



UNIVERSITÄTS-  
**KINDERSPITAL**  
**ZÜRICH**

*Rehabilitationszentrum  
Affoltern am Albis*

MERKBLATT  
REHABILITATION

# Sport und Freizeitaktivitäten nach schweren Hirnverletzungen





# Gehirn und Hirnverletzung

**Liebe Kinder und Jugendliche,  
liebe Eltern, liebe Betreuungspersonen**

**Diese Information soll auf Gefahren und mögliche Folgen von Sport und Freizeitaktivitäten nach mittelschweren und schweren Hirnverletzungen hinweisen, will diese aber nicht grundsätzlich verbieten.**

Das Gehirn besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen, welche intensiv miteinander kommunizieren und verschiedene Aufgaben übernehmen. Es ist unser wichtigstes Organ. Die meisten unserer Körperfunktionen werden darüber gesteuert. Kommt es zu einer Verletzung, werden verschiedene Schweregrade unterteilt:

- leichtes Schädelhirntrauma, Gehirnerschütterung
- mittelschweres Schädelhirntrauma
- schweres Schädelhirntrauma

## **Erholung nach einer Hirnverletzung**

Von einem leichten, einmaligen Schädelhirntrauma erholen sich die meisten Kinder und Jugendlichen vollständig. Beim mittelschweren

und schweren Schädelhirntrauma kommt es zu Schädigungen und Funktionsstörungen von Nervenzellen. Die Art, die Lokalisation und das Ausmass der Verletzung bestimmen den weiteren Heilungsverlauf. In der Regel kommt es in den ersten Wochen und Monaten durch Spontanerholung und intensive Therapie zu Verbesserungen. Sichtbare und/oder unsichtbare Langzeitfolgen können jedoch über Jahre bestehen bleiben. Ziel der Rehabilitation ist die schrittweise Rückeroberung des Lebensalltags eines Kindes / eines Jugendlichen. Hierzu gehört auch die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten. Bewegung ist hinsichtlich der körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung von grosser Bedeutung.

# Sport und Freizeitaktivitäten

## **Was gilt es bei Sport und Freizeitaktivitäten zu beachten?**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein verletztes Gehirn wesentlich anfälliger für weitere Verletzungen ist. Vor allem im ersten Jahr nach einer Hirnverletzung sollte der Kopf bei Sport und Freizeitaktivitäten vor Erschütterungen und Schlägen besonders geschützt werden. Möglicherweise werden zusätzliche Vorsichtsmassnahmen notwendig, wie das Tragen eines Helmes bei Kontaktsportarten.

## **Ab wann dürfen Sport und Freizeitaktivitäten wieder ausgeübt werden?**

Ab wann und in welchem Rahmen sportliche Aktivitäten wieder ausgeübt werden dürfen, wird abhängig vom Gesundheitszustand des Kindes individuell vom behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin entschieden. Wir empfehlen, innerhalb der ersten 6 Monate nach Austritt aus der stationären Rehabilitation auf Sportarten mit einem erhöhten Risiko zu verzichten. Sportarten mit leichtem Risiko können in der Regel bedenkenlos ausgeführt werden (siehe nächste Seite).

---

## **Kontakt**

Lena Stöcker  
Physiotherapeutin  
[lena.stoecker@kispi.uzh.ch](mailto:lena.stoecker@kispi.uzh.ch)

Dominique Schoch  
Pflegeexpertin Praxis  
[dominique.schoch@kispi.uzh.ch](mailto:dominique.schoch@kispi.uzh.ch)



---

### Leichtes Risiko

- Badminton
- Bowling
- Curling
- Dart
- Faustball
- Fechten
- Golf
- Kampfsport (ohne Gegner)
  - Judo
  - Karate
  - Ju-Jitsu
- Gymnastik
- Laufen
- Nationalturnen (ohne Ringen)
- Nordic Walking
- Orientierungslauf
- Radsport unter Aufsicht
- Rudern
- Schnorcheln (kurzes Tauchen)
- Schwimmen
- Segeln
- Skilanglauf
- Sportklettern (gesichert)
- Sportschiessen
- Tanzsport
- Tischtennis
- Triathlon
- Volleyball
- Wandern

---

### Erhöhtes Risiko

- Baseball / Softball
- Basketball / Korbball
- Eislaufen / Skating
- Fussball
- Geräteturnen/Kunstturnen
- Handball
- Hockey (Eis-, Inline-, Roll-, Street-, Uni-, Land-)
- Kampfsport (mit Gegner)
  - Judo
  - Karate
  - Taekwondo
- Hornussen
- Kanusport
- Leichtathletik
- Mountainbike
- Pferdesport
- Radsport im Strassenverkehr
- Rettungsschwimmen
- Rollkunstlauf
- Ringen
- Rugby
- Schwingen
- Skifahren/Skispringen
- Snowboardfahren
- Squash/Tennis
- Synchronschwimmen
- Tauchen mit Sauerstoffflasche
- Tchoukball
- Trampolin
- Wasserball
- Wasserspringen
- Wellenreiten
- Windsurfen

Von Sportarten wie Boxen und Kickboxen wird nach einer schweren Hirnschädigung grundsätzlich abgeraten.