

Sport und Hämophilie (Erwachsene)

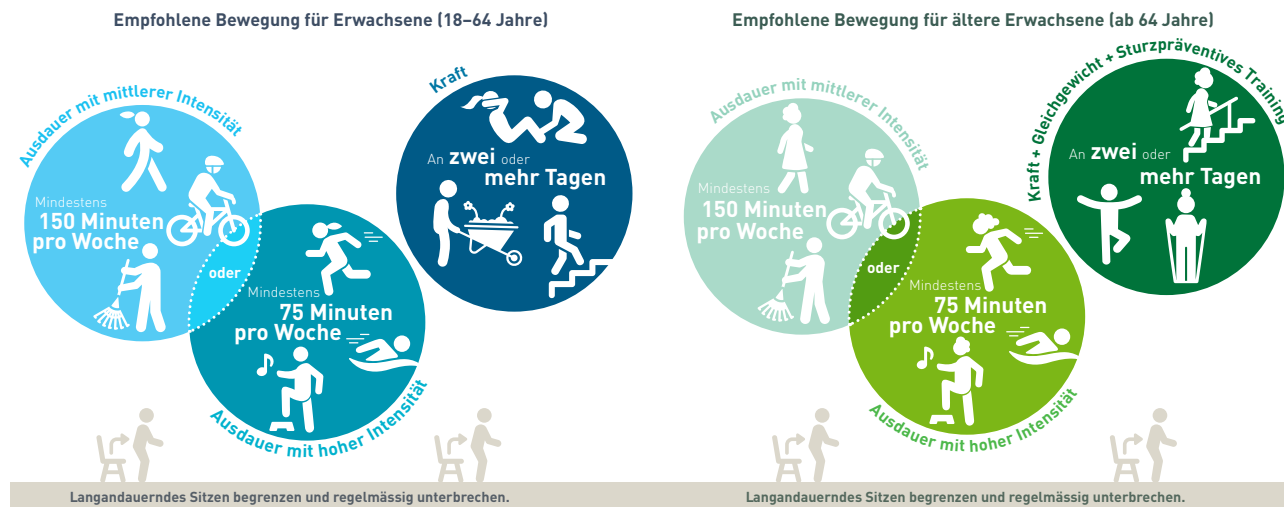
Netzwerkgruppe Physiotherapie des Schweizerischen Hämophilie Netzwerks SHN, 2025

Bewegung und Sport sind wichtig

- ⊙ Bewegung steigert die allgemeine körperliche Gesundheit.
- ⊙ Trainierte Muskeln sind ein Schutz für die Gelenke.
- ⊙ Bewegung erhält die Geschicklichkeit und wirkt als Sturz- und Verletzungsprophylaxe.
- ⊙ Bewegung beugt Übergewicht vor, bzw. hilft der Gewichtsregulation.
- ⊙ Soziale Kontakte pflegt man oft via Sport oder Bewegung.
- ⊙ Sport unterstützt die Stressregulation, hebt das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität.

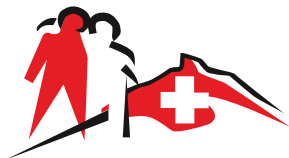
Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit gelten auch für Menschen mit Hämophilie. Die Schweizer Bewegungsempfehlungen werden vom Netzwerk Bewegung und Gesundheit hepa.ch herausgegeben und regelmässig aktualisiert. Die Hauptbotschaft der Schweizer Bewegungsempfehlungen lautet: **Jede Bewegung zählt!**

Für Gesundheit und Wohlbefinden empfiehlt die World Health Organization (WHO) für alle Erwachsenen mindestens 150 bis 300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche (oder 75 bis 150 Minuten bei hoher Intensität). Sicher ist: Jede Bewegung ist besser als keine und es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.



Welche Sportart wählen?

- Individuelles Interesse, Spass und soziales Umfeld (Familie, Freunde, Verein) spielen eine wichtige Rolle.
- Der Trainingszustand und die individuellen körperlichen Voraussetzungen (Körperbau, Talent, aber auch Vorverletzungen, Schwachstellen) sind entscheidend.
- Die Belastung des Bewegungsapparats und das Verletzungsrisiko sind abhängig von Sportart und Intensität.
- Weitere Faktoren: Regelmässigkeit der Ausführung, Spass oder Wettkampf, Position im Team, Ausrüstung (unbedingt Schutzausrüstung wie Helm und Schoner tragen, dazu angepasste Schuhe).
- Um eine neue Sportart zu lernen ist eine kundige Einführung wichtig. Die körperliche Eignung im Hämophiliezentrum besprechen und eventuell testen: Genügen Kraft und Geschicklichkeit? Braucht es spezielle Schutzausrüstung oder eine gezielte Prophylaxe? Braucht es ein vorbereitendes Aufbautraining?



Allgemeine Empfehlungen

- Bei vorverletzten Gelenken (sichtbare Schäden im Ultraschall oder Gelenkbeurteilung > 0 im HJHS) wird von Sportarten mit «High impacts» (Schläge, Stösse, Sprünge, Stürze) eher abgeraten. Mit guter Prophylaxe (hohes Faktorlevel am Trainingstag), körperlichem Aufbau- und vorsichtiger Steigerung der Intensität ist aber vieles möglich.
- Trainingsplanung: langsam steigern, regelmässig trainieren, Regenerationsphasen (Pausentage) planen.
- Sanfte, rhythmische, kontaktarme Sportarten mit moderater Beschleunigung sind weniger belastend (Velofahren, Walking, Schwimmen, Yoga, Pilates, Tanzen, Training an Geräten etc.).
- Krafttraining/Fitnesscenter: Im Kraftausdauerbereich trainieren: Übungen in ca. 3 Serien à 15–20 Repetitionen ausführen. Am Ende der Serie soll eine muskuläre Ermüdung spürbar sein. Bei vorbelasteten Gelenken sollte das Bewegungsausmass angepasst werden (schmerzfrei und nicht bis ans Bewegungsende bewegen).
Die Pausendauer zwischen den Serien beträgt ungefähr eine Minute.
- Zu jeder Trainingseinheit gehören Aufwärmen und Ausklang von je 5 bis 10 Minuten, z.B. auf dem Hometrainer (Veloergometer). Anschliessend gezielt muskulär dehnen.
- Individuelle Leistungsgrenzen muss man akzeptieren. Keine Schmerzmittel ohne ausdrückliche Rücksprache mit dem Hämophiliezentrum. Keine Anabolika. Trainer und Kollegen über die Hämophilie informieren.
- Bei Synovitis (chronischer Entzündung der Gelenkkapsel) muss die Belastung deutlich reduziert werden. Dann wird ambulante Physiotherapie zur Behandlung und Bewegungsberatung empfohlen.
- Leistungssport/Spitzensport wird nicht empfohlen.
- Keine Wagnisse eingehen (Mountainbike, Bergsport, Skifahren...)
- Für riskoreiche Sportarten werden Faktorlevels von 50–60 % für nötig erachtet, damit kein erhöhtes Blutungsrisiko besteht.
- Falls man gemeinsam Sport macht: andere Person informieren, wo sich der Faktor befindet.
- Faktor und Notfallausweis mit sich führen (z.B. auf Wanderungen – nicht im Hotel lassen).

Diverse Sportarten

Gefährdungsgruppen (für mittelschwere/schwere Hämophilie)

Gefahrenstufe 1 = risikoarm

(selten Verletzungen, 1+: Vorsicht Überbelastung)

Schwimmen
Tauchen/Schnorcheln
Segeln
Nordic Walking/Wandern
Laufen/Joggen (1+)
Orientierungslaufen (1+)
Langlaufen (1+)
Tischtennis
Tennis/Squash (1+)
Badminton (1+)
Schiessen
Golf
Gymnastik, Yoga, Pilates, Tai Chi
Fitness/Krafttraining (1+)
Zumba/Tanzen
Velofahren (1+)
Indoor-Klettern

Gefahrenstufe 2 = mässig riskant

(Verletzungen relativ häufig möglich)

Leichtathletik/Laufdisziplinen
Rollschuh-, Rollbrettfahren
Bergsport/gesichertes Klettern
(max. Sicherheit wählen)
Fechten
Reiten
Surfing
Skifahren/Snowboard
Eislaufen
Volleyball
Mountainbiking

Gefahrenstufe 3 = risikoreich

(hohe Verletzungsgefahr)

Eishockey
Fussball
Handball
Basketball
Leichtathletik (Sprung, Stoss, Wurf)
Geräteturnen/Kunstturnen

Nicht empfohlen

Turmspringen
Wildwasserfahren
Deltasegeln/Gleitschirmfliegen
Kampfsport
(Boxen, Schwingen, Ringen, Judo, Karate)
Rennsport (Auto, Moto)
Rugby/American Football