	+	+
Minigolf	+	+	+	+	+	+	+	+
Mountain biking	+	+	+	+	+	+	+	+
Tanzen	+	+	+	+	+	+	+	+
Tischtennis	+	+	+	+	+	+	+	+
Trimm-dich-Pfad	+	+	+	+	+	+	+	+
Volltigieren	+	+	+	+	+	+	+	+

Rasensport / Hallensport

Bodenturnen	+	+	+	+	+	+	+	+
Bogenschießen	+	+	+	+	+	+	+	+
Fechten, Florett	+	+	+	+	+	+	+	+
Geräteturnen	+	+	+	+	+	+	+	+
Golf	+	+	+	+	+	+	+	+
Hoch-, Weitsprung	+	+	+	+	+	+	+	+
Judo	+	+	+	+	+	+	+	+
Kugelstoßen	+	+	+	+	+	+	+	+
Laufen	+	+	+	+	+	+	+	+
Leichtathletik	+	+	+	+	+	+	+	+
Reiten	+	+	+	+	+	+	+	+
Skigymnastik	+	+	+	+	+	+	+	+
Tanzgymnastik	+	+	+	+	+	+	+	+
Trampolinspringen	+	+	+	+	+	+	+	+

Ballsport

Badminton	+	+	+	+	+	+	+	+
Basketball	+	+	+	+	+	+	+	+
Fußball	+	+	+	+	+	+	+	+
Handball	+	+	+	+	+	+	+	+
Hockey	+	+	+	+	+	+	+	+
Squash	+	+	+	+	+	+	+	+
Tennis	+	+	+	+	+	+	+	+
Tischtennis	+	+	+	+	+	+	+	+
Volleyball	+	+	+	+	+	+	+	+

Wintersport

Abfahrtslauf	+	+	+	+	+	+	+	+
Schlittschuhlaufen	+	+	+	+	+	+	+	+
Skigymnastik	+	+	+	+	+	+	+	+
Ski-Langlauf	+	+	+	+	+	+	+	+
Snow-boarding	+	+	+	+	+	+	+	+

Wassersport

DLRG-Vereinstraining	+	+	+	+	+	+	+	+
Kanad, Paddelboot (Zweier)	+	+	+	+	+	+	+	+
Rudern (Vierer)	+	+	+	+	+	+	+	+
Schwimmen (McMillan b. Hemiparesen)	+	+	+	+	+	+	+	+
Segeln (Zweier und mehr)	+	+	+	+	+	+	+	+
Surfen	+	+	+	+	+	+	+	+
Wasserball	+	+	+	+	+	+	+	+
Wasserspringen	+	+	+	+	+	+	+	+

Körperbeherrschung

Autogenes Training (VHS)	+	+	+	+	+	+	+	+
Psychomotorik, Rhythmik (3-10 J.)	+	+	+	+	+	+	+	+
Tai Chi (FC, VHS)	+	+	+	+	+	+	+	+
Yoga (FC, VHS)	+	+	+	+	+	+	+	+

Für Körperbehinderte modifizierte Sportarten

Rollstuhl-								
• Basketball	+	+	+	+	+	+	+	+
• Fechten	+	+	+	+	+	+	+	+
• Hockey (Elektro-Rollstuhl)	+	+	+	+	+	+	+	+
• Kurz-/ Langstrecken-Rennsport	+	+	+	+	+	+	+	+
• Rugby	+	+	+	+	+	+	+	+
• Tanz	+	+	+	+	+	+	+	+
• Tennis	+	+	+	+	+	+	+	+
• Tischtennis	+	+	+	+	+	+	+	+

Zeichenerklärung:

- ⊕ möglich
- ⊖ nicht empfohlen
- ⊗ zuverlässige Aufsicht, Gruppe
- ⊙ Begleitperson
- ⊕ Anfallsauslösung durch Aktivität

- ⊖ Anfallsauslösung durch Ruhe, Nichtstun, Dösen
- ⊙ Fotosensibilität*
- FC Fitness Center
- VHS Volkshochschule

- ① einjährige Anfallsfreiheit
- ② zweijährige Anfallsfreiheit
- ③ dreijährige Anfallsfreiheit
- * Helm + Protektoren



Mit freundlicher Unterstützung der
Novartis Pharma GmbH, 90327 Nürnberg.

