

Die soziale Ecke

Rheuma und Sportunterricht

Vor Jahrzehnten hieß es noch: Rheuma und Sport – das geht nicht!

Heute weiß man, Bewegung ist für die gesunde Entwicklung auch von rheumakranken Kindern gut und unbedingt notwendig!

Sport ist dabei nicht nur wichtig für die Gelenke, Muskeln und Knochen.

Sport treiben zu können hat auch viel mit Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Normalität zu tun. Er ist somit auch ein Stück Lebensqualität!

BEISPIELE

Für fast alle Kinder bedeutet eine rheumatische Erkrankung, dass sie sich – zumindest für eine längere Zeitspanne – sportlich einschränken müssen. Den meisten fällt das schwer.

Leonie:

„Bei mir sind wieder mal viele Gelenke entzündet und ich darf keinen Sport mitmachen, sagt mein Arzt. Da muss ich beim Sportunterricht immer am Rand sitzen und zugucken. Das ist total blöd.“

Lukas:

„Ich hab im Verein Tennis gespielt. Vor meiner Erkrankung war ich sogar richtig gut. Das geht jetzt nicht mehr. Anfangs war das echt hart für mich... Inzwischen habe ich andere Hobbys gefunden, aber das Tennisspielen fehlt mir immer noch!“

Tim:

„Ich habe mit meinem Sportlehrer besprochen, dass ich nur das mitmache, was ich ohne Schmerzen schaffe. Damit komme ich gut zurecht!“

Sarah:

„Ich hatte schon seit einigen Monaten keinen Rheumaschub mehr und darf wieder alles machen beim Sport. Ich gehe sogar wieder zum Tanztraining!“

Diese Beispiele zeigen, wie unterschiedlich der Verlauf einer Rheumalerkrankung sein kann. Aber sie zeigen auch, dass die Einschränkung beim Sport meist nur vorübergehend ist und je nach Krankheitsverlauf es auch möglich ist, dass die Kinder und Jugendlichen irgendwann wieder (fast) alles machen können.

WELCHER SPORT MIT RHEUMA IST MÖGLICH?

Zuallererst ist es wichtig herauszustellen: Jeder hat seine eigene Erkrankungsform. Der eine hat Probleme mit den Knien, der andere nur mit den Händen oder dem Kiefer und manch einer hat über 20 betroffene Gelenke, wo anfangs Bewegung nur sehr eingeschränkt möglich ist.

Grundsätzlich ist keine Sportart für alle Rheumatiker ausgeschlossen, aber es gibt Sportarten, die für alle gut sind, egal ob sie sich gerade in einer akuten oder ruhigen Krankheitsphase befinden.



Radfahren & Schwimmen sind ideale Sportarten. Die Gelenke werden nicht zu stark belastet, aber dennoch ausreichend bewegt.

Was darüber hinaus möglich ist und was nicht sollte individuell mit dem Kinderrheumatologen und dem Physiotherapeuten besprochen werden.

Dabei kommt es darauf an, die passenden Sportarten zu wählen und Überbelastungen zu vermeiden.

Mit den Fachleuten kann dann auch die Dauer und Intensität von sportlicher Betätigung besprochen werden.

TIPPS FÜR ELTERN

Denken Sie bei der Aufklärung in der Schule auch an den Sportlehrer/ die Sportlehrerin. Am besten ist es immer, ein kurzes persönliches Gespräch zu

führen. Hierbei können Sie aktuelle Probleme Ihres Kindes darstellen und gemeinsam individuelle Lösungen für den Sportunterricht suchen.

TIPPS FÜR SPORTLEHRER

Mit diesen Ideen - von Betroffenen und Fachleuten zusammengetragen – kann die Integration rheumakranker Kinder in den Sportunterricht gut gelingen. Sicherlich ist nicht alles an jeder Schule ohne größeren Aufwand möglich – doch es lohnt sich nach Kompromissen zu suchen.



➤ **In akuten Phasen** (*Gelenke sind entzündet, d.h. bewegungseingeschränkt, warm, geschwollen, gerötet, schmerzend*) sollten die Kinder **nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen**. Besser als nur am Rand zu sitzen wäre:

- Die Kinder in den Sportunterricht, soweit es geht, mit einbeziehen, z.B. als Schiedsrichter. Doch Vorsicht: Geräte oder Matten schieben oder tragen belastet die Gelenke zu stark!
- Sport als Randstunde legen, damit die Kinder die Zeit morgens oder nachmittags für notwendige Physiotherapie- oder Arzttermine nutzen können.
- Unterricht in einer Parallelklasse anstelle des Sportunterrichts.
- Nutzung der Sportstunde zur Erledigung von Hausaufgaben oder zum Lernen - am besten in einem extra Raum

➤ **In ruhigen Krankheitsphasen** (*keine bis kaum Schmerzen und keine bis wenig Bewegungseinschränkungen*) sollten die Schüler am besten **nach eigenem Ermessen am Sportunterricht teilnehmen**. Möglich sind folgende Optionen:

- In der Regel wird eine Teilsportbefreiung durch den Kinderarzt bzw. Kinderrheumatologen ausgestellt. Wenn z.B. nur die Finger betroffen sind, ist Laufen in Ordnung aber Handballspielen nicht.
- Die Kinder fragen und selbst entscheiden lassen, ob eine Sportart Schmerzen bereitet.
- Eine Befreiung von der Sportnote kann generell hilfreich sein, damit die Schüler sich nicht zu sehr belasten, aber dennoch mitmachen können.

Rheuma ist eine Schubkrankung, d.h. die Erkrankung tritt in **Phasen** auf. Die Beschwerden können (auch im Tagesverlauf) wechselnd sein.

Für Kinder und Jugendliche mit Rheuma sollten (kurze) **Pausen** möglich sein, da sie schneller müde sein können oder Schmerzen haben.

➤ Ist die **Erkrankung zur Ruhe gekommen** (*über Monate keine Schübe/ Schmerzen/ Bewegungseinschränkungen mehr*) kann der Schüler überwiegend uneingeschränkt am Sportunterricht teilnehmen.

In allen Krankheitsphasen sollte der Kinderrheumatologe in die Entscheidung, welche Art und Umfang von Schulsport möglich ist, mit einbezogen werden!

BENOTUNG

Viele Eltern berichten von enttäuschten Kindern, wenn keine oder schlechte Noten im Sportunterricht vergeben werden.

Auch chronisch kranke Kinder können gute und sehr gute Leistungen im Sportunterricht erzielen, denn sportliches Können ist natürlich von den jeweiligen körperlichen Voraussetzungen abhängig und vom individuellen Lernfortschritt! Dies sollten Lehrer bei der Notengebung berücksichtigen.

Falls eine dauerhafte (Teil-)Befreiung vom Sportunterricht besteht (z.B. aufgrund von hoher Krankheitsaktivität), können alternative Lernleistungen als Grundlage für die Sportnote gewertet werden, z.B. ein Referat oder die Vorbereitung und Anleitung einer Sportstunde sowie mündliche oder schriftliche Leistungsnachweise.

Wenn während des Abiturs kontinuierlich die Teilnahme am Sportunterricht nicht gewährleistet werden kann, kann ein Ausgleichsfach gewählt werden. Dies muss jedoch frühzeitig (am besten noch vor Eintritt in die Oberstufe) beantragt werden und mit einem ärztlichen Attest nachgewiesen werden.

Versuchen Sie gemeinsam mit den Lehrern an Ihrer Schule eine Lösung zu finden.

Beachten Sie, dass die jeweiligen Schulgesetze Ihres Bundeslandes Grundlage für die Entscheidung sind.

OFFENHEIT KOMMT AN

Gehen Sie offen auf die Lehrer zu und signalisieren Sie Ihre Gesprächsbereitschaft. Sich insgeheim zu ärgern bringt rein gar nichts. Suchen Sie stattdessen ein freundliches Gespräch mit Sportlehrer und/ oder Klassenlehrer – vor allem wenn die Kommunikation ins Stocken gerät. Bedenken Sie, dass auch die Lehrer nicht jeden Einzelfall berücksichtigen und möglich machen können – ein Kompromiss kann manchmal besser sein als nichts.

Auch wichtig: Mit Ihrer Offenheit sind Sie ein Vorbild für Ihr Kind, das dadurch lernt, dass man sich mit Rheuma nicht verstecken muss!

KONTAKT

Bei allen Fragen zum Thema Schulsport können Sie sich gerne an das Familienbüro wenden:

Christine Göring/ Kathrin Wersing
(Sozialarbeiterinnen)
Bundesverband Kinderrheuma e.V.

Westtor 7, 48324 Sendenhorst
Telefon/ Fax: 02526-3001175
E-Mail: familienbuero@kinderrheuma.com

*War unsere Beratung hilfreich? Dann helfen Sie uns, damit wir auch in Zukunft Beratungen zum Thema Sozialrecht und Integration in Kindergarten, Schule und Beruf anbieten können: **Werden Sie Mitglied im Bundesverband Kinderrheuma e.V.***

Weitere Infos und das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage www.kinderrheuma.com unter [Über uns/ Mitgliedschaft](#).

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFOS

Diese Broschüren und Faltblätter bieten ebenfalls gute Informationen und stehen im Internet zum Download zur Verfügung:



- „Aktiv statt Attest: Das chronisch kranke Kind im Sportunterricht – Handreichung für Ärzte, Sportlehrer und Eltern“ von Durlach, Kauth, Lang und Steinki
- „Das rheumakranke Kind in der Schule“ (Dt. Rheuma-Liga)
- „Liebe Sportlehrerinnen, liebe Sportlehrer, Ihre Schülerin / Ihr Schüler hat eine rheumatische Erkrankung“ (Kinderklinik Garmisch-Partenkirchen gemeinnützige GmbH)

**Christine Göring/ Kathrin Wersing,
Juli 2017**

Der Inhalt dieser Informationsschrift wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Auch können seit der Erstellung des Merkblattes rechtliche Änderungen eingetreten sein. Es wird daher keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen übernommen. Insbesondere wird keine Haftung für sachliche Fehler oder deren Folgen übernommen.