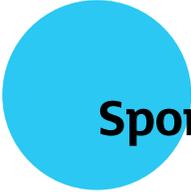


INFORMATION
FÜR BETREUENDE

Sport mit Spina Bifida





Sport mit Spina Bifida

Sportliche Betätigung und Bewegung für Kinder mit Spina bifida sind von besonderer Wichtigkeit. Diese Informationen helfen, ein Kind mit Spina bifida in Bezug auf seine sportlichen Möglichkeiten zu beraten und es entsprechend zu motivieren.

Welche Sportarten sind besonders geeignet?

- Schwimmen oder Radfahren mit dem Handbike sind für Kinder mit Spina bifida besonders geeignet und ermöglichen Erlebnisse mit der ganzen Familie. Im Winter kann das Kind Monoskibob fahren oder skilanglaufen.
 - Schwimmen: Das Kind lernt, ohne Hilfsmittel zu schwimmen und dabei seine Kraft und Ausdauer zu trainieren. Beim Schwimmen werden die Gelenke geschont. Ab dem zweiten Lebensjahr kann es ans Wasser und die waagrechte Lage gewöhnt werden.
 - Handbike: Das Fahren mit diesem Gerät ermöglicht ein Geschwindigkeitserlebnis und trainiert besonders die für Rollstuhlfahrer wichtige Schultermuskulatur. Die Ausdauer wird unterstützt.
 - Skifahren/Skilanglauf: Diese Sportarten fördern die Ausdauer und das Gleichgewicht. : Mit dem Mono- oder Dualskibob kann das Kind selbständig oder von Ihnen geführt skifahren.
- Rollstuhlsport: Sportarten, die zu zweit oder im Team gespielt werden, ermöglichen auch ein Gruppenerlebnis. Beispiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, Fechten, Basketball, Unihockey, Curling.
- Einzelsportarten wie Leichtathletik (Rennrollstuhlfahren), Bogenschiessen, Reiten, Tauchen usw.

Welche Sicherheitsvorkehrungen minimieren das Verletzungsrisiko?

- **Schutz der Narbe am Rücken:** Die Narbe ist stabil. Bei erhöhter Gefahr von schweren Stößen oder Stichen in den Rücken kann das Kind einen Rückenpanzer als Schutz tragen.
- **Schutz der Füße** vor Schürfungen und tiefen Wunden bei Kindern mit verminderter Sensibilität: Die Füße des Kindes können mit orthopädischen Schienen (Orthesen), Socken oder Badeschuhen geschützt werden. Die Socken können auch im Wasser getragen werden.
- **Schutz vor Dekubitus** (offene Wunden an druckexponierten Stellen): Gute Polsterung des Rollstuhls/des Sportgeräts und regelmässige Positionswechsel sind wichtig.
- **Schutz vor Fehlbelastung der Gelenke:** Das Kind soll verordnete Orthesen möglichst auch im Sport tragen.
- **Schutz vor Überbelastung der Schulter- und Handgelenkmuskulatur** im Rollstuhlsport: Das Kind soll die Schultermuskulatur aber auch die stabilisierende Rückenmuskulatur zusätzlich dehnen und stärken.
- **Schutz vor Überhitzung/Unterkühlung:** Das Kind kann aufgrund der neurologischen Störung die Temperatur weniger gut durch Schwitzen regulieren. Deshalb soll beim Sport wetterangepasste Kleidung getragen und genügend getrunken werden. Unzureichend durchblutete Körperteile sollen speziell vor Wärmeverlusten geschützt werden, da das Kind die Kälte nicht oder nur schlecht wahrnimmt und es so zur Unterkühlung kommen kann.
- **Schutz vor Shunt-Komplikationen:**
 - Beim Rad-/Handbikelfahren, Reiten, Rollschuhfahren, Skifahren und Schlitteln soll das Kind einen Helm tragen. Bei Ballsportarten sollte es Kopfbälle vermeiden und ebenfalls einen Helm tragen.
 - Das Kind kann mit einem Shunt tauchen, dies aber ausschliesslich in Begleitung erfahrener, brevetierter Behindertentauchlehrer.
 - Wenn das Kind beim Geräteturnen oder Wasserspringen kopfüber steht, kann das die Funktion seines Shunts verändern, was zu einem schnellen Anstieg des Hirndrucks führt. Kopfüber ins Wasser zu springen ist insbesondere auch im Rahmen einer Chiari II Malformation zu vermeiden.

- Purzelbäume können zu direkten Shuntverletzungen oder durch das Kopfüberstehen auch zur Shunt Dysfunktion führen. Beides soll deshalb unterlassen werden.
- Warnsymptome einer Shunt Dysfunktion sind Kopfschmerzen, Erbrechen, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit oder Bewusstseinsstörungen. Diese Kinder müssen ärztlich untersucht werden.

Welche Sportarten sind ungeeignet?

- Bei symptomatischem Tethered-Cord Syndrom (neu auftretende Symptome wie zunehmende Blasenstörung, neu aufgetretene Gangschwierigkeiten, lumbale Rückenschmerzen oder Schmerzen in den Beinen, sensible Ausfälle, vermehrte Skoliose oder verstärkte Fussdeformitäten) sollte das Kind bis zur Operation eine extreme Beugung oder Streckung der Wirbelsäule vermeiden. Nach der Operation darf es wieder alle Sportarten betreiben.
- In den ersten drei Monaten nach einer operativen Korrektur der Skoliose müssen sportliche Aktivitäten eingeschränkt werden. Anschliessend darf das Kind wieder normal Sport treiben.
- Wird bei der operativen Stabilisierung der Wirbelsäule das Becken miteinbezogen, darf das Kind für sechs Monate keinen Rollstuhlsport treiben. Es droht eine Auslockerung des Implantats.
- Trampolinspringen erfordert eine gute Muskelkraft und Koordination in den Beinen und im Rumpf. Fehlt diese dem Kind, so soll es nicht auf dem Trampolin springen. Vom Trampolinspringen wird auch abgeraten, wenn das Kind eine Skoliose und eine zusätzliche verminderte Knochendichte hat. Die Stauchung der Wirbelsäule beim Aufprall kann das Fortschreiten der Skoliose fördern. Saltos oder Purzelbäume auf dem Trampolin sind wegen der grossen Gefahr von Kopfverletzungen grundsätzlich nicht zu empfehlen.
- Achterbahnfahrten können die Ventileinstellung von ventrikulo-peritonealen Shunts verändern. Das Kind mit Shunt sollte solche Bahnen aus Sicherheitsgründen deshalb nicht besuchen.



Möglichst fit im Alltag: Was kann das Kind mit Spina bifida ergänzend unternehmen?

- **Körperlich aktiv sein:** Das Kind kann einkaufen gehen, auf dem Spielplatz spielen, sich im Quartier selbständig fortbewegen und mit Hilfsmitteln wie Stehpulten Aufgaben aufrecht erledigen.
- **Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining** sind ab dem späteren Schulalter möglich und ergänzen die Physiotherapie.
- **Essen:** Gesunde und regelmässige Ernährung ist wichtig. Hier können Sie als Betreuungsperson eine wichtige Vorbildrolle übernehmen.
- **Singen, Theaterspielen oder ein Samstagnachmittag in einer Pfadigruppe:** Möglichkeiten für ein Kind mit Spina bifida, aktiv zu sein und Spass zu haben. Gerade in strengen Zeiten nach Operationen können diese Aktivitäten dazu beitragen, dass es mit anderen Kindern zusammen sein und sich vergnügen kann.

Wie viel Sport ist ideal?

So viel wie möglich! Trauen Sie dem Kind einiges zu und animieren Sie es, dass es sich sportlich betätigen kann. Lassen Sie sich von den erzielten Fortschritten überraschen!

Informationen über sportliche Angebote:

- PluSport Schweiz (Sportclubs und Sportcamps): www.plusport.ch
- Procap Schweiz (Sportgruppen): www.procap.ch
- Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (Rollstuhlsport Schweiz; Rollstuhlclubs und Sportcamps): www.spv.ch
- Pfadibewegung Schweiz: www.scout.ch
- Segelkurse: www.sailability.ch

Speziell erwähnenswert sind folgende Angebote und Lager:

- PluSport Schweiz und die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung bieten Sportberatungen an und helfen, geeignete Sportclubs in Ihrer Umgebung zu finden.
- Kinder und Jugendcamps von PluSport
- «Kids Camp» und «fun for wheelies» von Rollstuhlsport Schweiz
- Sportcamp «move on» von Rollstuhlsport Schweiz in Nottwil
- Mono- und Dualskibob-Schnupperkurse (SPV Basis Sörenberg)
- Ausbildung zum Guide für Mono- und Dualskibob für Eltern und Angehörige (SPV Basis Sörenberg)

Fotos: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Nottwil



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

Kinder-Reha Schweiz

Universitäts-Kinderspital Zürich
Lenggstrasse 30
CH-8008 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 249 49 49