

Rückblick auf die „Krümel-Olympiade“ 2017 in Mainz

Dr. med. Tatjana Tamara König

Viel Spaß und Möglichkeiten zum Toben erwarteten die KEKS-Kinder bei der „Krümel-Olympiade“ im Rahmen des KEKS-Bundestreffens 2017 in Mainz. Bei schönstem Sonnenschein übten sich 20 Kinder im Springen, Balancieren und Klettern. Teile des Parcours stammten aus dem Kinderturntest Plus nach K. Bös, um herauszufinden, ob und wenn ja, mit welchen Aufgaben Kinder mit Ösophagusatresie Probleme haben.

Was die Eltern uns berichteten

Die meisten Eltern berichteten, dass ihre Kinder Schwierigkeiten haben in Sachen Ausdauer und Kraft mit den Klassenkameraden mithalten zu können, was sie unter anderem auf den zarten Körperbau zurückführten. Gerade unter starker Anstrengung klagten die Kinder häufig über Symptome wie Luftnot aufgrund von Tracheomalzie und bronchialer Obstruktion oder vermehrter Refluxsymptome. Trotzdem nehmen über 90% der Kinder am normalen Sportunterricht in der Schule teil. 86%, das sind sogar mehr als im deutschen Durchschnitt [1], gehen mindestens einmal in der Woche in einen Sportverein. Die Eltern berichteten jedoch auch, dass ihre Kinder in der Freizeit eher sportfaul seien.

Was der Test ergab

Einige Aufgaben der Krümelolympiade testeten motorische Fähigkeiten wie Kraft, Koordination unter Zeitdruck, Balance und Beweglichkeit. In allen Bereichen zeigte sich, dass die meisten Kinder im Vergleich zu Gleichaltrigen noch viel Verbesserungspotenzial hatten! Das war keine besondere Überraschung, schließlich haben viele der Kinder eine lange Zeit im Krankenhaus verbracht und auch noch weitere angeborene Fehlbildungen. Ein bisschen überraschend war jedoch, dass auch Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Balance eingeschränkt waren, die nicht unbedingt körperlich anstrengend sind oder direkt zu starken Symptomen führen. Und das ist genau der Punkt, an dem wir arbeiten können!

Warum ist ein aktiver Lebensstil und Sport auch wichtig für Kinder mit Ösophagusatresie?

Um ein aktives Leben zu führen, muss man kein Leistungssportler sein! Für eine gesunde Entwicklung empfiehlt die World Health Organisation (WHO) für alle Kinder täglich eine Stunde körperliche Aktivität, bei der sie vielleicht leicht ins Schwitzen kommen, oder



12.000 Schritte [2]. Je nach Alter und Geschlecht wird die Empfehlung insgesamt nur von 11-35% der deutschen Kinder und Jugendlichen eingehalten [1]. Studien zeigen, dass das Bewegungsverhalten für das gesamte Leben stark davon abhängt, welche motorischen Fähigkeiten sich Kinder bereits im Kleinkindalter aneignen [3]. Auch wenn Kinder mit Ösophagusatresie einen schwierigeren Start haben, konnte ebenfalls gezeigt werden, dass diese Kinder motorische Defizite, die noch im Alter von 5 Jahren bestanden, sich mit 8 Jahren deutlich verbessert hatten, wenn sie in der Zwischenzeit sportlich aktiv waren [4]. Gerade das Grundschulalter wird als das „goldene Alter des motorischen Lernens“ angesehen, in dem Defizite besonders gut aufgeholt werden können.

Wie soll mein Kind Sport treiben?

Das wichtigste für Ihr Kind ist, dass der Spaß an erster Stelle stehen sollte, um die Motivation zur Bewegung dauerhaft zu verstärken. In unserer Umfrage berichten die Eltern, dass sich ihr Kind zum Beispiel nie beim Trampolin springen über Beschwerden beklagt, obwohl es anstrengend ist und Reflux auslösen kann. Entscheidend ist hier scheinbar, dass es einen Riesenspaß macht. Um die Motivation hochzuhalten, sind besonders Sportarten geeignet, bei denen es ein Vorteil ist, klein und leicht zu sein, oder bei denen sich die Kinder in Gewichtsklassen messen. Grundsätzlich sollte die Intensität so gewählt werden, dass Ihr Kind sich dabei noch gut unterhalten kann („Talk Test“). In diesem Belastungsbereich wird Ausdauer optimal trainiert. Eine bessere Ausdauer führt über Abnahme der Atemfrequenz und bessere Perfusion des Magen-Darm-Traktes zur Verminderung der Symptome unter Belastung.

Atemprobleme oder gastroösophagealer Reflux unter körperlicher Belastung sind übrigens gar nicht so

ungewöhnlich und können auch bei völlig gesunden Leistungssportlern auftreten, die an ihr körperliches Limit gehen! Wenn die Atemfrequenz ansteigt, muss die Luft schneller durch die Atemwege strömen, so kommt es zu einer Verstärkung der Symptome einer Tracheomalazie und vermehrten Austrocknung der Atemwege, was die Lunge reizt und so einen Atemwegskampf (bronchiale Obstruktion) auslösen kann. Bei starker Anstrengung wird der Magen-Darmtrakt wesentlich weniger durchblutet und die Darmbewegungen lahmgelegt. Zusätzlich besteht meist ein hoher Druck im Bauchraum. Alle diese Mechanismen verstärken gastroösophagealen Reflux bei jedem Menschen. Verbessert sich die Ausdauer, treten diese Effekte erst bei höheren Belastungen auf.

Maßnahmen gegen bronchiale Obstruktion beim Sport

- Vor dem Sport inhalieren
- Richtig aufwärmen, langsam beginnen
- Meiden von Temperaturschwankungen, besonders kalter oder heißer und trockener Luft, Pollenflug oder starker Luftverschmutzung
- Maßnahmen gegen gastroösophagealen Reflux beim Sport
- Keine schwer verdaulichen Mahlzeiten (viel Fett oder Ballaststoffe) zwei Stunden vor der geplanten (starken) Anstrengung
- Getränke ohne Kohlensäure mit einem Zuckeranteil von etwa 6-8% (6-8g Zucker in 100ml) verlassen schneller den Magen

Literatur

1. Lampert T, Mensink GBM, Rohman N, Woll A. Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl-Gesundheitsforsch-Gesundheitsschutz 2007;50:634-642
2. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Global recommendations on physical activity for health. WHO Press; Geneva, Switzerland; 2010.
3. Chen A. Motor skills matter to physical activity- At least for children, J Sport Health Sci. 2013;2:58-59
4. Harmsen WJ, Aarsen FJ, van der Cammen-van Zijp MHM, van Rosmalen JM, Wijnen RMH, Tibboel D, Ijsselstijn H. Developmental problems in patients with oesophageal atresia: a longitudinal follow-up study. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 2017; 102:F214-F219.

Dein Fitness-Check!

Knackst du die 12.000? Finde es heraus! Für jeden vollständig ausgefüllten Fragebogen verschicken wir einen coolen Schrittzähler!



Geht es Ihnen auch so?

Erzählen Sie es uns! Wir möchten es genau wissen! Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns, bessere Bewegungsempfehlungen für Ihre Kinder auszuarbeiten!



www.questionpro.com/t/AMy62ZYUh3



Posterpreis für Dr. Tatjana König beim Deutschen Chirurgenkongress in Berlin

KEKS gratuliert ganz herzlich. Wir finden, dass nicht nur das Poster gelungen ist. Die wissenschaftlichen Ergebnisse sind spannend und so wichtig wie der Spaß, den die teilnehmenden KEKS-Kinder beim Bundestreffen in Mainz 2017 bei der Krümelolympiade hatten. Deshalb unterstützen wir gerne die Fortsetzung und spendieren auch gleich mal die Schrittzähler als Belohnung für die Teilnahme an der nächsten Umfragerunde.