

## Sport

Dr. Serena Hartmann, März 2006

In der heutigen Zeit sind die Menschen rund um den Globus sehr mobil geworden. Der Wunsch nach uneingeschränkter Bewegungsfreiheit ist in uns allen und betrifft auch gesundheitlich Behinderte. Wir möchten mit der nachfolgenden Zusammenstellung zeigen, unter welchen Voraussetzungen auch Hämophile die Möglichkeit haben, im aktiven Sport mitzuhalten, um daraus Lebensfreude zu gewinnen.

### Motivation

- ▶ Wunsch nach Bewegungsfreiheit
- ▶ körperliches Wohlbefinden und Zufriedenheit in der Bewegung
- ▶ ein Weg zur Selbstverwirklichung
- ▶ Verbesserung der Lebensqualität aus eigenen Kräften

### Auswahl der Sportart

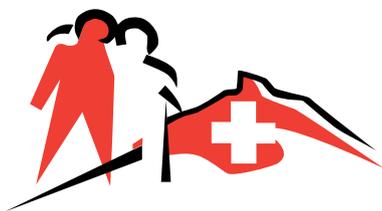
- ▶ Individuelles Interesse und Eignung sind primär entscheidend für die Wahl
- ▶ Berücksichtigung des Alters und des Körperbaus
- ▶ Grundsätzlich in jeder Sportart die bestverträgliche Praxis wählen
- ▶ Den neuen Sport unter kundiger Leitung erlernen
- ▶ Bereitschaft wahren, eine Sportart auch wieder aufzugeben, wenn es die Vernunft verlangt.
- ▶ Respektieren von «Schwachstellen» des Körpers (z.B. Problemgelenk)
- ▶ Anpassung an das Familienleben resp. soziale Umfeld

### Trainingsplanung

- ▶ Mit wohldosiertem, aber regelmässigem Training kann die Leistungsfähigkeit auch beim körperlich Behinderten gesteigert werden.
- ▶ Krafttraining: der individuellen Leistungsgrenze anpassen. Keine Anabolika!
- ▶ Ausdauertraining: in der Intensität möglichst unter der Maximalleistung bleiben
- ▶ Masshalten in allen Aktivitäten, dem Körper nicht das Unmögliche abverlangen.

### Realisation

- ▶ Sportliche Aktivitäten sind grundsätzlich ohne Prophylaxe von Gerinnungsfaktoren anzugehen (wie immer Gerinnungspräparate mitführen)
- ▶ Programmierte Substitution nur in Ausnahmesituationen erlaubt, unter ärztlicher Anleitung
- ▶ Sportarten der Gefährdungsgruppe 3 sind für Hämophile ungeeignet und dürfen nur mit spezieller Erlaubnis des Arztes praktiziert werden
- ▶ Geeignete Schutzvorrichtungen tragen (Helm, Stützen, Schoner)
- ▶ Die sportliche Ausrüstung soll nicht nur schön, sondern auch funktionell sein
- ▶ Sprungübungen meiden, sie bedeuten immer Überbelastung der Gelenke
- ▶ Mannschaftssport (auch als Hobby) ist heikel wegen unkontrollierten Körperschlägen
- ▶ Grundsätzlich keine Sportart wettkampfmässig durchführen
- ▶ Von Hochleistungssport muss in allen Disziplinen abgeraten werden



## Ziele

- ▶ Sport – in jeder Form – soll Spass machen!
- ▶ Angemessene körperliche Betätigung bedeutet aktive Blutungsvorbeugung
- ▶ Sport verbessert die allgemeine körperliche Beweglichkeit
- ▶ Bewegung schenkt das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit

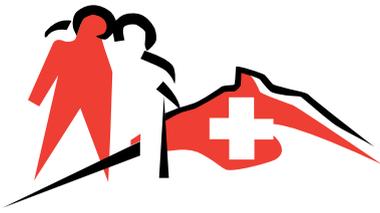
## Diverse Sportarten

### Gefährdungsgruppen (für mittelschwere/schwere Hämophile)

<b>1 = risikoarm, selten Verletzungen +Vorsicht Überbelastung</b>			
Sportart	Gefahrenstufe	Sportart	Gefahrenstufe
Schwimmen	1	Schiessen	1
Tauchen	1	Golf	1
Segeln	1	Gymnastik	1
Laufen/Joggen	1	Ausdauertraining	1
Orientierungslaufen	1+	Fitnessstraining	1
Langlaufen	1+	Krafttraining	1
Tischtennis	1	Aerobic	1+
Tennis/Squash	1+	Volleball	1+
Badminton	1	Velofahren	1+

<b>2 = mässig riskant</b> Verletzungen relativ häufig möglich		<b>3 = gefährlich</b> hohe Verletzungsgefahr	
Sportart	Gefahrenstufe	Sportart	Gefahrenstufe
Leichtathletik/Laufdisziplinen	2	Fussball	3
Rollschuh-/Rollbrettfahren	2	Handball	3
Bergsport	2	Korbball	3
Fechten	2	Leichtathletik(Stoss/Sprung)	3
Reiten	2	Geräteturnen/Kunstturnen	3
Surfing	2	Klettern/Sportklettern	3
Skifahren / Snowboard	2	Mountain Bike	3
Eislaufen	2	Inline-Skating	3
		Eishockey	3

<b>VERBOTEN</b>			
Sportart	Gefahrenstufe	Sportart	Gefahrenstufe
Wasser-Turmspringen	verboten	Boxen	verboten
Wildwasserfahren	verboten	Schwimmen/Ringen	verboten
Gleitschirmfliegen	verboten	Judo/Karate, Kampfsport	verboten
Skispringen	verboten	Rennsport(Auto, Motorrad)	verboten



## Medizinische Trainingstherapie für Hämophile

Brigitte Wäckerlin Wüthrich, dipl. Physiotherapeutin am Institut für Physikalische Medizin der Universität Zürich

Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) beinhaltet ein auf die jeweilige Person abgestimmtes Übungsprogramm an Geräten, welche eine feine Gewichtsdosierung zulassen. Die Übungsauswahl wird von einer Physiotherapeutin getroffen, welche den ‚Patienten‘ vorgängig untersucht hat (wo liegen die Defizite, Probleme der Betroffenen Person). Das Training erfolgt unter Aufsicht einer Physiotherapeutin 2 –3 Mal pro Woche während 3 Monaten.

### Dosierung des Krafttrainings

Normalsportler/Fitnesssportler sollen im Kraftausdauerbereich trainieren. Jede Übung wird in ca. 3 Serien à 20 Repetitionen ausgeführt. Die Pausendauer zwischen den Serien beträgt ungefähr eine Minute. Zu jeder Trainingseinheit gehört ein Aufwärmen und Auslaufen von je 10 Minuten, z.B. auf dem Hometrainer (Veloergometer). Anschliessend an das Auslaufen müssen die vom Krafttraining beanspruchten Muskeln gedehnt werden.

### Spezielle Anpassungen des Krafttrainings für Hämophile

- ▶ Übungen für die Beine: das Prinzip der geschlossenen Kette ist zu beachten, d.h. die Beine haben immer Bodenkontakt.
- ▶ Übungen für die Arme: Keine belastenden Bewegungen im Ellbogengelenk

### Dosierung

- ▶ Kraftausdauerbereich 3 Serien à 20 Repetitionen
- ▶ 1 Minute Pause zwischen den Serien.
- ▶ Trainingsprotokoll führen:
  - Übungen
  - wie viel Serien mit welcher Repetitionszahl
  - welches Gewicht

### Wahl des Fitnesszentrums

- ▶ nach Absprache mit dem Arzt, optimal zuerst mit MTT unter Aufsicht einer Physiotherapeutin, dann fließender Übergang in ein Fitnesszentrum.