



FOTO ISTOCK

# Gesundheit! – Kinder und Sport

Kinder, die von einer Sportlerkarriere träumen – Eltern, die von der Berühmtheit ihres Kindes träumen... Es ist wichtig, begabte und auch weniger begabte junge Sportlerinnen und Sportler richtig zu fördern und zu unterstützen. Dabei sollte aber vor allem eines immer im Mittelpunkt stehen: der Spass an der Bewegung. Antoine Gessler (dt. Text Karin Gruber)

Die Olympiade 2012 ist in vollem Gange und zahlreiche Kinder, Jugendliche und Erwachsene verfolgen aktiv die Wettkämpfe, Turniere und Spiele ihrer Favoriten mit. Diese Sportlerinnen und Sportler, die weltweit im Rampenlicht stehen, widerspiegeln häufig die Hoffnungen und Wünsche unseres jungen Nachwuchses. Hoffnungen auf eine Sportlerkarriere, Hoffnungen auf Erfolg und Berühmtheit. Sportlerinnen und Sportler können gerade für unsere Kinder und Jugendlichen eine wichtige Vorbildfunktion haben. In einer Zeit, in der man ständig davon hört, dass sich unsere Kinder zu wenig bewegen und dass sie immer dicker werden, ist es umso wichtiger, ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen und ihre Aspirationen nach intensivem und eventuell sogar wettkampforientiertem Sport zu fördern. Seit einigen Wochen bietet die Pädiatrie des Spitals Sitten Kindern und Jugendlichen, die intensiv Sport betreiben, besondere Sprechstunden an. Denn Sport ohne Verletzungen – das wäre geradezu wie Federer ohne Tennisschläger...

Unsere heutige Interviewpartnerin, Dr. med. Nathalie Farpour-Lambert, ist Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin, Leitende Ärztin und Präsidentin des Behandlungsprogramms «Contrepoids» für übergewichtige und fettleibige Kinder des Genfer Universitätsspitals (HUG) sowie Verantwortliche für das Programm «Ernährung und Bewegung» im Spital Sitten.

«Wenn junge Sportlerinnen und Sportler eine akute Verletzung wie zum Beispiel einen Bruch aufweisen, werden sie meist direkt in den Notfall gebracht. In unseren Sprechstunden behandeln wir gewisse Probleme wie sporadisch auftretende Verletzungen der Ferse, des Knies, des Rückens... Verletzungen, die allesamt eine Reaktion des Körpers auf eine Überbelastung, auf zu hartes Training sind.»

## Welche Sportarten stellen die grössten Herausforderungen an die Gesundheit eines Kindes oder Jugendlichen?

Man kann nicht sagen, dass eine Sportart gefährlicher ist oder der Gesundheit stärker schadet als die andere. Ganz allgemein kommt es bei Freizeitaktivitäten zu mehr traumatischen Verletzungen, Brüchen, Verstauchungen und Zerrungen als bei Aktivitäten in Sportclubs und bei regelmässigen Trainings unter der Aufsicht von Erwachsenen. Doch es gibt andere Faktoren, die in der Sportmedizin berücksichtigt werden müssen.

## Und das wären?

Sobald ein Kind wettkampforientiert Sport betreibt, muss man seinem Tagesablauf besondere Beachtung schenken. Es muss lernen, Schule, Familie, Freunde und Sport unter einen Hut zu bringen. Keiner dieser Faktoren darf zum Nachteil eines anderen vernachlässigt werden. Bei manchen Kindern können Schlafprobleme beispielsweise auf ein Burn-out hinweisen, Anzeichen dafür sein, dass sie physisch und psychisch am Anschlag sind. Es gibt Kinder, die kaum eine wirkliche Freizeit im wahrsten Sinne des Wortes haben und deren Tagesplan rund um die Uhr voll ausgefüllt ist.

## Was raten Sie in einer solchen Situation?

Was den Faktor Sport im Tages- oder Wochenplan eines Kindes anbelangt, kann man sagen, dass es keine allgemeingültigen Zeitgrenzen gibt. Das Training hängt ganz von der Verfassung, der Belastbarkeit und den Grenzen jedes einzelnen Kindes ab. Wichtig ist aber, dass man drei Faktoren berücksichtigt: An allererster Stelle stehen der Spass, die Freude am Sport und die Motivation. Zweitens folgt die Steigerung der Leistungen. Man muss darauf achten, dass das Kind auch wirklich Fortschritte erzielt. Und drittens, aber nicht minder wichtig, ist

die schulische Ausbildung des Kindes, die keinesfalls unter dem Sport leiden sollte.

## Die Eltern müssen also aufmerksam sein...

Sie müssen vor allem darauf achten, dass Sport, Schule und das soziale Leben des Kindes unter einen Hut passen. Es ist nicht leicht, sich als Eltern zu positionieren. Die wachsende Karriere eines sportlichen Kindes kostet nicht nur Geld, sondern auch viel Zeit – Zeit, welche in gewisser Weise die ganze Familie aufbringen muss. Es gilt, ein Gleichgewicht zu finden, um seinem Kind unterstützend zur Seite zu stehen... Dasselbe gilt auch für den Trainer oder die Trainerin, die ebenfalls aufpassen müssen, dass das Kind nicht überfordert wird. Die ersten Anzeichen von Problemen können sehr verschiedenartig sein. Wenn ein Kind beispielsweise über Muskel- oder Gelenkschmerzen klagt, wenn es keine Lust mehr hat, zum Training zu gehen, wenn die schulischen Leistungen abnehmen, dann heisst es auf jeden Fall: handeln! Das Kind befindet sich im Wachstum und muss sich ständig anpassen. Wenn alles gut läuft, kann man es fördern, höhere Leistungen verlangen. Doch man muss auch wissen, wann es Zeit ist, die Bremse zu ziehen. Letzten Endes hängt aber alles vom Willen des Kindes ab.

## Welche Massnahmen gilt es bei Problemen zu ergreifen?

Probleme treten meist dann auf, wenn die gesteckten Ziele für den jungen Sportler oder die junge Sportlerin zu hoch sind. Nicht alle Kinder wachsen gleich schnell. Man muss darauf achten, das Training ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten anzupassen. Wenn sie zu klein für ihr Alter sind, sollten sie in eine tiefere Kategorie oder Stufe eingeteilt werden, damit sie ihren Leistungen entsprechend gefördert werden können. Auf keinen Fall sollten Kinder, die mit nicht ganz

so viel Talent gesegnet sind, von vornherein ausgeschlossen werden. Meist wird viel zu früh eine Auswahl getroffen. Man muss den Rhythmus des Kindes berücksichtigen. Eine gute Ernährung und ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit, ein gutes und seriöses Aufwärmen und auch die Rückkehr zu ruhigeren Phasen mit Dehnübungen sind grundlegende Faktoren. ... und selbstverständlich neun bis zehn Stunden Schlaf pro Tag. Wichtig ist auch, dass Kinder nicht nur im Einzelsport, sondern gerade auch im Teamsport als Individuen behandelt und dementsprechend gefördert werden.

## Das Kriterium «Spass» ist wohl eines der wichtigsten...

Auch wenn ein Kind technisch vielleicht weniger begabt ist, kann es ein soziales Talent haben, das heisst, dass es gut für den Teamgeist sein kann, eine bestimmte Rolle innerhalb des Teams spielt. Wenn technisch weniger begabte Kinder ausgeschlossen werden, kann das auf den Teamgeist enorme Auswirkungen haben und schlussendlich sogar dazu führen, dass sich auch die sportlich Besten im Team nicht mehr wohl fühlen oder sich vom Team abwenden. Da liegt es an den Erwachsenen, als gute Beispiele voranzugehen. Man muss realistische Ziele festlegen. Sport hat einen klar definierten Rahmen und seine ganz eigenen Bedingungen.

## Welche Rolle spielen dabei Sie als Ärztin?

Meine Rolle besteht vor allem darin, für eine gute Kommunikation mit der Familie und auch mit dem Verein bzw. zwischen Familie und Verein zu sorgen. Allzu oft fehlt es an einer guten Koordination zwischen Eltern und Trainern des Kindes. Man muss sich trauen, miteinander zu reden, Meinungen klar zu äussern und Wünsche anzubringen – und das von beiden Seiten. Wenn irgendetwas nicht klappt, sollte man nicht den Mantel des Schweigens darum hüllen, sondern ein Treffen verlangen und die Dinge offen auf den Tisch legen. Der Arzt beurteilt das physische, aber auch psychische Wohlergehen des Kindes. Wenn der Druck zu gross wird, kann man sich auch von Psychologen oder Psychiatern helfen lassen. Ebenfalls zu berücksichtigen sind die ernährungsbedingten Aspekte. Das Kind braucht eine ausgewogene Ernährung, wobei vor allem darauf geachtet werden sollte, dass es viele Früchte und viel Gemüse isst, Milchprodukte zu sich nimmt und dreimal wöchentlich Fleisch isst. Sportlerinnen und Sportler brauchen 10% mehr Kohlenhydrate als das Durchschnittskind. Vor allem an Wettkampf- oder Turniertagen sollte fettreiche Nahrung vermieden werden.

Realisiert durch die Partner

Werbung

