

Sport und Handicap – Was ist denn anders?

→ **Die Behinderung verstehen, die Symptome erkennen und sinnvolle Konsequenzen für das Bewegungs- und Sportangebot ziehen: ein wichtiger Schritt in Richtung gemeinsamer Sport von Menschen mit und ohne Behinderung.**

Beeinträchtigungen beim Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen einer Bewegung führen zu unterschiedlichen Behinderungen im Sport. Beim Anbieten von angepassten Bewegungsvariationen und Lernhilfen ist das Wissen über die Ursachen verschiedener

Behinderungsbilder hilfreich. Zusammen mit der eigenen Sportkompetenz ist es die Grundlage, um herausfordernde Bewegungssituationen zu gestalten.

Stefan Häusermann



Cerebrale Bewegungsstörungen

Als Folge einer Schädigung des Gehirns vor, während oder kurz nach der Geburt entstehen verschiedene Bewegungsstörungen. Durch erhöhte Muskelspannung können die Bewegungen verkrampft, steif und langsam sein. Eine fehlende Kontrolle und Koordination schränkt die Zielgenauigkeit und die Gleichgewichtsreaktion ein. Ebenso stören unwillkürliche, ruckartige, ausfahrende und zitterige Bewegungen die zielgerichtete Ausführung. Nicht selten sind auch Störungen im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung, der Kognition und der Sprache. Das Ausmass reicht von einer schweren Bewegungseinschränkung bis zu leichten Funktionsstörungen.

Lernhilfen + Beachte

- + Symmetrische und zyklische Bewegungen bevorzugen (z. B. Kraulschwimmen, Velofahren).
- + Krafttraining nur mit geringen Widerständen und Gewichten.
- + langsames Dehnen wirkt der Muskelverkürzung entgegen und hilft den vollen Bewegungsumfang zu erhalten.
- + Die erhöhte Muskelspannung führt zu rascherer Ermüdung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

Wahrnehmungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten oder Autismus-Spektrum-Störungen

Schwierigkeiten beim Verknüpfen aller Sinneseindrücke zu einem sinnvollen Ganzen äussern sich in verschiedenen Formen von Wahrnehmungsstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten. Bekannte Erscheinungsformen sind das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) und das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS). Beides sind neurophysiologische Störungen, die es den Betroffenen erschweren, Zeit einzuteilen, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, Konzentration zu halten und Handlungen und deren Folgen voranzuplanen. Dynamik und Zielgenauigkeit einer Bewegung können oft nicht der Situation angepasst werden. Im Sport können Hyperaktivität und Kreativität ausgelebt werden.

Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen sind von der visuellen und akustischen Reizvielfalt überfordert und häufig nicht in der Lage, die Welt zu verstehen und sich ihr mitzuteilen. Aufgrund einer komplexen Störung des zentralen Nervensystems ist die Selbstwahrnehmung sowie die Wahrnehmung der Umwelt verändert. Sie können andere Menschen nicht «lesen». Dies muss insbesondere bei Sport- und Gruppenspielen sowie in Partnersituationen (helfen, sichern etc.) berücksichtigt werden.

Lernhilfen + Beachte

- + Einfach und klar organisieren – Rituale und Wiederholungen sind wichtig.
- + Reizarme Umgebung schaffen
- + Bewegungsräume zum Ausprobieren schaffen und Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- + Auf Regelmässigkeit ruhig, aber mit fester Stimme und konsequent reagieren.
- + Direkte Anweisungen geben und diese nicht als Bitte oder Frage formulieren.
- + Stärken betonen sowie Selbstwertgefühl und Sicherheit aufbauen.
- + Durch das eingeschränkte Körperempfinden können zum Teil Warnsignale (Schmerz, Hitze oder Kälte etc.) nicht angemessen bewertet werden.
- + Sich wiederholende, gleichbleibende Handlungen ohne Ziel oder Funktion (Stereotypen) können Sicherheit geben. Stereotypen in die Bewegungshandlung einbinden.



Sehbehinderung

Eine Schädigung des Sehorgans oder Sehnervs führt zu Einschränkungen der Sehschärfe, des Blickfelds, des Farbsehens oder zur Blindheit. Die Blendung ist oft ein zusätzliches Problem. Die Vertrautheit zwischen Guide und SportlerIn ist die Basis für ein erfolgreiches Sporterlebnis.

Lernhilfen + Beachte

- + Beschreibung, abtasten, führen oder akustische Begleitung der Bewegung.
- + Beschreibung der Umweltsituation.
- + Mit Hilfe der Uhrzeit Positionen im Raum und Richtungen angeben:
 - + 12 Uhr = frontal (immer so, wie die sehbehinderte Person steht)
 - + 11 Uhr = leichte Drehung nach links
 - + 15 Uhr = Vierteldrehung nach rechts
- + Befehlsformen dienen der Sicherheit:
 - + «Haaalt» = anhalten max. 10 m
 - + «Halt» = anhalten auf den nächsten 3 m
 - + «Stopp» = sofortiger Abbruch
- + Die ständige Reaktionsbereitschaft erhöht die Muskelspannung und kann zu Störungen der Koordination sowie zu einer rascheren Ermüdung führen.
- + Übungen, die den Augeninnendruck erhöhen oder starke Erschütterungen auslösen, vermeiden.

Geistige Behinderung

Durch eine genetisch bedingte oder erlittene Schädigung ist die Gesamtentwicklung beeinträchtigt. Bei Menschen mit geistiger Behinderung treten grosse individuelle Unterschiede bezüglich der Lernfähigkeiten und der Informationswahrnehmung und -verarbeitung sowie der Bewegungssteuerung auf.



Lernhilfen + Beachte

- + Einfach organisieren, klar sprechen.
- + Wiederholungen geben Sicherheit.
- + Bewegungsabläufe vormachen.
- + Kurze und klare Bewegungskorrekturen.
- + Ungewöhnliche oder sich rasch ändernde Situationen können schnell zu einer Überforderung führen.
- + Bei Trisomie 21 führt der verminderte Muskeltonus und die Bindegewebsschwäche zu einer speziell grossen Beweglichkeit (kräftigen, nicht dehnen!). Zudem müssen allfällige Herzfehler sowie eine mögliche Instabilität im Halswirbelbereich beachtet werden (Extrembelastungen vermeiden).

Hörbehinderung

Funktionsstörungen im Bereich des Hörorgans oder Hörnervs bewirken eine Schwerhörigkeit oder eine Gehörlosigkeit. Es können leichte Gleichgewichtsstörungen auftreten.

Lernhilfen + Beachte

- + Zuerst reden, dann vorzeigen – deutliche Sprache, kurze Sätze.
- + Immer in Richtung des Menschen mit Hörbehinderung sprechen – Sichtkontakt ist wichtig.
- + Alle Anweisungen vor Übungsbeginn geben und visuelle Signale abmachen.
- + Bei Schädigung des Trommelfells nicht tauchen.
- + Schläge (Bälle) auf das Ohr vermeiden und Hörgeräte aufgrund der zusätzlichen Verletzungsgefahr gut fixieren oder ablegen.
- + Alles, was ausserhalb des Blickfelds ist, wird nicht wahrgenommen.

Querschnittlähmung

Die Unterbrechung (Läsion) der motorischen und sensorischen Bahnen im Rückenmark hat ein teilweiser oder kompletter Verlust der Bewegungsfähigkeit und der Sensibilität zur Folge. Durch zusätzliche Störungen des autonomen Nervensystems sind die Steuerung der Pulsfrequenz und des Blutdrucks, die Wärmeregulation sowie die Blasen- und Darmfunktionen beeinträchtigt. Je nach Läsionshöhe spricht man von einer Paraplegie (Lähmung beider Beine und Teilen des Rumpfes) oder einer Tetraplegie (Lähmung beider Beine, des Rumpfes und der Arme/Hände).

«Spina bifida» ist – als angeborene Querschnittlähmung – eine vor der Geburt erlittene Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks. Die Folgen sind Gehbehinderungen bis hin zu schweren Lähmungen der Beine und Sensibilitätsverlust sowie ein möglicher Hydrozephalus (Wasserkopf).

Lernhilfen + Beachte:

- + Angepasste Rollstühle kompensieren die fehlenden Funktionen.
- + Ein Stützrad hinten am Rollstuhl verhindert das ungewollte Umkippen nach hinten, was wichtig bei Überkopfbewegungen ist.
- + Das Vermeiden von Druckstellen und Reibungsflächen ist insbesondere bei Transfersituationen wichtig.
- + Knochenschwund führt zu einer erhöhten Gefahr von Knochenbrüchen in den gelähmten Körperteilen – Stürze vermeiden.
- + Eingeschränktes Schwitzen und Kälteempfinden muss durch entsprechende Kleidung oder Schatten berücksichtigt werden.
- + Bei Hydrozephalus sind Tauchen und Schläge auf den Kopf (z.B. durch Bälle) zu vermeiden.



Muskel- oder Knochen-Erkrankungen

Fortschreitende Erkrankungen der Muskulatur oder unvollkommene Knochenbildung beeinträchtigen die körperliche und allenfalls die psychische Entwicklung.

Bei der Muskeldystrophie (Muskelschwund) verläuft der fortschreitende Muskelabbau unterschiedlich schnell und kann schon in jungen Jahren zu Atmungs- und Kreislauferkrankungen führen. Die unvollkommene Knochenbildung, umgangssprachlich auch «Glasknochenkrankheit» genannt, führt zu gehäuftem und wiederholten Brüchen (insbesondere in der Kindheit), aus welchen sich starke Deformationen der Extremitäten und der Wirbelsäule ergeben.

Lernhilfen + Beachte

- + Individuelle Hilfsmittel wie Beinschienen, Wirbelsäulenkorsett oder Rollstuhl sowie angepasste Sportgeräte ermöglichen mit entsprechender Vorsicht viele Sportarten.
- + Knochen und Muskel werden mit regelmässigem Kraft- und Ausdauertraining im Wasser bei geringer Verletzungsgefahr gestärkt.

Multiple Sklerose

Die entzündliche Erkrankung des Nervensystems hat fortschreitende Funktionsausfälle zur Folge. Diese äussern sich in der Veränderung der Muskelspannung, Beeinträchtigung der Koordination, der Sensibilität und des Sehens sowie in vegetativen Störungen und einer starken, raschen Ermüdung.

Lernhilfen + Beachte

- + Die Aktivität muss sich dem ändernden individuellen Leistungsvermögen anpassen. Bei einem MS-Schub muss der Sport unterbrochen werden.
- + Die Lernhilfen orientieren sich an denen von Menschen mit Querschnittslähmung oder cerebralen Bewegungsstörungen.

Amputationen und Dysmelien

Vielfältige Ursachen führen zu Amputationen oder angeborenen Fehlbildungen der Extremitäten (Dysmelie). Dadurch ist die funktionelle Gesamtkörperstatik beeinträchtigt.

Lernhilfen + Beachte

- + Der situationsangepasste Einsatz von Sportprothesen sowie anderen Hilfsmitteln wie Stabilos (Stützgeräten beim Skifahren) ermöglicht optimierte Bewegungsabläufe und eine Vielzahl von Sportarten.
- + Einseitige Belastungen und Fehlhaltungen sind möglichst gering zu halten.

Verwendete und weiterführende Literatur

- + Bignasca, N.; Häusermann, S. (2008). Was ist denn anders?, in mobile – die Fachzeitschrift für Sport 6/2008 (S. 18–19). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS
- + Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2014). Sport und Handicap – Wege zum gemeinsamen Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- + Häusermann, S., Blauenstein, C., Zibung, I. (2014). Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Fotos: BASPO, Daniel Käsermann (S. 15–17), Ueli Känzig (S. 18)