

# Sport mit Spina Bifida



# Sport mit Spina Bifida

Sport mit Spina bifida ist nicht nur gut möglich, sondern auch empfohlen: Um den Alltag besser meistern zu können, brauchen Kinder und Jugendliche mit Spina bifida eine gute Ausdauer und Kraft. Zudem macht Sport Spass und stärkt das Selbstbewusstsein.

Kinder mit Spina bifida bewegen sich erfahrungsgemäss eher wenig. Es ist deshalb wichtig, sie zu motivieren. Am besten ist Bewegung in altersgerechten Gruppen, wo spielerisch verschiedene Sportarten ausprobiert werden können. Persönliche Erfolge sind eine zusätzliche Motivation, auch wenn keine Spitzensport-Leistungen angestrebt werden.



## Warum ist Sport so wichtig?

- Körperliche Fitness erlaubt es Ihrem Kind, im Alltag mehr Selbstständigkeit zu entwickeln.
- Durch Sport, vielfältige körperliche Aktivitäten im Alltag und gesunde Ernährung können Herz-Kreislaufkrankungen und Übergewicht vermieden werden.
- Aktivitäten in Sportgruppen ermöglichen den Kontakt zu Gleichaltrigen.
- Sport stärkt das Selbstbewusstsein.

---

**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind schöne sportliche Erlebnisse!**

---

## 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 Ihr Kind Monoskibob fahren oder skilanglaufen.

- **Schwimmen:** Ihr 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 Ihr Kind selbständig oder von Ihnen geführt skifahren.
- **Rollstuhlsport:** Sportarten, die zu zweit oder im Team gespielt werden, ermöglichen ein Gruppenerlebnis. Beispiele: Badminton, Tennis, Tischtennis, Fechten, Basketball, Unihockey, Curling. Während des Sports besteht für Sie als Mutter oder Vater die Gelegenheit für **Begegnungen mit anderen Eltern**.
- Einzelsportarten wie Leichtathletik (Rennrollstuhlfahren), Bogenschiessen, Reiten, Tauchen usw.

Bevor Ihr Kind einem Verein beitrifft, lassen Sie es am besten verschiedene Sportarten ausprobieren.



## **Wie lassen sich der Sport wie auch der Alltag verletzungsfrei meistern?**

- Schutz der Narbe am Rücken: Die Narbe ist stabil. Bei Gefahr von schweren Stößen oder Stichen in den Rücken kann Ihr Kind einen passenden Rückenpanzer als Schutz tragen.
- Schutz der Füße vor Schürfungen und tiefen Wunden: Wegen der verminderten Sensibilität können die Füße Ihres Kindes mit orthopädischen Schienen (Orthesen), geeigneten Badeschuhen und Socken geschützt werden. Sie lassen sich auch im Wasser tragen.
- Schutz vor offenen Wunden an druckexponierten Stellen (Dekubitus): Gute Polsterung des Rollstuhls/des Sportgeräts und regelmässige Positionswechsel sind wichtig.
- Orthesen auch während dem Sport tragen.
- Schutz vor Kälte: Füße und Beine sollten speziell vor Wärmeverlust geschützt werden, weil die Kälte nicht oder vermindert wahrgenommen wird.
- Ihr Kind kann mit einem Shunt tauchen, es soll dies aber nur in Begleitung erfahrener, brevetierter Behindertentauchlehrer tun.



## **Möglichst fit im Alltag: Was kann Ihr Kind ergänzend unternehmen?**

- Körperlich aktiv sein: Ihr 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: Dies ermöglicht dem Kind Erfolgserlebnisse durch höhere körperliche Leistung im Sport, Spiel und Alltag.
- Essen: Gesunde und regelmässige Ernährung ist wichtig. Hier können Sie als Eltern eine wichtige Vorbildrolle ausüben.
- Singen, Theaterspielen oder ein Samstagnachmittag in einer Pfadigruppe: Eine Möglichkeit für Ihr Kind, aktiv zu sein und Spass zu haben. Gerade in strengen Zeiten nach Operationen können diese Aktivitäten dazu beitragen, dass Ihr Kind mit anderen Kindern zusammen sein und sich vergnügen kann.

## Wie viel Sport ist ideal?

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

## Welche Sportangebote gibt es in meiner Umgebung?

Weitere Informationen finden Sie auf den Homepages von

- PluSport Schweiz (Sportclubs, Sportcamps): [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)
- Procap Schweiz (Sportgruppen): [www.procap.ch](http://www.procap.ch)
- Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (Rollstuhlsport Schweiz; Rollstuhlclubs, Sportcamps): [www.spv.ch](http://www.spv.ch)
- Pfadibewegung Schweiz: [www.scout.ch](http://www.scout.ch)

Speziell erwähnenswert sind auch 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 und Ausbildung zum Guide für Mono- und Dualskibob für Eltern und Angehörige (SPV Basis Sörenberg)

Fotos: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Nottwil

---