fit for life

Sportberatung

nicht nur

für Kinder und Jugendliche mit Hämophilie

unter sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Kriterien

sowie strenger Berücksichtigung von

körperlichen Einschränkungen und

Verletzungs-/ Blutungsrisiken

Hämophilie und Sport ?

Ja!

aber mit Vernunft und Sicherheitsgewährleistung

Verletzungs-/ Blutungsrisiko

(F. VIII/ F. IX 15%)

erfordert

Nutzen - Risikoabwägung

Körperliche Grundfähigkeiten

Koordination = Balance, Gleichgewicht

Beweglichkeit = Mobilität, Flexibilität

Ausdauer = Kondition

Kraft = Stärke, Stabilität

fit for life

5 – Stationen Fitness-Test

Prüfung körperlicher Voraussetzungen
Koordination, Beweglichkeit,
Ausdauer, Kraft
sowie Körperfettmessung

Dauer: 45 Minuten

Zielsetzung

Überprüfung persönlicher Leistungsfähigkeit

und

individuelle Eignungsbeurteilung

zu sportlichen Aktivitäten

Förderung der Bewegungsentwicklung

Verbesserung der Lebensqualität

Geräteausstattung

Schwingplatte	zum Koordinations-Check
Winkelmessgerät	zum Beweglichkeits-Check
Rumpfmuskulatur Druckgerät	zum Kraft-Check
Fahrradergometer	zum Ausdauer-Check
Infrarot-Messgerät	zum Fett-Check

U·RCMED
ERGO
160
CYCLE

Personelle Ausstattung

An jedem Messplatz

und

am Beratungsterminal

je 1-2 Diplom - Sportwissenschaftler

Zu medizinischer Überwachung des Testablaufs und abschließender Beratung

1-2 Ärzte

Fitnessprofil

computergesteuert erstellt aus

Einzelergebnissen

zur

Beurteilung sportlicher Grundfähigkeiten

Ergebnisse protokollarisch dokumentiert und Probanden ausgehändigt

Testauswertung

Begutachtung und Beurteilung der Einzelergebnisse und des Gesamtergebnisses

in Bezug auf Eignung / Nichteignung zu bereits ausgeübter bzw. gewünschter Sportart

anonyme Auswertung in einer wissenschaftlichen Doktorarbeit

Individuelle Beratung

über

Testergebnisse

und

den jeweiligen Belastungsansprüchen

den Mindestanforderungen

dem Verletzungs- / Blutungsrisiko

ausgesuchter Sportarten

Angebote

Trainingsempfehlungen

Testwiederholung nach 1 ½ - 2 Jahren

Wissenschaftliche Auswertung

Teilnehmerzahl:

- 233 Hämophile zwischen 8 und 25 Jahren
- 45 Hämophile über 25 Jahre
- 229 körperliche gesunde Personen (Geschwister, Eltern usw.)

Ergebnisse

- Im Alter von 8 bis 25 Jahren sind keine Unterschiede zwischen Gesunden und Hämophilen zu beobachten
- Im Alter über 25 Jahre schneiden die Hämophilen deutlich ungünstiger ab

Ergebnisse

- Die Gruppe der Hämophilen im Alter von 8 bis 25 Jahren hat die größten Defizite in der Beweglichkeit
  - der Oberschenkelrückseite
  - und im Verhältnis von Bauch- zu Rückenkraft

Ergebnisse

- Keine Leistungsunterschiede zeigen sich innerhalb der Gruppe der Hämophilen in Bezug auf
  - Alter
  - Restaktivität
  - Art und Anzahl der betroffenen Gelenke
  - Art der Therapie
- Deutliche Unterschiede zeigen sich im Bewegungsverhalten bezüglich

  Koordination und Kraft !

Testwiederholung

- Eine Testwiederholung nach 1,5 - 2 Jahren zeigt zumeist eine deutliche Leistungsverbesserung
  - Werden Trainingsempfehlungen befolgt, ist dieses eindeutig festzustellen

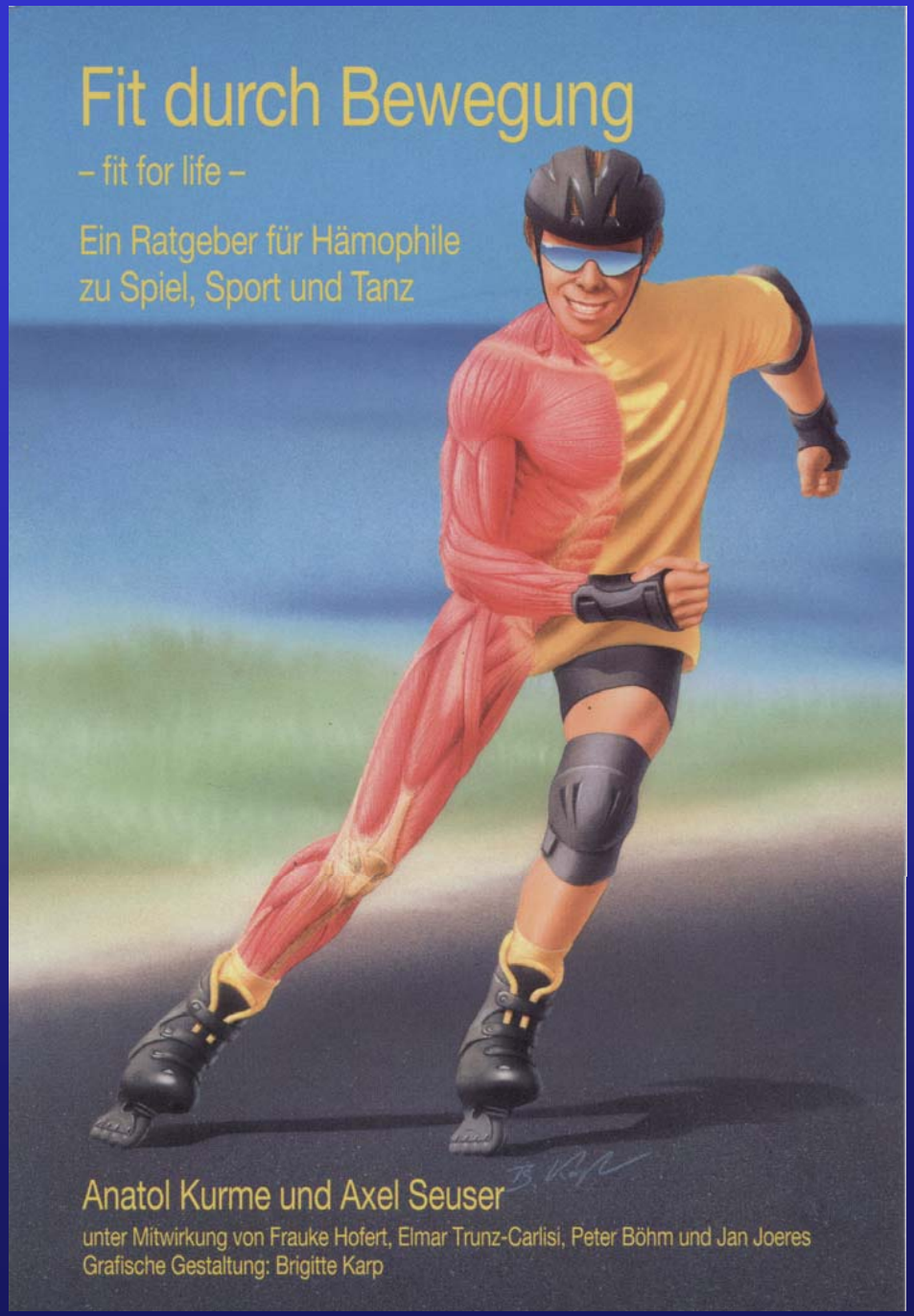
Projektbesonderheit

Fitness-Prüfung unter Wettkampfbedingungen

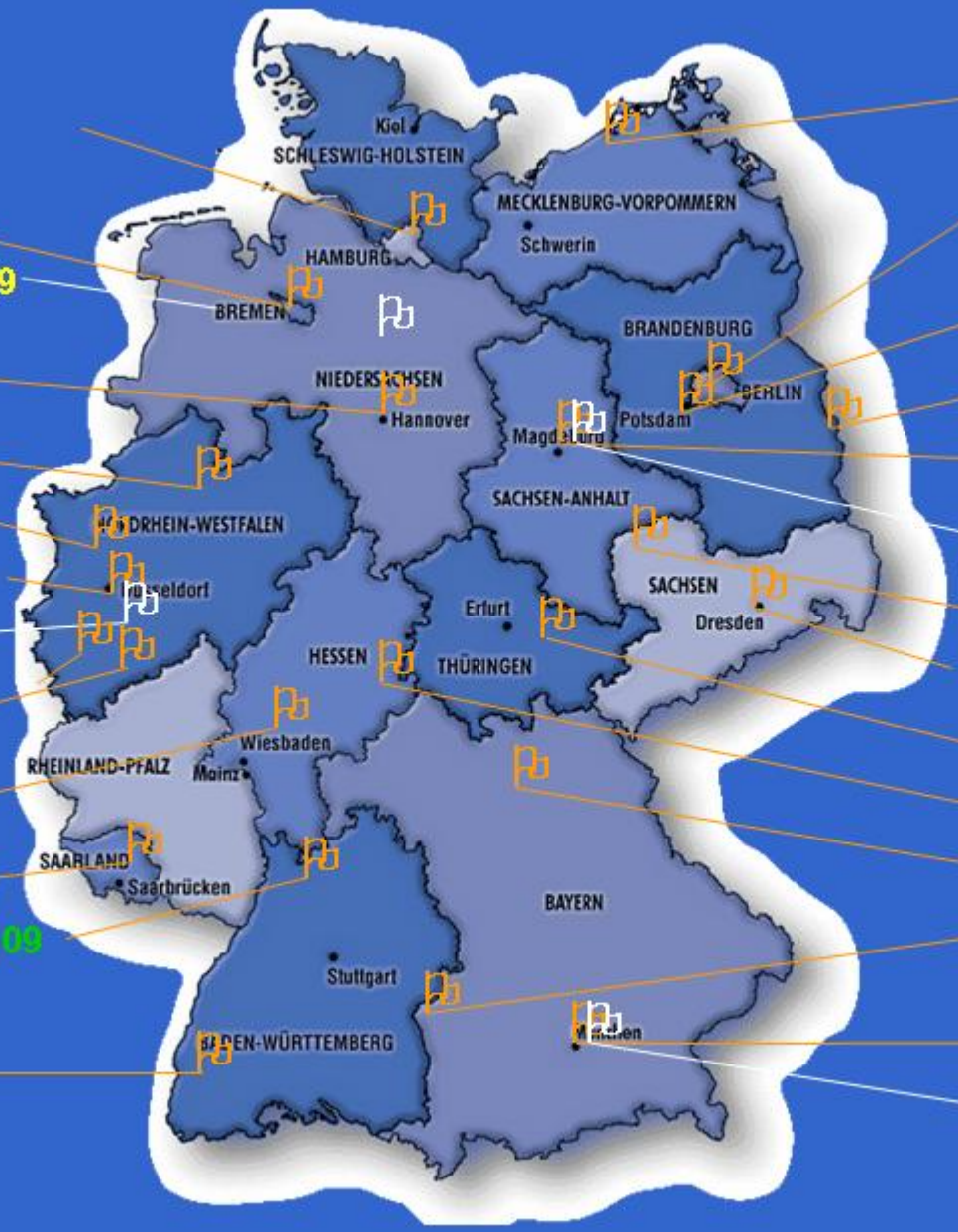
Leistungsvergleich im Einzel- / Familien- / Mannschaftswettbewerb

Projektentwicklung/-betreuung

- Sportwissenschaftlich: IPN Köln
  - Dr. Peter Böhm, Elmar Trunz-Carlisi, Sebastian Ochs und Mitarbeiter
- Medizinisch
  - Dr. Axel Seuser (Bonn), Dr. Anatol Kurme (Hamburg), Dr. Robert Klamroth (Berlin)
- Organisatorisch
  - Baxter Deutschland GmbH, Susanne Zeitler, Dr. Otmar Neutzling und Mitarbeiter


Fit durch Bewegung
– fit for life –
Ein Ratgeber für Hämophile
zu Spiel, Sport und Tanz
Anatol Kurme und Axel Seuser
unter Mitwirkung von Frauke Hofert, Elmar Trunz-Carlisi, Peter Böhm und Jan Joeres
Grafische Gestaltung: Brigitte Karp

fit for life – Aktionen / Wettkämpfe



Hamburg 04 / 06 / 08

Bremen 04

Visselhövede 05 / 07 / 09

Hannover 03

Münster 05

Duisburg 07/ 09

Düsseldorf 05 / 07

Köln 06 / 06

Blankenheim 02 / 03

Bonn 08

Frankfurt 03 / 05

Homburg / Saar 07 / 09

Heidelberg 03 / 05 / 07/ 09

Freiburg 06 / 08

Rostock 04 / 05 / 07 /09

Berlin 03 / 04 / 08

Potsdam 04

Frankfurt/Oder 06 / 08

Magdeburg 04 / 07

Magdeburg 06

Leipzig 03 / 05

Dresden 09

Jena 08

Rotenburg 04

Erlangen 09

Ulm 04

München 03

München 06