

## Infos für Sportlehrer\*innen

Sport und Hämophilie? Das passt! Allerdings passt nicht jede Sportart gleich gut. Sportarten mit einem erhöhten Verletzungsrisiko wie Boxen oder Rugby sind für Menschen mit Hämophilie nicht geeignet. Bevor Sie also in die nächste Sportstunde starten, prüfen Sie am besten, ob einer der folgenden Punkte auf den geplanten Unterricht zutrifft:

- Erhöhte Verletzungsgefahr
- Kollisionsgefahr
- Stoßgefahr
- Andere Belastungsspitzen

### Checkliste für Sportlehrer\*innen

- Informieren Sie sich über den Schweregrad der Hämophilie.
- Holen Sie Informationen zum Krankheitsbild ein.
- Sprechen Sie mit allen Beteiligten über die Situation. Binden Sie Ihre Kolleg\*innen, die Pausenaufsicht, Eltern und die Kinder in das Gespräch ein.
- Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Eltern einen Notfallplan und halten Sie Notfallausweis und Notfallnummern bereit.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Medikamente für den Notfall in Ihrer Einrichtung lagern.
- Behalten Sie das Krankheitsbild im Hinterkopf, wenn Sie die Sportstunde vorbereiten.
- Überlegen Sie sich alternative Übungen oder Tätigkeiten, wenn es im Unterricht zu Situationen mit erhöhtem Verletzungsrisiko kommt (zum Beispiel Schiedsrichterfunktion).
- Fragen Sie vor der Sportstunde beim Kind nach, ob die Substitution erfolgt ist. Sprechen Sie vorab über dieses Vorgehen mit den Eltern.

**Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Sportmediziner und/oder direkt an das zuständige Hämophiliezentrum.**

### Weitere Informationen und Adressen hierzu erhalten Sie auf folgenden Websites:

- **dhg.de** – Deutsche Hämophiliegesellschaft (DHG)
- **igh.info** – Interessengemeinschaft Hämophiler e. V.
- **haemophilia-exercise.de** – Interdisziplinäres Zentrum für Bewegungs- und Sportmedizin Wuppertal e. V.
- **haemcare.de** – Wissen, Tipps und Inspirationen für Menschen mit Hämophilie (mit PhysioFinder: haemcare.de/physiotherapeuten-finden)
- **haemtravel.de** – Hämophiliezentren weltweit in der App HaemTravel™
- **haemactive.de** – die Fitness-App für Menschen mit Hämophilie

### Mit freundlicher Unterstützung von

Univ.-Prof. Dr. Dr. Thomas Hilberg  
Lehrstuhl für Sportmedizin, Bergische Universität Wuppertal

PD Dr. med. Andreas Strauß  
Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Universitätsklinikum Bonn

Prof. Dr. med. Johannes Oldenburg, Dr. med. Georg Goldmann  
Institut für Experimentelle Hämatologie und  
Transfusionsmedizin, Universitätsklinikum Bonn

Novo Nordisk Pharma GmbH  
Brucknerstraße 1  
55127 Mainz

Changing Haemophilia® ist eine eingetragene Marke der Novo Nordisk Health Care AG und der Apis-Stier ist eine eingetragene Marke von Novo Nordisk A/S.  
© 2021 Novo Nordisk Health Care AG, Zürich, Schweiz  
Art.-Nr.: 708721 (08/2020) DE20CH00116 Druck: 03/2021

changing  
haemophilia®



# Schulsport und Hämophilie? Das passt!

## Ein Ratgeber für Lehrer\*innen und Eltern



changing  
haemophilia®



## Warum ist der Sportunterricht so wichtig?

Moderne Therapien ermöglichen Menschen mit Hämophilie ein fast ganz normales Leben. Anders als früher ist Sport bei Hämophilie nicht mehr verboten, sondern ausdrücklich erwünscht! Körperliche Aktivität macht stark, flexibel und senkt auf Dauer das Risiko für Gelenkschäden.

### Das bringt Sport bei Hämophilie

Sportunterricht ...

- ... fördert eine gute motorische Entwicklung
- ... macht neugierig auf unterschiedliche Sportarten
- ... stabilisiert Muskeln, Knochen und Gelenke
- ... trainiert die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer
- ... verhindert Krankheiten, die aufgrund von Bewegungsmangel entstehen können
- ... ist ein idealer Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule
- ... stärkt das Selbstwertgefühl
- ... integriert Kinder mit Hämophilie in den Klassen- oder Schulverband
- ... hilft dabei, Spaß an der Bewegung zu entwickeln
- ... schafft eine Möglichkeit, um sich im kontrollierten Wettkampf mit anderen zu messen

## Infos für Eltern

Bereiten Sie als Familie gemeinsam die Teilnahme am Sportunterricht vor. Denken Sie dabei vor allen Dingen an die folgenden Punkte:

### Abklärung mit Hämophiliezentrum

- Sprechen Sie über Umfang und bestmöglichen Zeitpunkt der Substitution (dabei kleinen zeitlichen Spritz-Sport-Abstand beachten).
- Klären Sie das Vorgehen im Notfall.
- Lassen Sie sich einen Notfallausweis mitgeben.

### Abklärung mit Schule

- Sprechen Sie mit der Schulleitung, den Lehrer\*innen und anderen Beteiligten.
- Erklären Sie, was im Notfall passieren muss.
- Hinterlegen Sie einen Notfallausweis, in dem das Medikament genannt wird.
- Platzieren Sie das Gerinnungsfaktor-Medikament in der Schule.

### Abklärung zu Hause

- Sorgen Sie für passende Sportkleidung.
- Gehen Sie auf mögliche Bedenken oder Ängste Ihres Kinds ein.
- Motivieren Sie Ihr Kind mitzumachen und zeigen Sie, dass Bewegung guttut.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind den Notfallausweis bei sich trägt.

## Eignung der Sportarten



### Geeignet

Badminton  
Bowling  
Golf  
Krafttraining (Geräte)  
Radfahren (allgemein)  
Rudern  
Segeln  
Schwimmen  
Tai Chi  
Tanzsport  
Tischtennis  
Walking  
Wandern



### Eingeschränkt geeignet

Aerobic  
Basketball  
Bodybuilding  
Eislauf  
Fechten  
Inline-Skating  
Joggen  
Leichtathletik  
Mountainbiking  
Reiten  
Rennradfahren  
Skisport  
Squash  
Tauchen  
Tennis  
Volleyball  
Windsurfen



### Ungeeignet

American Football  
Boxen  
Drachenfliegen  
Eishockey  
Feldhockey  
Fußball  
Gewichtheben  
Handball  
Judo  
Karate (siehe unten)  
Klettern  
Motorsport  
Ringen  
Rugby  
Wasserski

### Übungen innerhalb spezieller Sportarten

#### Turnen

Bodenturnen

Ringeturnen  
Achtung:  
Ohne Abgang

Pferdesprung/  
Kastensprung

#### Karate

Kata (Formen)  
Kihon (Grundschule)

Bunkai  
(Partnerübungen  
ohne Kontakt)

Kumite  
(Vollkontakt)

## Was muss man als Sportlehrer\*in wissen?

Als Sportlehrer\*in von einem Kind mit Hämophilie ist es wichtig, dass Sie sich einen **Überblick über das Krankheitsbild** verschaffen. Hilfe finden Sie zum Beispiel bei einem Hämophiliezentrum.

Die Hämophilie ist eine angeborene Störung der Blutgerinnung. Bei Menschen mit Hämophilie werden Blutungen nicht oder nur unzureichend durch die körpereigene Blutgerinnung gestoppt. Grund ist ein fehlender Baustein im Blut (Faktor).

Blutungen werden bei Hämophilie heute durch wirksame Gerinnungsmedikamente behandelt. Dazu wird der fehlende Faktor von außen zugeführt (Substitution). Bei einer schweren Gerinnungsstörung erhalten die Betroffenen auch vorbeugend Medikamente. So sind sie bis zu einem gewissen Grad geschützt.

### Substitution vor dem Sport?

Kurz nachdem der Faktor prophylaktisch gespritzt wurde, funktioniert die Blutgerinnung so gut, dass auch Sport möglich ist. Nach und nach wird der Faktor vom Körper abgebaut und der Schutz wird geringer. Das ist auch der Grund, warum die Injektions- und Sporttage am besten synchronisiert werden sollten.