

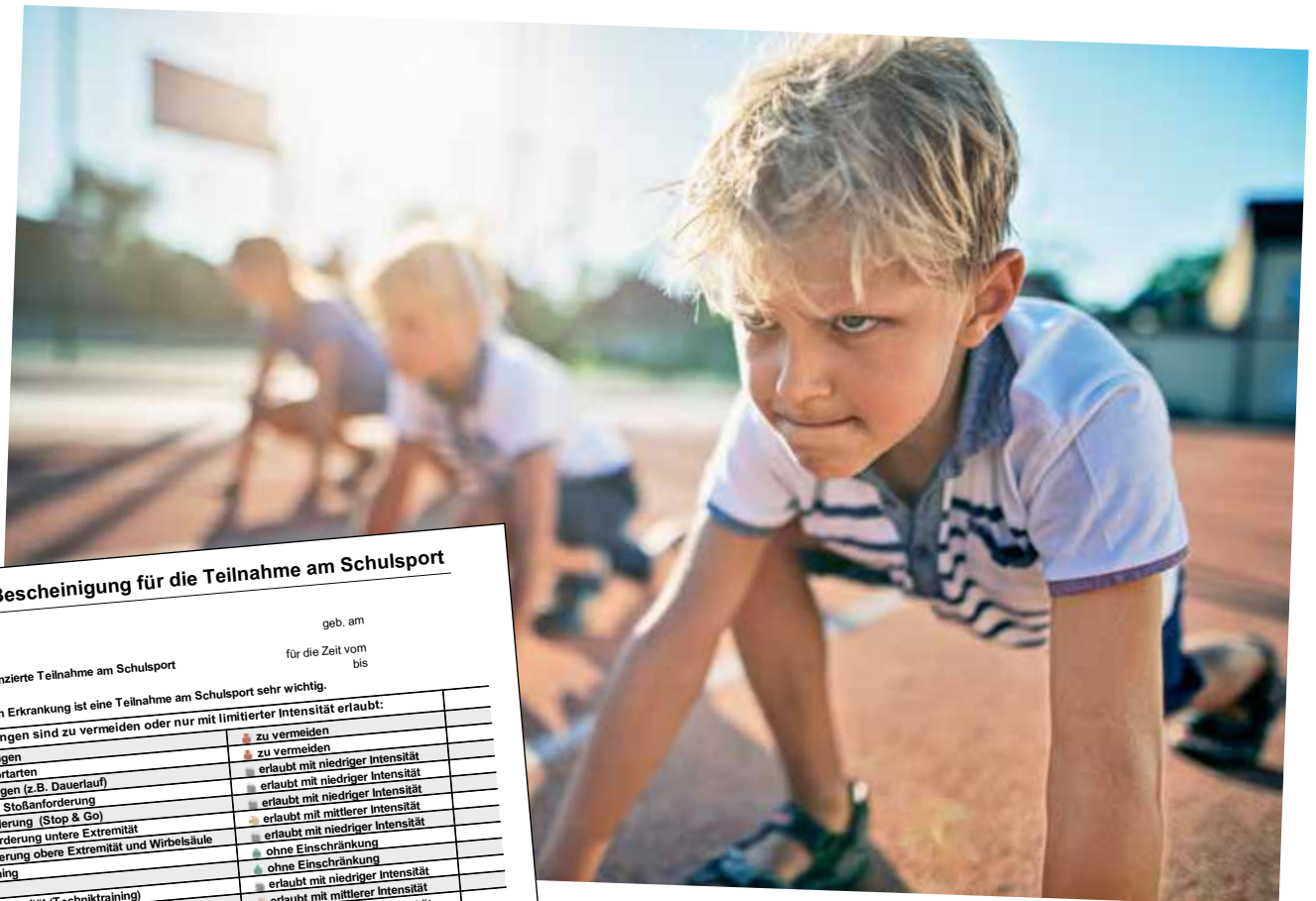
Auf die Plätze, fertig, los ...

Die komplette Freistellung vom Schulsport ist passé. Stattdessen gibt es eine differenzierte Bescheinigung. Sie hilft rheumabetroffenen Kindern und Jugendlichen dabei, sich möglichst viel zu bewegen.

Text: DR. JOSEPHINE MERKER, MATTHIAS HARTMANN

Seit Jahren ist bekannt, wie wichtig Sport für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist. Doch der Trend zum inaktiven Lebensstil ist unbegrenzt – auch bei rheumakranken Kindern. Ihr Bewegungsdrang wird oft zusätzlich durch die Erkrankung unterdrückt, aber auch durch Ärzte, Eltern und Sportlehrer. Damit steigt das Risiko für Folgeerkrankungen. Studien zeigen, dass bei einer kontrollierten Rheumaerkrankung Sport möglich und sicher ist. Sport kann als wertvolle Begleittherapie dienen und das Immunsystem positiv beeinflussen.

Der Schulsport bietet vielen Kindern die erste und einzige Anlaufstelle für angeleitete Bewegungserfahrungen.



Ärztliche Bescheinigung für die Teilnahme am Schulsport

Für den/die Schüler(in) geb. am
 empfehle ich die differenzierte Teilnahme am Schulsport für die Zeit vom bis

Trotz der vorliegenden Erkrankung ist eine Teilnahme am Schulsport sehr wichtig.

Einzelne Anforderungen sind zu vermeiden oder nur mit limitierter Intensität erlaubt:	zu vermeiden
Stütz- und Hängübungen	zu vermeiden
Schlag- und Wurfarten	erlaubt mit niedriger Intensität
Ausdaueranforderungen (z.B. Dauerlauf)	erlaubt mit niedriger Intensität
Sprint-, Sprung- und Stoßanforderung	erlaubt mit niedriger Intensität
Schnelligkeitsanforderung (Stop & Go)	erlaubt mit mittlerer Intensität
Beweglichkeitsanforderung untere Extremität	erlaubt mit niedriger Intensität
Beweglichkeitsanforderung obere Extremität und Wirbelsäule	ohne Einschränkung
Beweglichkeitstraining	ohne Einschränkung
Schwimmen	erlaubt mit niedriger Intensität
Ballsport - obere Extremität (Techniktraining)	erlaubt mit mittlerer Intensität
Fußball (Techniktraining)	erlaubt mit niedriger Intensität
Kampfsportarten	erlaubt mit niedriger Intensität
Kontakt- und Mannschaftssportspiele	erlaubt mit niedriger Intensität

Die Benotung physischer Leistungen sollte vermieden werden, um Überbeanspruchungen vorzubeugen!
 Generelle Empfehlung: Schmerzen sind ein sofortiges Abbruchkriterium!
 Beim Schwimmunterricht ist ein Auskühlen dringend zu vermeiden!

Mittendrin statt im Abseits: Rheumakranke Kinder können beim Schulsport aktiv dabei sein.

Sie lernen verschiedene Sportarten kennen, entwickeln Freude an der Bewegung, stärken ihr Selbstbewusstsein und erlernen Sozialverhalten. Bei chronisch erkrankten Kindern gilt es, die soziale Teilhabe zu unterstützen und eine Ausgrenzung zu verhindern. Die Integration in den Sportunterricht gelingt einerseits durch eine gute Erkrankungsaufklärung und andererseits durch ein gemeinsames Engagement von Sportlehrer, Mitschülern und Betroffenenem.

Arten der Sportbescheinigung

Aufgrund der häufig komplex und sehr individuell verlaufenden Erkrankungen empfiehlt sich für rheumaerkrankte Schüler eine auf ihre Erkrankung und Fähigkeiten angepasste Schulsportteilnahme. Neben der differenzierten Teilnahme ist eine Bescheinigung zur vollen Sportteilnahme oder ein komplettes Sportverbot möglich. Letzteres gilt es möglichst zu vermeiden oder zumindest zu befristen. Falls ein Sportverbot unumgänglich ist, könnten Randsportstunden stattdessen zur physiotherapeutischen Versorgung dienen. Um eine sichere, uneingeschränkte (volle) Sportteilnahme zu gewährleisten, sollte eine Einschätzung der Sporttauglichkeit des betroffenen Schülers vorausgehen. Rechtlich gesehen gibt es keine einheitliche Bestimmung zu den Verantwortlichkeiten einer Freistellung vom Schulsport. Sie ist von der Gültigkeitsdauer und vom Bundesland abhängig.

Beispiele für Sportbescheinigungen

Das Deutsche Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie hat mit der Technischen Universität München eine individuelle, computergestützte Schulsportbescheinigung entwickelt, geprüft und in die Praxis integriert. Der „Rheuma und Sport Kompass“ ermöglicht eine auf die Beschwerden speziell angepasste Einschätzung sportlicher Belastungsformen.

Durch die medizinische Einschätzung des Arztes erfolgt eine persönliche Empfehlung mit entsprechender Dosis der sportlichen Bewegungsformen und Sportarten. Diese differenzierte Bescheinigung bietet dem Sportlehrer einen Leitfaden, den betroffenen Schüler mit angepassten Belastungsumfängen und -intensitäten in den Schulsport zu integrieren. Auch das Kind mit Rheuma und dessen Eltern können davon profitieren. Die Bescheinigung ermöglicht eine frühzeitige Einbindung in den Schulsport und verhindert Überlastungen durch falsches Sporttreiben. Zudem kann ein enger Informationsaustausch unter Berücksichtigung des Datenschutzes zwischen allen Beteiligten eine sichere, verantwortungsbewusste und vertrauensvolle Integration des Betroffenen in den Sportunterricht fördern. Unklarheiten, Ängste und Vorbehalte sollten frühzeitig kommuniziert werden. Darüber hinaus können Feedbackgespräche mit dem behandelnden Arzt hilfreich sein.

Probleme mit der Notengebung

In den meisten Bundesländern sind Noten möglich, die das Sozialverhalten, das Engagement und/oder den relativen Fortschritt berücksichtigen, oder Theorienoten, die sich alternativ zur absoluten Leistungsbewertung anbieten. Eine Bevorzugung gegenüber Mitschülern gilt es dabei zu vermeiden, um dem Betroffenen keine Sonderrolle zukommen zu lassen.

Integration in die Schulsportpraxis

Sportlehrer haben viele Möglichkeiten, rheumakranke Schüler in den Sport zu integrieren. Allgemein gilt es, Belastungsspitzen für Betroffene zu vermeiden – auch bei der Einbindung zum Helfen und Sichern im Geräte- und Bodenturnen, da dabei unvorhersehbare Belastungen auftreten können. Prinzipiell gilt ein stärker werdender oder un-

gewöhnlicher Schmerz stets als Abbruchkriterium und sollte mit dem Sportlehrer besprochen werden. Empfehlenswert sind unterschiedliche Formen des Koordinationstrainings. Betroffene können dabei Bewegungsabläufe unterschiedlich intensiv und komplex gestalten und damit wertvolle Bewegungsreize für den Alltag und Sport sammeln. Eine weitere Möglichkeit zur Integration der Kinder und Jugendlichen mit Rheuma ist die Zuteilung spezieller Aufgaben, wie die des Zuspilers oder des Schiedsrichters bei Ballsportarten.

Falls eine aktive Schulsportteilnahme vorübergehend nicht möglich ist, sind Alternativaufgaben denkbar: So könnte der Betroffene seinen Mitschülern über einfache Videoaufnahmen ein Technikfeedback über bestimmte Bewegungsabläufe geben und als Coach für das Erlernen bestimmter Bewegungen agieren. Hierfür muss der Sportlehrer den Kindern mit Rheuma die entsprechenden Kompetenzen vorab vermitteln.

Fazit

Eine fachkundige Beratung der Betroffenen und der Lehrer ist sehr wichtig. Diese beginnt bereits im Gespräch des Kindes und dessen Eltern mit dem behandelnden Arzt. Um flächendeckend Schulsportberatungen anbieten zu können, ist eine für Ärzte zugängliche Webversion des „Rheuma und Sport Kompass“ geplant. ←

DR. JOSEPHINE MERKER

arbeitet an der Professur für Biomechanik im Sport an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München.

MATTHIAS HARTMANN

arbeitet in der Abteilung Bewegungsanalyse am Deutschen Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie, Garmisch-Partenkirchen.