

Im Sportunterricht bietet sich die Möglichkeit, verschiedene Sportarten kennen zu lernen, um eine geeignete Sportart zu finden.

Soziale Integration: Rheumakranke Kinder haben meist viele Termine bei Ärzten und Therapeuten. Somit bleibt weniger Zeit für soziale Kontakte. Zusätzlich findet ihre körperliche Beeinträchtigung manchmal wenig Verständnis bei den Mitschülern und kann zur Außenseiterrolle in der Klassengemeinschaft führen.

Der Sportunterricht kann hier aufbauend und vermittelnd wirken. Körperwahrnehmung, Umgang mit der eigenen Körperlichkeit, Fairness und Sensibilität gegenüber den Mitschülern und der Umwelt sind auch im Schulsport wichtige Themen. Die Integration eines rheumakranken Kindes in den Sportunterricht kann somit für die ganze Klasse eine Bereicherung bedeuten.



Kontakt

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit mit uns in Verbindung setzen.

**Deutsches Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie
Zentrum für Schmerztherapie junger Menschen**

Chefarzt Prof. Dr. med. J.P. Haas
Kinderklinik Garmisch-Partenkirchen gGmbH
Gehfeldstr. 24, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 / 701 – 0, Fax 08821 / 73916



www.rheuma-kinderklinik.de
info@rheuma-kinderklinik.de

www.kinderschmerzzentrum.de
info@kinderschmerzzentrum.de



Private Schule für Kranke

Sekretariat
Tel.: 08821 / 701 - 158, Fax: 08821 / 701-178
info@schule-rheumakinderklinik.de

Sozialdienst

Tel.: 08821 / 701 – 226
Tel.: 08821 / 701 – 190

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München
Mitglied im Diakonischen Werk Bayern e.V.



Deutsches Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie
Zentrum für Schmerztherapie junger Menschen
Lehrkrankenhaus der LMU München



Sport und Rheuma
Informationen für Sportlehrer

Was bedeutet Rheuma bei Kindern und Jugendlichen?

Rheuma ist eine seltene, nicht ansteckende, chronische Erkrankung, die bereits im Kindes- und Jugendalter auftreten kann. Eine Störung des Immunsystems führt bei den meisten Betroffenen zu schmerzhaften Gelenkentzündungen mit Bewegungseinschränkungen. Der Verlauf dieser Erkrankung ist vielfältig. Die Entzündungen treten oftmals in Schüben auf und können sowohl alle Gelenke des Körpers, aber auch innere Organe betreffen. Hochwirksame Medikamente helfen den Betroffenen ein nahezu normales Leben zu führen.

Wir unterscheiden im Wesentlichen drei Krankheitsphasen:

- aktiv:** deutliche Gelenkentzündung
inaktiv: abgeklungene Gelenkentzündung, evtl. noch leichte Bewegungseinschränkungen
Remission: normale Gelenke ohne Entzündung



Sportunterricht

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Sport mit Rheuma zu vereinbaren ist und sehr positive Wirkungen auf den Gesundheits- und Fitnesszustand der Patienten hat. Die sportliche Belastbarkeit kann jedoch in einzelnen Phasen eingeschränkt sein. In diesen Fällen müssen die Bewegungsformen und auch die Intensitäten der Belastbarkeit angepasst werden.

In der **aktiven Phase** ist die Teilnahme am Sportunterricht nur begrenzt möglich.

In der **inaktiven Phase** soll sportliche Betätigung schnell wieder aufgenommen, aber behutsam aufgebaut werden. Hohe Impulskräfte sind noch zu vermeiden.

In der **Remissionsphase** kann der Schüler in der Regel am Sportunterricht weitgehend uneingeschränkt teilnehmen.

Somit wird häufig eine differenzierte Teilnahme am Sportunterricht nötig. Ob einzelne Bewegungsformen reduziert durchzuführen sind und mit welcher Intensität hängt von der aktuellen Situation des Patienten ab und wird durch den Arzt beurteilt.

Grundsätzlich gilt der Schmerz als Hauptindikator für Überlastungen und kann als zuverlässiges Abbruchkriterium gesehen werden.

Zur Notengebung:

Bei eingeschränkter Sportteilnahme sollte die Notengebung Sozialverhalten, Engagement und relativen Fortschritt höher gewichten, als die absolute sportliche Leistung. Es besteht beispielsweise auch die Möglichkeit, einen mündlichen oder schriftlichen Leistungsnachweis zu erbringen. Diese Alternativen sind in den meisten Bundesländern möglich.

” *Bewegung als Ausdruck von Lebensfreude - in jeder Krankheitsphase kann Bewegung angepasst an die Gelenksituation gefördert werden.* ”

Folgende Aspekte sollten Sie berücksichtigen:

- Die meisten Betroffenen können ihren Gesundheitszustand selbst gut einschätzen. Berücksichtigen Sie bitte Entscheidungen des Schülers, wann er eine **Pause** benötigt. Bedenken Sie, dass die Tagesform und Krankheitsaktivität stark schwanken können.
- Der Schüler soll achtsam mit sich umgehen, seine Grenzen erkennen und einhalten. Leistungsbezogene Noten führen leicht zur Überforderung. **Keine Leistung um jeden Preis!**
- Schüler, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können, sollten diese Zeit für Physiotherapie oder Hausaufgaben nutzen können. **Rheuma ist eine „Zeit aufwändige Erkrankung!“**
- Überlastungen können zu einer Krankheitsverschlechterung führen. Um eine Teilnahme am Sport zu ermöglichen, ist es sinnvoll, alternative Spiele oder Regeln einzuführen. So können rheumakranke Schüler zum Beispiel bei Kontaktsportarten in risikoärmeren Funktionen eingesetzt werden.
- Wie beim Gesunden erhöht eine längere körperliche Inaktivität das Verletzungsrisiko. Daher sollte nach einer erkrankungsbedingten Pause ein schrittweiser Sporteinstieg erfolgen.
- Schwimmen ist für Rheumapatienten eine geeignete Bewegungsform. **Langes Herumstehen in nasser Badekleidung** sollte jedoch vermieden werden!

Der Sportunterricht soll bei den Schülerinnen und Schülern Freude an der Bewegung wecken. Dies gilt umso mehr auch für rheumakranke Kinder und Jugendliche. Sie können dabei gleichzeitig neues Selbstvertrauen in den eigenen Körper gewinnen, auf der anderen Seite aber auch die eigenen Grenzen ausloten.