Fit for Life

Baxter

iPN®

Projekt zur Prüfung körperlicher Voraussetzungen

für ein

Leben in guter körperlicher und leistungsfähiger Verfassung

Baxter

iFN®

angeboten

nicht nur für Kinder und Jugendliche mit Hämophilie

sondern auch

für Geschwister, Eltern und hämophile Erwachsene

Baxter

iPN®

Zielsetzung

Verbesserung der Lebensqualität

durch

Förderung der Bewegungsentwicklung

aufgrund

Überprüfung persönlicher Leistungsfähigkeit

und

individueller Eignungsbeurteilung

zu körperlichen, z.B. sportlichen Aktivitäten

Baxter

iPN®

Projektverlauf

Beginn: 2002

Orte: 28

Veranstaltungen: 67

davon 8 Wettkämpfe

Teilnehmer: über 1.700

davon Hämophile: ca. 900

Baxter

iPN®

Fit for Life

Hamburg 04 / 06 / 08 / 10 / 12

Bremen 04

Visselhövede 05 /07 /09 /11 /13

Hannover 03

Münster 05

Duisburg 07 / 09 / 11

Düsseldorf 05 / 07

Köln 06 / 06

Blankenheim 02 / 03 / 12

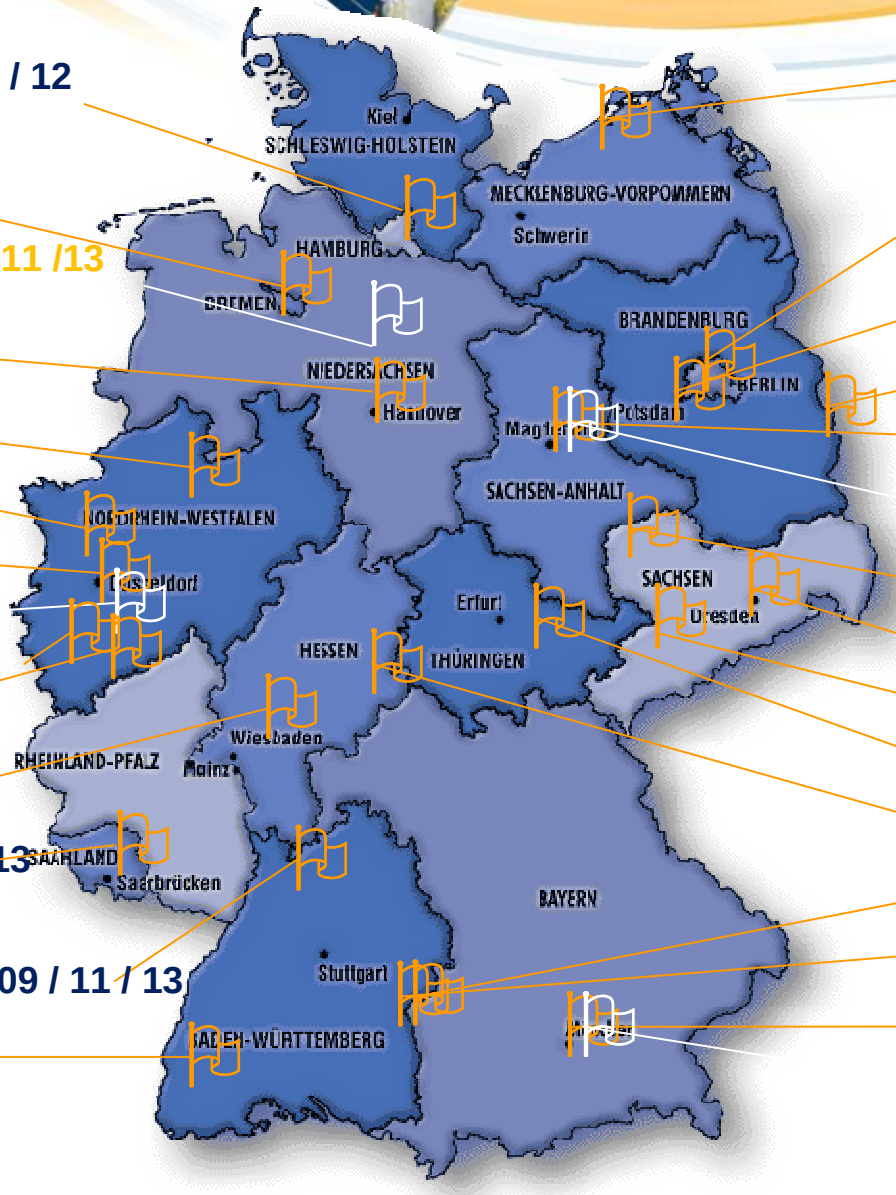
Bonn 08 / 11

Frankfurt 03 / 05 / 12

Homburg / Saar 07 / 09 /13

Heidelberg 03 / 05 / 07 / 09 / 11 / 13

Freiburg 06 / 08



Rostock 04 / 05 / 07 / 09

Berlin 03 / 04 / 08 / 10

Potsdam 04

Frankfurt-Oder 06 / 08

Magdeburg 04 / 07 / 13

Magdeburg 06

Leipzig 03 / 05

Dresden 09 / 10

Lichtenstein 12

Jena 08

Rotenburg 04

Ulm 04

Blaubeuren 12

München 03 / 11 / 13

München 06

Baxter

iPN®

Projektbesonderheit

Fitness-Prüfung unter Wettkampfbedingungen

Leistungsvergleich im

Einzel- / Familien- / Mannschaftswettbewerb

unter Einbindung von Familienangehörigen, Krankenschwestern /-pflegern und Ärzten

Baxter

iPN®

Fit for Life

Wettkampfsport für Hämophile – ein außergewöhnliches Konzept

A. Seuser[1], A. Kurme[2], R. Klamroth[3], S. Ochs[4], E. Trunz-Carlisi[4], P. Böhm[4], S. Zeitler[5], O. Neutzling[6]

Hämophile leiden zeitlebens an einer in unterschiedlichem Ausmaß eingeschränkten Gerinnungsfähigkeit ihres Blutes, ausgelöst durch eine Verminderung, einen Funktionsverlust oder völliges Fehlen eines der Gerinnungsfaktoren VIII oder IX.

Prägende Auswirkungen der Gerinnungsstörung sind wiederholte spontane beziehungsweise infolge geringfügiger Verletzung eintretende Blutungen in die Haut, insbesondere aber in Gelenke und Muskulatur, die zu irreversibler Gewebezerstörung führen.

Kennzeichnend für die schwere Ausprägung des hämophilen Krankheitsbildes sind Gelenk- und Muskelschädigungen – Knorpel- und Knochenzerstörung, Deformierung, Kontraktur, Atrophie – bereits ab frühestem Kleinkindesalter.

Durch intravenöse Substitution des jeweils fehlenden oder aktivitätsgeminderten Gerinnungsfaktors in regelmäßigen Abständen bereits ab erstem Lebensjahr, in höherem Alter frühestmöglich nach ersten Anzeichen eines Blutungseintritts mittels industriell bereitgestellten Konzentraten sind Blutungen und auch dauerhaft körperbehindernde Blutungsfolgen weitestgehend vermeidbar.

[1] FA für Orthopädie, Physikalische Therapie, Sportmedizin, Institut für Bewegungsanalyse, Kaiser-Karl-Klinik, Bonn
[2] FA für Kinder- und Jugendmedizin, Hamburg
[3] FA für Innere Medizin, Hämostaseologie, Hämophiliezentrum am Vivantes Klinikum Friedrichshain, Berlin
[4] Institut für Prävention und Nachsorge, Köln
[5] Baxter Deutschland GmbH

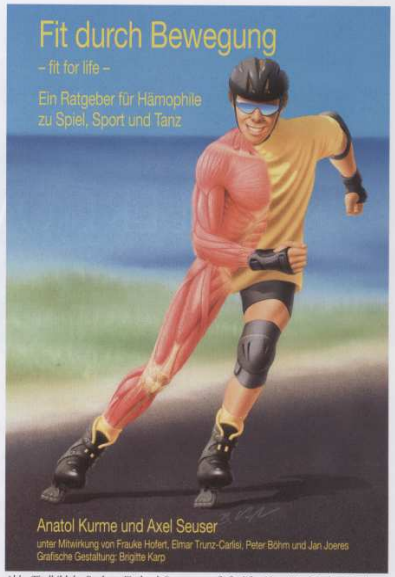


Abb.: Titelbild des Buches »Fit durch Bewegung – fit for life« (OmniMed Verlag, Hamburg)

So ist in den zurückliegenden zwei Jahrzehnten in Deutschland eine Generation Hämophiler ohne bleibende Bewegungseinschränkung aufgewachsen, die sich imstande sieht, zuvor völlig undenkbare körperliche Tätigkeiten auszuüben.

Jedoch wird ihr Blutstillungsdefekt durch die Substitutionsbehandlung

Baxter

iPN®

Testprogramm

Vorhaben zu objektiver individueller Testung erforderlicher Grundfähigkeiten zu körperlichen Aktivitäten in einem

5-Stationen Fitness-Test

einschließlich Körperfettmessung

Dauer: ca. 60 Minuten

Baxter

iFN®

Körperliche Grundfähigkeiten

Koordination = Balance, Gleichgewicht

Schlüssel zur Körperhaltung und - kontrolle

Beweglichkeit = Wendigkeit, Flexibilität

Garant für Mobilität

Ausdauer = Kondition

Fähigkeit, Ermüdung zu widerstehen

Kraft = Stärke, Stabilität

Vermögen zur Muskelkontraktion

Baxter

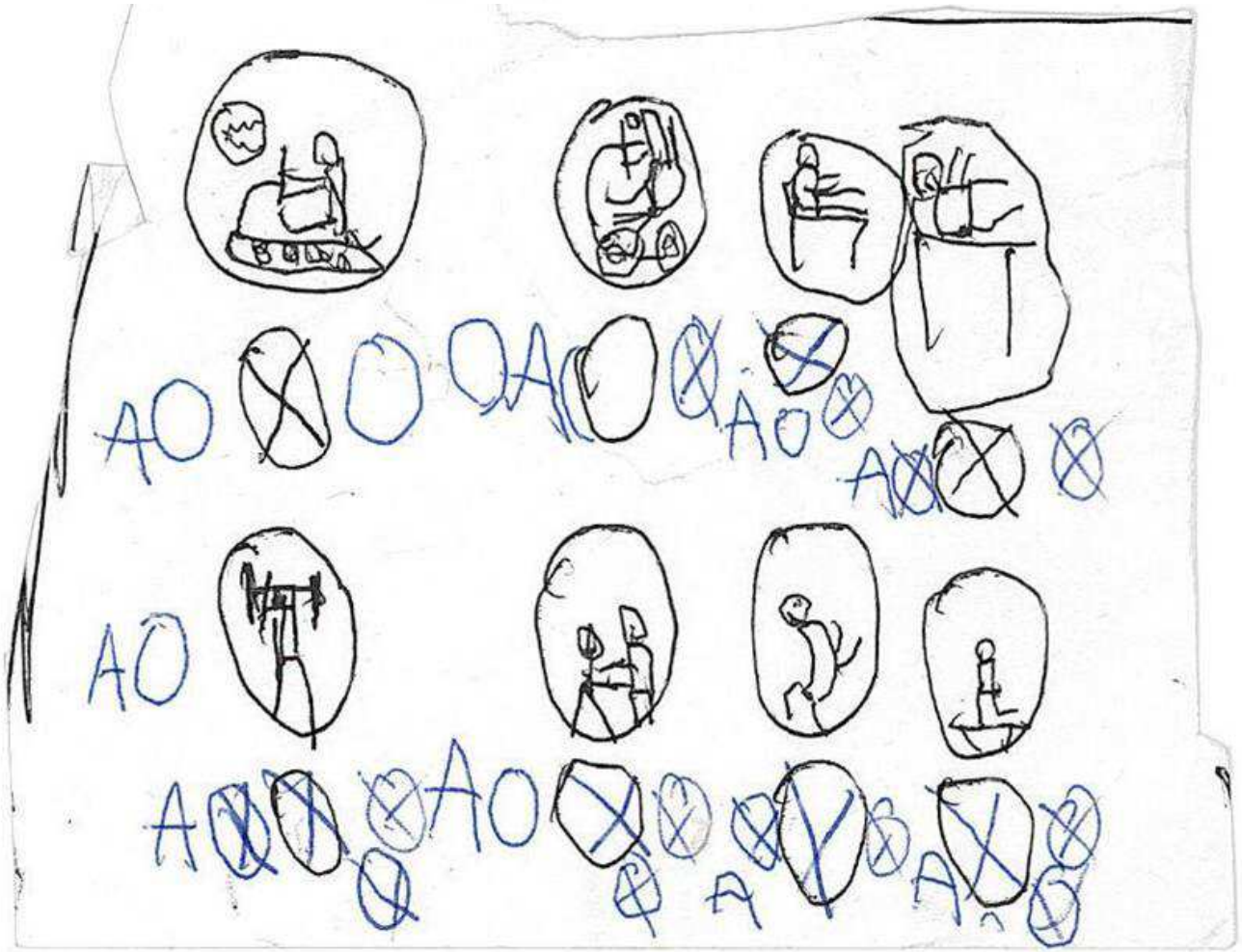
iFN®

Testgeräteausstattung

S3-Check	zum Koordinationstest
mobee-Inklinometer	zur Beweglichkeitskontrolle
Back-Check	zum Rumpfkrafttest
Fahrradergometer	zum Ausdauertest
Bioimpedanzanalyse	zur Bestimmung des Fettanteils

Baxter

iFN®



Fit for Life

Baxter

iFN®

Personelle Ausstattung

an jedem Messplatz und

am Beratungsterminal

je 1-2 Diplom - Sportwissenschaftler

Zu medizinischer Überwachung des Testablaufs und abschließender Beratung

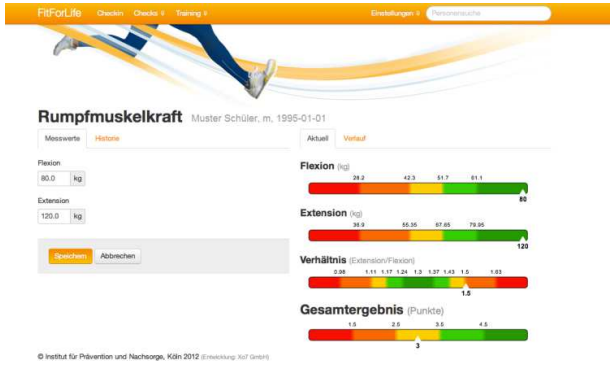
1-2 Ärzte

Baxter

iFN®

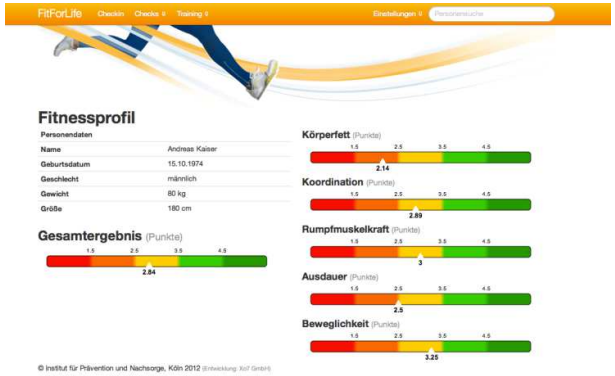
Einzeltestergebnisse

computergesteuert als Beratungsgrundlage zusammengeführt zu einem



Fitnessprofil

Ergebnisse protokollarisch dokumentiert und Probanden ausgehändigt



Baxter

iPN®

Beratung

aufgrund der erzielten Ergebnisse unter sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Kriterien

u.a. zur Ausübung sportlicher Aktivitäten unter strenger Berücksichtigung von körperlichen Einschränkungen und

Verletzungs- / Blutungsrisiken

Baxter

iFN®

Ergebnisprotokoll

zur Beurteilung eigener Entwicklung aufbewahren

im Hämophilie-Behandlungszentrum diskutieren

den Sportlehrkräften in der Schule vorlegen

ggf. den Übungsleitern / Trainern im Sportverein zeigen

Baxter

iPN®

Hämophilie und Sport?

Ja!

aber mit Vernunft und Sicherheitsgewährleistung

Verletzungs- / Blutungsrisiko

(F.VIII / F.IX 15%)

erfordert

Nutzen – Risikoabwägung

Baxter

iPN®

Angebote Trainingsempfehlungen / Testwiederholung

Fit for Life

1. Gleichgewicht-/Koordinationstraining
Beugen und strecken im Einbeinstand

Stabiler Einbeinstand, dann Ellbogen und Knie diagonal vor dem Körper zusammenführen. Anschließend den Arm und das Bein in einer Linie gestreckt nach vorn bzw. hinten führen.

Wichtig: Gleichgewichtsteuerung auf einem Bein ausbalancieren.

2. Kräftigung der Bauchmuskulatur
Gerade, schräge und quere Bauchmuskulatur

Heben und Senken des Beckens durch gezielte Anspannung der Bauchmuskulatur. Dabei die Beine möglichst senkrecht nach oben schieben. Die Bewegungen sind relativ klein, dafür umso konzentrierter und kontrollierte.

Wichtig: die Arme liegen locker neben dem Körper und unterstützen die Bewegung so wenig wie möglich.

3. Kräftigung der Bauchmuskulatur
Schräge, gerade und quere Bauchmuskulatur

Beine etwa rechtwinklig anheben. Den Oberkörper aufrollen, bis die Schulterblätter den Bodenkontakt verlieren. Dabei den Oberkörper eindrehen. Dann die Bewegung unter Beibehaltung der Muskelspannung zurück führen. Der Kopf bleibt dabei stets angehoben.

Wichtig: Hände bleiben locker. Ellbogen nicht nach vorn ziehen.

4. Kräftigung der Rückenmuskulatur
Gesamte Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aus einer stabilen Bankstellung (Rumpf wird von den Armen und Beinen gleichmäßig abgestützt) einen Arm und das diagonale Bein bis in die Waagerechte anheben. Bewegung kurz halten, dann in Ausgangsposition zurückkehren und mit dem anderen Arm und Bein weiter üben.

Wichtig: Kopf und Rücken ergeben mit angehobenem Arm und Bein stets eine Linie.

5. Dehnung der Beinrückseite
Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

Ein Bein gestreckt vor dem Körper auf einen etwa kniehohen Gegenstand (z.B. Hocker) mit der Ferse aufsetzen. Der Fuß ist etwa rechtwinklig angezogen. Zur Dehnung den geraden Oberkörper nach vorn verlagern.

Wichtig: Rücken gerade halten.

© Institut für Prävention und Nachsorge, Köln 2012 (Entwicklung: Xo7 GmbH)

Testwiederholung nach 1 ½ - 2 Jahren

Baxter

iPN®

Wissenschaftliche Auswertung

Anonymisiert in einer Doktorarbeit

Teilnehmerzahlen:

233 Hämophile zwischen 8 und 25 Jahre

45 Hämophile über 25 Jahre

299 körperlich gesunde Personen

(Geschwister, Eltern usw.)

als Vergleichskollektiv

Baxter

iPN®

Ergebnisse

Im Alter von 8 bis 25 Jahre sind keine Unterschiede zwischen körperlich Gesunden und Hämophilen festzustellen

Im Alter über 25 Jahre schneiden die Hämophilen deutlich ungünstiger ab

Baxter

iPN®

Fit For Life
Schulsportberatung

Ein neuer Ansatz innerhalb des Projekts
„Fit for Life“

Baxter

iFN®

Schulsport für Hämophile früher

Sportlehrern und Eltern fehlte die kompetente Beratung und Hilfe bei Fragen zum Schulsport für Hämophile

Sportlehrer und Ärzte haben oft gänzlich vom Schulsport abgeraten

Hämophile Kinder saßen häufig im Sportunterricht am Rand

Soziales Lernen und ein Dazugehörigkeitsgefühl im Klassenverband wurden stark erschwert, positive Effekte von Bewegung verhindert

Baxter

iPN®

Inklusion verändert den Schulsport

2009 beginnt mit der Inklusion das Umdenken - auch im Schulsport

Ziel: Sportunterricht für alle Kinder, unabhängig von körperlichen Voraussetzungen

Nachfrage bei Ministerien und Verbänden nach kompetenter Unterstützung und Beratung steigt

Baxter

iFN®

Fit For Life widmet sich dem Sportunterricht

IPN und Deutscher Sportlehrerverband entwickeln für Baxter ein einzigartiges Modell individualisierter Schulsportberatung

Ziel: Risikoarme Teilnahme hämophiler Kinder am regulären Schulsport nach Lehrplan

Beratung: Individuell, aktuell, detailliert und leicht zugänglich

Baxter

IPN®

Individuelle Beratung nach Maß

Umfassende Beratung für Schüler, Eltern und Sportlehrer

Anpassung an persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand sowie an Jahrgangsstufe und Lehrplaninhalte

Sportartspezifische Beispiele für alle Schulsportarten

Zeitgemäße und verständliche Dokumentation auf persönlichem USB-Stick

Baxter

iFN®

Schulsport für Hämophile heute

Gut informierte Schüler, Eltern und Lehrer durch individuelle Beratung und überall zugängliches Beratungsportal

Hämophile nehmen ohne Angst am Schulsport teil und sind voll in die Klassengemeinschaft eingebunden

Schulsport fördert Selbstbewusstsein, Gesundheit, Lernerfolg und Freude an Schule

Hämophile erhalten eine reguläre Sportnote im Zeugnis

Baxter

iPN®

Positive Rückmeldungen in 2012

Eltern: „Die Beratung hat uns die Angst genommen“
„Sport tut der Gesundheit unseres Kindes gut“

Schüler: „Sportunterricht ist für mich wichtig“
„Ich werde in Zukunft häufiger am Sportunterricht teilnehmen“

Sportlehrer: „Beratungsergebnisse sind sehr gut anwendbar“
„Regelmäßige Aktualisierung ist sinnvoll“

Baxter

iFN®

Schulzeitbegleitende Beratung

Regelmäßige Aktualisierung der individuellen Beratung von der Einschulung bis zum Schulabschluss

Anpassung an Unterrichtsinhalte der Jahrgangsstufe sowie an den aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand

Beratungsportal und Online-Sprechstunde für schnelle Hilfe bei Fragen zum Schulsport: www.fitforlife.eu

Baxter

iFN®

FitForLife Checkin Checks Training Einstellungen Personensuche

Muster Schüler, m, 1995-01-01

Faktor VIII/IX

Faktor VIII / IX (>15%)

☑

Fitnessprofil

Koordination	Beweglichkeit	Rumpfkraft
4.64 1-5	1.9 1-5	3.27 1-5

Ausdauer	Körperfett
2.98 1-5	4.45 1-5

Gelenkprofil

Ellbogen dominant	Ellbogen nicht dominant
0 0-3	0 0-3

Hüftgelenk	Kniegelenk	Sprunggelenk
0 0-3	0 0-3	0 0-3

Speichern Abbrechen

Baxter

iPN®

Spielen

Ballfertigkeit, Ballhandling

- Dribbling mit rechts und links
- Finten
- Handwechsel
- Hohes raumgreifendes und tiefes defensives Dribbling mit Gegner
- Hohes raumgreifendes und tiefes defensives Dribbling ohne Gegner
- „Schattenlaufen“ mit Ball

Korbleger

- Regelgerechter Korbleger von links und rechts
- Überkopfkorbleger
- Unterhandkorbleger

Taktik Verteidigung

- Manndeckung
- Zonenverteidigung
- Blocken

Passen und Fangen

- „Achterlauf“
- Kombinierte Lauf- und Passübungen

Wurf

- Korbwurf auf Distanz/ „Dreipunktewurf“
- Sprungwurf
- Sprungwurf aus dem Lauf
- Wurf aus verschiedenen Positionen an der Zone
- Wurf mit Gegenspieler
- Wurf unter Zeitdruck

Taktik Angriff

- Angriff gegen eine Zonenverteidigung
- Cut and Fill
- Fast Break
- Give and Go
- Spiel mit reduzierter Spielerzahl
- „Streetball“
- Wettkampforientiertes Spiel 5:5

Baxter

iFN®

FitForLife Checkin Checks Training Einstellungen Personensuche

Muster Schüler, m, 1995-01-01

Faktor VIII/IX

Faktor VIII / IX (>15%)

☑

Fitnessprofil

Koordination	Beweglichkeit	Rumpfkraft
4.64 1-5	1.9 1-5	3.27 1-5

Ausdauer	Körperfett
2.98 1-5	4.45 1-5

Gelenkprofil

Ellbogen dominant	Ellbogen nicht dominant
0 0-3	0 0-3

Hüftgelenk	Kniegelenk	Sprunggelenk
0 0-3	2 0-3	0 0-3

Speichern Abbrechen

Baxter

iPN®

Spielen

Ballfertigkeit, Ballhandling

- Dribbling mit rechts und links
- Handwechsel
- Hohes raumgreifendes und tiefes defensives Dribbling mit Gegner
- Hohes raumgreifendes und tiefes defensives Dribbling ohne Gegner
- „Schattenlaufen" mit Ball
- Finten

Korbleger

- Regelgerechter Korbleger von links und rechts
- Überkopfkorbleger
- Unterhandkorbleger

Passen und Fangen

- „Achterlauf"
- Kombinierte Lauf- und Passübungen

Taktik Angriff

- Angriff gegen eine Zonenverteidigung
- Cut and Fill
- Fast Break
- Give and Go
- Spiel mit reduzierter Spielerzahl
- „Streetball"
- Wettkampforientiertes Spiel 5:5

Taktik Verteidigung

- Manndeckung
- Zonenverteidigung
- Blocken

Wurf

- Korbwurf auf Distanz/ „Dreipunktewurf"
- Wurf aus verschiedenen Positionen an der Zone
- Wurf mit Gegenspieler
- Wurf unter Zeitdruck
- Sprungwurf
- Sprungwurf aus dem Lauf

Baxter

iFN®

Ratgeber-Buch Schulsport

Baxter

iPN®

Fit For Life Onlineangebot

Fit for Life | Projekt | Schulsport | Termine | Übungen | Sprechstunde | History

Willkommen bei Fit for Life!

Hier ist sie: die brandneue Homepage zum Projekt Fit-for-Life-Sportberatung für Jugendliche und Kinder mit Hämophilie. Es handelt sich heute um eine „Betaversion" – Inhalte und Details werden noch bearbeitet bzw. komplettiert.

Ziele

Vermutlich hast du schon von Fit for Life gehört oder das Projekt auf Patientenveranstaltungen kennengelernt. Vielleicht hast du sogar an den hier angebotenen Fitnesstests teilgenommen, Trainingsprogramme erhalten und dich in Sachen Gesundheitssport beraten lassen. Möglicherweise gehörst du sogar zu den Teilnehmern, die an bundesweiten „Wettkämpfen" teilgenommen und ihre Fitness mit anderen gemessen haben.

Wie auch immer: Hier finden sich alle Informationen rund um Fit for Life – gebündelt und immer aktuell. Wir informieren über Veranstaltungstermine, liefern News und Fachinformationen. Dem neuen Thema Schulsport widmen wir einen eigenen Menüpunkt. Unter Übungen geht es bewegt zu: Unser Personal Trainer zeigt dir wichtige Übungen zum Mitmachen. Als besonderen Service bieten wir die Sprechstunde – hier man Fragen per E-Mail an unsere Experten stellen und sich auf diesem Weg individuell beraten lassen.

Was ist Fit for Life?

Mehr als 1000 hämophile Kinder und Jugendliche und Erwachsene wie auch interessierte Familienangehörige haben schon bei Fit-for-Life-Events mitgemacht. Auf diesen Veranstaltungen, die regelmäßig bundesweit in Behandlungszentren für Hämophilie angeboten werden, durchläuft man zunächst einen apparativen 5-Stationen-Fitnesstest, bei dem Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Muskelkraft und Körperfettanteil erfasst werden. Die Ergebnisse werden – zusammen mit diagnostischen Angaben – per Computer ausgewertet. In der sich anschließenden Beratung, durchgeführt von einem Team von Sportwissenschaftlern und in der Hämophiliebetreuung erfahrenen Medizinern, werden die infrage kommenden Sportarten analysiert. Ferner werden Trainingsprogramme zur gezielten Verbesserung der Fitness ausgegeben. Die Kernziele sind dabei das sichere Heranführen an individuell geeignete Sportarten, die Förderung der individuellen Fitness sowie die Motivation zu dauerhafter körperlicher Aktivität.

Wir haben die Fit-for-Life-Beratung mittlerweile auch auf den Schulsport ausgeweitet. Hier werden konkrete Hilfen auch für Sportlehrer angeboten, um eine bestmögliche Einbindung von Schülern mit Hämophilie in den Sportunterricht zu unterstützen.

Partner

Entwicklung und Durchführung
Institut für Prävention und Nachsorge (IPN), Köln

Wissenschaftliche Leitung
Dr. Axel Seuser, Bonn

Pädiatrische Beratung
Dr. Anatol Kurme, Hamburg

Initiator und Auftraggeber
Baxter Deutschland GmbH

© Institut für Prävention und Nachsorge, Köln | Entwicklung: Xo7 GmbH, Willich | Impressum

Baxter

iPN®

Ausblick

Regelmäßige Re-Tests zur Kontrolle des Fitness-Zustands

Konsequente Auswertung und Weiterentwicklung des Beratungs-Tools

Baxter

iFN®