

Sport bei Epilepsie

Inhaltsangabe

- Wie häufig sind Epilepsien?
- Was sollten Epilepsie-Kranke im Zusammenhang mit Sport wissen?
- Häufigkeit epileptischer Anfälle beim Sport
- Welche Faktoren können das Auftreten von epileptischen Anfällen beim Sport begünstigen?
- Welches sind die Gefahren von Sport bei Epilepsie?
- Welche Sportarten sollte man bei Epilepsie nicht betreiben?
- Wo erfahren Sie mehr?

Häufigkeit epileptischer Anfälle

Etwa 5% der Bevölkerung erleidet im Leben einen oder zwei epileptische Anfälle, etwa 0,5% erleidet häufiger Anfälle („Epilepsie“). Alle Altersgruppe können einer Epilepsie entwickeln, besonders Kinder und Jugendliche sowie Personen jenseits des 65. Lebensjahres.

Grundsätzliches zu Epilepsie und Sport

- Epilepsie-Kranke profitieren von körperlicher Aktivität genauso wie Gesunde.
- Es gibt keinen Grund für ein generelles Sportverbot bei Epilepsie-Kranken.
- Es gibt insbesondere keinen Grund für ein generelles Schulsportverbot bei Kindern und Jugendlichen mit Epilepsie.
- 60% der Kranken können Sport wie Gesunde betreiben, 20% unter Aufsicht. Nur 20% der Betroffenen sind für Sport weitgehend ungeeignet.
- Epilepsie-Kranken selbst, deren Angehörige und Therapeuten sind oft viel zu ängstlich im Zusammenhang mit Sport.
- Nebenerkrankungen, z. B. körperliche oder geistige Behinderungen, sind bei der Gefährdungseinschätzung und Sparteignung zu berücksichtigen!
- Die Gefährdung beim Sport hängt von der Anfallsart ab. Z. B. besteht ein geringes Risiko, wenn der Betroffene regelmäßig Vorboten (sog. Aura) der Anfälle wahrnimmt und sich dann noch schützen kann, und bei Anfällen im Schlaf.
- Die Gefährdung hängt von der Sportart ab. Z. B. besteht kaum ein vermehrtes Risiko bei Badminton, Tanzen, Tischtennis oder Gymnastik.

- Manchmal ermöglichen Vorsichtsmaßnahmen Sportausübung: z. B. durch eine Begleitperson beim Schwimmen.
- Sportarten, die zu zusätzlichen Hirnschäden führen könnten (z. B. Boxen) sollen gemieden werden.
- Mitsportler sollten über die Anfallsneigung informiert werden.

Häufigkeit epileptischer Anfälle beim Sport

- Körperliche Aktivität scheint die Anfallneigung eher zur vermindern als zu fördern.
- Es gibt keine statistische Häufung von Sportunfällen bei Anfallskranken im Vergleich zu Gesunden.
- Dennoch gibt es anfallsfördernde Faktoren beim Sport (s. nächsten Abschnitt).

Anfallsfördernde Faktoren beim Sport

- Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- Hyperthermie (Überhitzung)
- Dehydratation (Flüssigkeitsmangel)
- Lichteinwirkung (beim Wasser- und Wintersport)

Welche Sportarten sollten Patienten mit einer Epilepsie nicht betreiben?

Alle Sportarten, die auch bei Auftreten eines Anfalls nicht mehr als alltäglichen Risiken einhergehen, können betrieben werden, so z. B. fast alle Ballsportarten. Nicht betrieben werden sollen Sportarten, bei denen im Falle eines plötzlichen Verlustes des Bewusstseins oder der Kontrolle über die Motorik erhebliche Gesundheitsrisiken auftreten können. Es handelt sich um Motor- und Flugsportarten sowie andere Sportarten, die mit hohen Geschwindigkeiten oder Ertrinkungsrisiko einhergehen oder in der Höhe betrieben werden, oder andere gefährden können:

- Klettern, Bergsteigen und –wandern (mit Absturzgefahr)
- Trampolinspringen und Geräteturnen
- Alpinski fahren und Skispringen
- Fahrradrennen
- Schwimmen in freien Gewässern (ohne entsprechende Aufsicht), Tauchen
- Schießsport

Bei bestimmten Anfallsarten können unter Aufsicht folgende Sportarten ausgeübt werden:

- Schwimmen
- Wasserski, Segeln, Windsurfen

- Kanu und Rudern
- Turnen
- Reiten
- Schlittschuhlauf

Vorsichtsmaßnahmen

Für Epilepsie-Kranke gelten die gleichen Vorsichtsmaßnahmen, die eigentlich auch von anfallsfreien Gesunden eingehalten werden sollten: Kopfschutz beim Radfahren und Reiten, sicheres Sportgerät. Darüber hinaus wird empfohlen, nicht länger als 20 Minuten zu schwimmen.

Weitere Informationen zum Thema

- Dickhuth H-H, Mayer F, Röcker K, Berg A (Hrsg.) Sportmedizin für Ärzte. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 2007
- Reimers CD, Broocks A (Hrsg) Neurologie, Psychiatrie und Sport. Thieme, Stuttgart, New York 2003

Verantwortlicher Autor

Prof. Dr. med. C. D. Reimers, Chefarzt der Klinik für Neurologie, Zentralklinik Bad Berka GmbH, Robert-Koch-Allee 9, 99437 Bad Berka, eMail c.d.reimers@t-online.de