

Hand Out zum Tag des Paderborner Schulsports am 21. Juni

Referent: Nicole Satzinger, Universität Paderborn -Department Sport und Gesundheit

Thema: „Integration von Kindern mit chronischen Erkrankungen in den Schulsport“

Chronische Erkrankungen im Kindesalter

Prävalenz von chronischen Erkrankungen

| Prävalenz | % der Schulkinder |
|-------------------------|-------------------------|
| Somatische Erkrankungen | |
| Allergien | ca.30 |
| Asthma bronchiale | ca.4,7 |
| Neurodermitis | ca.3-10 |
| Angeborene Herzfehler | ca.1 |
| Epilepsie | ca.0,5 |
| Diabetes mellitus Typ1 | ca.0,2 |
| Psychische Störungen | |
| ADHS/ADS | ca. 6% der Grundschüler |
| Adipositas | ca. 6,8% |

Ca. 10% der Kinder in Deutschland sind chronisch krank

Quelle : KIGGS Studie 2007

Belastungen durch chronische Erkrankungen

- Verbote und Gebote, deren Sinn nicht vollständig verstanden werden
- Stärkere Kontrollen, geringere Selbständigkeit, Abhängigkeit
- Besorgte, ängstliche, unsichere Eltern
- Angst vor Außenseiterposition, Kränkung durch Mitleid
- Angst vor akuten Komplikationen

Bedeutung der Bewegung

Bewegung als Voraussetzung für eine normale Entwicklung

- Positiver Einfluss auf Organfunktionen (Herz- Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Immunsystem)
- Fördert ganzheitliche Anpassung der Organsysteme und der Leistungsfähigkeit
- Begünstigt Wachstum, körperliche Reifung, motorische Entwicklung
- Fördert psychische Gesundheit und Lebensqualität

- Stärkt persönliche Ressourcen (Selbstwert, Frustrationstoleranz)
- Fördert soziale Integration und Unterstützung

Bewegung = Prävention

- Kräftigung der Muskulatur, verhindert Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden
- Unfallprophylaxe
- Beugt Arteriosklerose, Hypertonie, Fett- und Glukosestoffwechselstörungen
- Vermindert physiologische und verhaltensbezogene Risiken
- Neuronale Vernetzung wird begünstigt
- Stärkung des Immunsystems
- Fördert Stressbewältigung
- Stabilisiert Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit
- Osteoporoseprävention

Sportlehrerverhalten

Wie habe ich mich als Sportlehrer zu verhalten?

- Kinder unterstützen
- Individuelle Leistungsfähigkeit und Grenzen erkennen
- Sicherheit gewährleisten
- Sicheres Verhalten im Notfall
- Übervorsicht vermeiden
- Fokus auf Stärken und Erfolge
- Eigenverantwortlichkeit
- Gegenseitiges Vertrauen
- Stigmatisierung/Sonderrolle vorbeugen

Welche Fragen habe ich mir als Sportlehrer zu stellen?

- Gibt es in der Klasse chronisch kranke Kinder
- Welche Erkrankungen liegen im Einzelfall vor?
- Weiß der Schüler über seine Erkrankung Bescheid?
- Ist der Schüler im Umgang mit seiner Erkrankung geschult?
- Erfordert die Erkrankung ein Gespräch mit Eltern?
- Ist ein Kontakt zum behandelnden Arzt nötig (Zustimmung der Eltern!)
- Welche Sportarten (Dauer, Intensität, Umfang) sind möglich?
- Sind Vorsorgemaßnahmen im Einzelfall nötig?
- Sind Maßnahmen für den Notfall bekannt?
- Sind Telefonnummer der Eltern, des Arztes vorhanden?

Krankheitsbilder

Asthma bronchiale

(Asthma bronchiale, hyperreagibles Bronchialsystem, obstruktive Lungenerkrankung)

- Entzündliche Erkrankung der Atemwege, die zu einer Übererregbarkeit gegen verschiedene Trigger (Auslöser) führt
 - ✘ Exogene allergische Asthma
 - ✘ Intrinsische Asthma
 - ✘ Anstrengungsasthma
- Verengung mit Atemflussbehinderung
 - ✘ Schwellung der Schleimhaut
 - ✘ Kontraktion der Bronchialmuskulatur
 - ✘ Schleimproduktion
- Anfallsweise Atemnot

Auslöser

- Allergene
- Kalte Atemluft
- Körperliche Anstrengung, kurzzeitig starke Belastungen
- Anstrengungen bei Infektionen
- Reizgase
- Psychische Belastungen

Symptome

- Hüsteln/Husten
- Zäher, schleimiger Auswurf
- Atemnotanfälle
- Ca. 10 % aller Kinder betroffen

Voraussetzung für Sport

- Vermeiden der jeweiligen Auslöser
- Kind muss infektfrei sein

Maßnahmen in Notfällen

- Beruhigung
- Wenn vorhanden PEAK FLOW Messung
- Notfallmedikation bereitstellen
- Atemerleichternde Sitz- bzw. Liegeposition ermöglichen
- Atmung: Lippenbremse

Asthma bronchiale und Sport und Bewegung

- 2 Hübe eines Inhalationssprays/Medikaments ca. 15 Min. vor dem Sport
- Langsames Aufwärmen- Intervallprinzip
- Intervallartige Belastungen

- Abwärmphase einhalten
- Pressatmung vermeiden
- Atemerleichternde Stellungen üben
- Immer Reservemedikamente in der Schule aufbewahren
- Rahmenbedingungen beachten (Pollenflug, Kälte, Nebel)

Herzerkrankungen/ Angeborene Herzfehler

- Art des Herzfehler entscheidet über die individuelle Belastbarkeit

Symptome:

- Blässe
- Blaue Lippen
- Schweißausbruch
- Schneller, unregelmäßiger Puls
- Luftnot

Reduzierung von Risikofaktoren beim Sport

- Sämtliche Schulsportarten ohne Leistungsmessung
- Hohe oder mäßige statische Belastung vermeiden- Krafttraining
- Bei blutgerinnungshemmenden Medikamenten -Kontaktsportarten vermeiden/ Verletzungsgefahr bedenken
- Tauchen-Springen in kaltes Wasser vermeiden
- Leistungsfähigkeit vom Arzt festlegen lassen

Epilepsie

(Cerebrales Anfallsleiden, Epileptische Anfälle, Absencen, Krampfanfälle)

- Funktionsstörung im Gehirn „Gewitter im Gehirn“
- Unvorhersehbare Anfälle
- Epilepsie zeigt vielfache Erscheinungsbilder

Ursachen

- Sauerstoffmangel
- Entzündungen
- Blutungen
- Tumore
- Ursachen auch oft ungeklärt

Risiken

- Psychische Anspannungen, Entspannung, Ermüdung
- Schlafmangel, Alkoholkonsum, Drogengenuss
- Sonnenlicht bei Fotosensibilität
- Schädel- HirnTrauma

Symptome

- Je nach Anfallsform unterschiedlich
- Kurzzeitiger Kontrollverlust über die Körperfunktionen
- Starrer Blick

Großer Anfall

- Plötzliches bewusstloses Stürzen zu Boden
- Tonische Phase mit krampfhaft angespannter Muskulatur
- Klonische Phase mit kurzen, kräftigen, rhythmischen Zuckungen- Verletzungsgefahr
- Unwillkürlicher Stuhl- und Harnabgang
- Endet mind. Mit tiefem Schlaf

Epilepsie und Sport und Bewegung

- Abhängig von der Anfallshäufigkeit, mind. 3 Monate Anfallsfreiheit
- Zu vermeiden sind Sportarten bzw. Übungen, bei denen ein Sichern nicht ausreichend gesichert ist. (geringe Gerätehöhe!) und die Benutzung von Geräten mit denen eine hohe Geschwindigkeit erreicht werden kann
- Sportarten wie Reiten, Klettern, Boxen usw. sind zu vermeiden
- Schwimmen ist nur erlaubt bei individueller Aufsicht
- Erscheinungsform und Tageszeit der Anfälle erfragen
- Sport regelmäßig ist ein Schutzfaktor vor Abfällen
- Nur 2% der Betroffenen erleiden einen Anfall beim Sport

Diabetes mellitus

(Zuckerkrankheit, Insulinpflichtiger Diabetes, Typ1 Diabetes)

- Erkrankung mit absoluten oder relativen Insulinmangel
- Unterschiedliche Ursachen
- Typ1: Kindliche Diabetes

Symptome:

- Erhöhtes Durstgefühl
- Vermehrte Harnausscheidung
- Unklare Bauchschmerzen
- Blässe
- Zittern
- Schwäche
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Risiken

- Zu starker Insulinverbrauch-**Hypoglykämie** Unterzuckerung-häufig)
- Zu geringer Insulinverbrauch- **Hyperglykämie** (Überzuckerung)-selten

Diabetes und Sport und Bewegung

- Gute Einstellung ist Voraussetzung
- Kein Sport ohne Blutzuckertest (vorher, nachher, evtl. während)
- Diabetikerausweis- Werte protokollieren!
- Abstimmung von Nahrungszufuhr, Insulindosis und Bewegung bedenken
- Kein Sport bei Blutzuckerwerten über 300 mg% oder unter 90mg% (an 70 mg% 2BE essen lassen)
- Sportdauer beachten und Schüler darauf hinweisen- lange Belastung Insulinreduktion
- Sportnachwirkungen beachten, an notwendige Medikamente erinnern

Notfall

Hypoglykämie

- Symptome: Blässe, Unruhe, Hungergefühl, Schweißausbruch, Verwirrtheit, Aggression, Bewusstseinsbeschränkung
- Kohlenhydratzufuhr (Traubenzucker)
- Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, Traubenzucker zwischen Wange und Zähne

Hyperglykämie

- Symptome: Hautrötung, Acetongeruch, Durstgefühl, verstärkter Harndrang
- Blutzuckerkontrolle
- Gegebenenfalls: Insulinapplikation

ADHS

(Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom)

Ursachen

- Multifaktoriell

Symptome

- Konzentrationsstörungen
- Unvermögen der Aufmerksamkeitsfokussierung
- Leichte Ablenkbarkeit von Tätigkeiten
- Körperliche Unruhe
- Impulsivität
- Überaktivität
- Aggressivität
- Prävalenz: Ca. 5% der 6-18 jährigen (jungen 3-4 mal häufiger)

Begleit- und Folgeerkrankungen

- Teilleistungsstörungen
- Erhöhtes Suchtpotential
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Depressionen
- Angststörungen
- Ticks

Voraussetzungen für den Sport

- Keine speziellen Voraussetzungen
- Kinder sprengen oft den Ordnungsrahmen und gefährden dadurch sich und andere
- Risiken: Selbstüberschätzung, Ängstlichkeit

Vorteil durch Bewegung und Sport

- Ventil für den gesteigerten Bewegungsdrang
- Erfahren Akzeptanz, Anerkennung und Erfolg

Geeignete Sportarten zur Selbststeuerung

- Trampolin (Bewegungsfreude, Selbststeuerung, Selbstkontrolle)
- Wasserspringen (hohe körperliche Disziplin, starke Stimulation der Körperbasis-Sinne, wirkt beruhigend und ausgleichend)
- Akrobatik und Jonglieren (Anpassungsfähigkeit, wache Aufmerksamkeit, Integration beider Gehirnhälften, "Vorführ-Aktivität" daher das Selbstwertgefühl stärkend)
- Break-Dance
- Stelzen, Balancieren, Einrad fahren
- Karate, Kampfsportarten, hier sind feste Regeln und Disziplinen z.B.
- Reiten

Tipps für den Sport

- Klare Strukturen schaffen
- Überschaubare Regeln aufstellen
- Klare Anweisungen
- Konsequentes Verhalten
- Zeit nach dem Sport zur Beruhigung

Adipositas

Ursachen

- Erhöhte Energiezufuhr bei gleichzeitiger Bewegungsarmut
- Genetische Disposition
- Hormonelle Störungen

Symptome

- Ergeben sich aus den Folgeerkrankungen

Diagnose

- BMI über 97. Perzentile

Folgen der Adipositas

- Herz- Kreislauferkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Stoffwechselerkrankungen

- Karies
- Gelenkbeschwerden
- Psychische Probleme

Adipositas und Sport

- Keine speziellen Voraussetzungen
- Pädiatrische Untersuchung wünschenswert, um Folgeerkrankungen auszuschließen
- Zusätzliche Belastungen des Gelenkapparates vermeiden (Sprünge, Joggen usw.)
- Erfolgserlebnisse generieren
- Ausdauer, koordinativ anspruchsvolle Aufgaben, Wettkampfsituationen vermeiden
- Bewegung im Wasser wäre optimal
-

Literatur :

- Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur (Hrsg.) (2000): Sportunterricht mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen. Donauwörth
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2001): Chronische Erkrankungen als Problem und Thema in Schule und Unterricht. Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer der Klassen 1-10. Köln.
- Lütgeharm, R. (2013). Inklusion im Sportunterricht. Kohl-Verlag. Kerpen
- Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.) (2007): Das chronisch kranke Kind im Sport in Schule und Verein. Stuttgart