

Wie sollte ein Epilepsie-Patient grundsätzlich mit der Erkrankung beim Sport umgehen?

Allgemein ist es sicher von Vorteil, offensiv mit der Krankheit umzugehen und Freunde, die ggf. beim Sport dabei sind oder die in einem Verein eine Leitungsfunktion haben, zu informieren. Dies kann aus zweierlei Gründen sinnvoll sein. Zum einen verhindert es, dass ein Patient in eine für ihn ungünstige Lage kommt, wenn ein Anfall auftritt, ohne dass jemand von dem Anfallsleiden gewusst hat. Dies kann auch zu übersteigerten Reaktionen führen (z.B. Rufen eines Notarztes, wenn dies nicht notwendig ist etc.). Zum anderen sollten aus rechtlichen Gründen Verantwortliche informiert sein, falls eine Sportart auf eigenes Risiko ausgeführt wird, damit bei einem Unfall keine Konsequenzen für den Verein drohen. Zudem sollten bei Mannschaftssportarten die Mitspieler und Betreuer wissen, was in Bezug auf den Sport passieren kann (z.B. Ausfall eines Mitspielers beim Fußball, wenn die Mannschaft nicht mehr einwechseln darf).

Zudem sollten Mitspieler oder Betreuer darüber informiert werden, was bei einem Anfall zu tun ist, wie geholfen werden kann und was unterbleiben sollte und auch, wann ein Notarzt gerufen werden muss.

Welche generellen Einschränkungen bestehen?

Generell kann man die Ratschläge bezüglich diverser Freizeitaktivitäten so zusammenfassen: **„Nicht zu hoch, nicht zu schnell, nicht ins Wasser“**.

Insbesondere für Wassersport bestehen Bedenken. Der Grund ist folgender: bei generalisierten Anfällen kommt es zu Beginn des Anfalls zu einer Ausatmung, da durch das Zusammenziehen der Atemmuskeln Luft aus dem Brustkorb gepresst wird. Dies führt dazu, dass der Auftrieb im Wasser nachlässt. Daher sinken die Betroffenen im Wasser schnell ab. Hinzu kommt, dass im Anfall die Schutzreflexe erloschen sind und daher Wasser in die Lunge gelangen kann. In der zweiten Anfallsphase, der klonischen Phase, kommt es zunächst zu einer Einatmung. Wenn dies unter Wasser passiert, saugt der Patient somit noch zusätzlich aktiv Wasser in die Lunge. Somit ist es verständlich, warum Wassersport sehr gefährlich ist und Anfälle zum Ertrinken führen können. Von allen Wassersportarten kann daher prinzipiell ohne geeignete Schutzmaßnahmen nur abgeraten werden, auch vom Schwimmen. Allerdings muss hinzugefügt werden, dass es Ausnahmen geben kann, z.B. dann, wenn ein Schwimmer von einem anderen begleitet wird, der im Notfall den Patienten sofort vor dem Ertrinken bewahren kann. Auch das Tragen von Schwimm- oder Rettungswesten kann das Risiko vermindern. Diese müssen allerdings so angelegt sein, dass sie für den Fall der Bewusstlosigkeit den Kopf über Wasser halten

Schwimmen:

Dies ist eine (nicht nur) für Kinder sehr schöne Sportart und wenn möglich, sollte sie jeder ausüben. Wenn Sie/Ihr Kind zeitlich nicht bestimmbare Anfälle haben/hat, sollte jedoch beim Schwimmen **immer** eine im Rettungsschwimmen ausgebildeten Person dabei sein, die im Wasser direkt neben Ihnen/Ihrem Kind ist und stehen kann.

Umgehen können Sie dies durch einen Schwimmkragen (Schwimmkragen 9 S, zu beziehen bei Fa. Secumar, ABC-Str. 16, 22880 Wedel, Tel.: 04103/125-0, Fax: 04103/125-100). Die Beweglichkeit im Wasser wird bei diesem Kragen nur wenig eingeschränkt und er macht unabhängig von jeder Beaufsichtigung beim Baden und Schwimmen. Besonders zu empfehlen ist er in freien Gewässern.

- Weitere Wassersportarten sind oft sehr schwierig zu beaufsichtigen (z.B. Tauchen oder Kunstspringen) und sollten im Einzelfall mit allen Beteiligten (Betroffene/r, Aufsichtsperson, Arzt) durchgesprochen werden.

Epilepsie und Sportunterricht

Kinder mit Epilepsie können und sollen Sport treiben! **Körperliche Aktivität führt nicht zu Anfallshäufungen!**

Die Integration in den Sportunterricht ist auch aus sozialen Gründen unerlässlich.

Eine Sportbefreiung sollte nur im unbedingt erforderlichen Maß erfolgen. Dies hängt von der Anfallsform ab. Der Epileptologe sollte hierzu ein genaues Attest erstellen.

Im Allgemeinen gilt:

Vorsicht beim Umgang mit Wasser

Eine eigene Aufsichtsperson beim Schwimmunterricht, da bei einem Anfall ein lautloses Ertrinken möglich ist. Die Aufsichtsperson, die nur für das epilepsiekranken Kind zuständig ist, soll gewährleisten, dass das Kind bei einem Anfall sofort aus dem Wasser geholt wird.

Kein Schwimmen in trüben Gewässern oder bei Strömung (Rettung!)

Wasser ist jedoch in der Regel nicht anfallauslösend, insbesondere kaltes Wasser nicht. Das Kind kann somit am Schwimmunterricht teilnehmen.