

Gutachten für den Schulsport - Annette Körber

Hannover, 25.04.15

Alle Schüler, die neu an die Carl-Strehl-Schule kommen, werden nach Aktenlage von einer Ärztin der Universitätsaugenklinik in Marburg geprüft. Bei vielen Augenerkrankung besteht im Sportunterricht keine besondere Gefahr, entsprechend müssen die Schüler auch nicht vorstellig werden.

Doch diejenigen, bei denen Probleme beim Sport zu erwarten sind, oder wo es unsicher ist, die werden in die Uniklinik eingeladen und werden einer augenärztlichen Eingangsuntersuchung unterzogen. Nach genauerer ärztlicher Diagnostik wird ein Formular durch den behandelnden Augenarzt ausgefüllt und an die Schule weitergegeben.

Die Sportlehrer schauen sich die Akten eines jeden Schülers zu Beginn eines Schuljahres an, um festzustellen, welche Sportarten der Schüler machen kann, wo Vorsicht geboten ist und welche Sportarten tabu sind.

Jetzt stellt sich die Frage, bei welchen Sportarten ist besondere Vorsicht geboten.

Generell stellt der Sportunterricht ein Gefahrenpotential, gerade mit sehbeeinträchtigten Schülern und Schülerinnen dar. Häufig sind Gesichtsfelder eingeschränkt, Skotome lassen Hindernisse schwerer oder gar nicht erkennen, Distanzen können aufgrund von eingeschränkter räumlicher Wahrnehmung schlechter abgeschätzt werden und ein freies Bewegen im Raum oder im Gelände ist bei eingeschränkter Sicht per se risikoreicher.

Zudem kommt natürlich der Faktor "Sonneneinstrahlung" bei allen Sportarten im Freien. Viele Schüler sind blendempfindlich, beispielsweise mit der Diagnose Albinismus, grauer Star oder Aphakie, aber auch bei blinden Schülern ist der Sonnenschutz relevant, weil der Kneifreflex, der das Auge bei Sonneneinstrahlung schützt, ohne Lichteinstrahlung nicht entsprechend funktioniert, die Bindehaut aber trotzdem empfindlich ist und sich entzünden kann.

Das heißt aber nicht, dass sich unsere Schüler und Schülerinnen gar nicht mehr bewegen sollten. Trotz all dieser Risiken und gerade weil viele Schüler

mangelnder Bewegungserfahrung haben, stellt der Sportunterricht ein wichtiges Merkmal im Unterrichtskanon unserer Schülerinnen und Schüler dar.

Zum einen, weil Bewegung und Lernen unmittelbar zusammenhängen, zum anderen auch, weil Bewegung für unsere Schüler, wie für alle, wichtig ist. 2013 gab es eine Studie der Uni Koblenz/Landau. Sie hat sehende und sehbeeinträchtigte Schüler hinsichtlich ihrer täglichen Bewegung gemessen und festgestellt, dass unsere Schüler sich so viel bewegen, wie Regelschüler auch, aber eben vermehrt im Bewegungsangebot der Schule. Ein weiterer Grund sind zunehmende Bewegungserfahrung und damit Bewegungslernen und damit einhergehend auch Erfahrungen im Bereich der Orientierung und Mobilität.

Nun aber zu den Augenerkrankungen, die im Sportunterricht beachtet werden müssen, bei denen eine Gefahr für das Auge bzw. das Augenlicht besteht.

Glaukom und Augenerkrankungen mit instabilem Augeninnendruck oder Glaskörperdestruktionen

Durch Sportarten wie Reiten, Laufen auf hartem Boden, Springen, besonders Weitsprung, aber auch bei Wassersportarten wie Wasserskifahren und Motorbootfahren entstehen Schwingungen im Körper, die sich auf den Glaskörper auswirken und somit auf die Netzhaut übertragen werden können und eine Ablösung zur Folge haben können. Genauso gut kann sich eine Erhöhung des Augeninnendrucks aber auch auf die empfindlichen Nervenzellen des Sehnervs auswirken und diese schädigen.

Natürlich kann jeder solche Verletzungen davon tragen, bei Menschen mit einem instabilen oder unnormalem Augeninnendruck ist die Gefahr einer Ablatio aber deutlich erhöht.

Bei Glaukomen ist die Belastbarkeit im Sport sehr umstritten, es gibt Stimmen, die sagen, im jugendlichen Alter ist die Netzhaut trotz des erhöhten Augendrucks stabil, andere sehen das eher kritisch. Es bedarf daher einer eingehender Überprüfung durch den Augenarzt. Erfahrungsgemäß zeigen Gutachten von Glaukompatienten sehr häufig, dass Bedenken im Sport bestehen.

Es ist aber auch erwiesen, dass gerade Ausdauersport sich gut auf den Augeninnendruck auswirken kann und diesen senken kann.

Natürlich können auch direkte Stößen Traumen hervorrufen, beispielsweise, wenn man einen Ball gegen den Kopf bekommt.

Netzhautdegenerationen

Peripher Netzhautdegenerationen: Bei einer starken Myopie beispielsweise besteht durch den Langbau des Auges ähnlich wie bei Glaskörperdestruktionen eine erhöhte Gefahr der Netzhautablösung, ähnlich problematisch wie bei nicht versorgten Netzhautlöcher.

Bei zentralen Netzhautdegenerationen besteht dagegen lediglich die Gefahr, dass bei Ballspielen und ähnliches heranfliegende Objekte übersehen oder nicht abgeschätzt werden können, weil das Gehirn das fehlende Gesichtsfeld ergänzt.

Retinopathia praematurorum

Bei der Frühgeborenen Rethinopathie sind die Veränderungen der Netzhaut und des Glaskörpers und der damit entstehenden Möglichkeit der Netzhautablösung als Gefahrenquelle zu berücksichtigen.

Aphakie

Bei einer Aphakie(Linsenlosigkeit) fällt die stabilisierende Wirkung der Linse auf den Glaskörper weg, deshalb ist auch hier Vorsicht geboten.

Im Folgenden sollen die einzelnen Sportarten hinsichtlich des Risikos betrachtet werden.

Reitsport

Galopp und Trab sind aufgrund der vertikalen Schwingungen besonders belastend. Schritt ist meist kein Problem. Stürze können natürlich besonders gefährlich werden.

RGB

Außer bei hohen Geschwindigkeiten auf nicht planen Wegen und der Sturzgefahr, hält sich hier das Risiko im Rahmen.

Kampfsportarten

Durch Würfe und das Fallen erleidet der Kopf Erschütterungen, die bei prädisponierten Schülerinnen und Schülern fatale Folgen haben können.

Außerdem kann es natürlich bei schnellen Bewegungen auch dazu kommen, dass man einen Ellenbogen oder einen Schlag direkt auf das Auge bekommt.

Kraftsport

Kraftsport ist bedenklich, weil das Drücken der Geräte im Kraftraum sowohl den Blutdruck, wie auch den Augeninnendruck erhöhen können.

Kondition und Fitness

Dazu gehören Ausdauersportarten wie Joggen, aber auch Kraftzirkel und ähnliches, diese Sportarten stellen in der Regel kein Problem dar.

Ballspiele

Bei Ballspielen kann es natürlich immer zu einer Erschütterung des Kopfes kommen, bei großen Bällen, ist die Erschütterung gefährlich, bei kleinen Bällen kann auch das Auge direkt in Gefahr geraten. Hier empfiehlt sich die Nutzung einer Sportbrille, wie im nachfolgenden Vortrag zu hören ist.

Radfahren und Klettern ist abgesehen von der Sturzgefahr selten ein Problem.

Sprungsportarten

Bei allen Sprungsportarten spielt die Erschütterung bei Absprung und Landung wieder eine zentrale Rolle. z.B. Weit- und Hochsprung, Trampolin

Laufen und Werfen sind meist unproblematisch, genauso wie Tanzen.

Turnen/ Rhönrad

Das Überkopfsein bereitet einigen Schülern Probleme, auch hier kann der Druck steigen bzw. Schwingungen entstehen.

Wassersportarten

Brust- und Rückenschwimmen ist unbedenklich. Beim Tauchen kann der erhöhte Wasserdruck in größeren Tiefen bedenklich sein. Beim Springen können wieder Erschütterungen entstehen und auch die Gefahr der Linsenluxation ist hier größer. Wasserskifahren und ähnliches habe ich bereits erwähnt.

Wintersportarten

Schnelle Abfahrten, ob mit Ski oder Schlitten können durch Bodenunebenheiten wieder zu Schwingungen und damit zum Ungleichgewicht im Auge führen. Dazu

kommt natürlich wieder die Sturzgefahr und damit verbundene Erschütterungen. Beim Langlauf hingegen ist das Risiko äußerst gering.

Im letzten Jahr waren es ca. 85 % der Schüler, die ein "keine Bedenken" bescheinigt bekommen haben, ganz selten verbietet der Augenarzt alle Sportarten, der Rest hat einzelne Einschränkungen, meist in den gerade besprochenen Sportarten.

Wie gehen wir im Sportunterricht damit um? Häufig gibt es Alternativen und es ist ein Sportstudent zur Unterstützung im Sportunterricht dabei, der auch mit einzelnen Schülern anders arbeiten kann.

Das Curriculum lässt viele Möglichkeiten zu, schwierig ist es meist nur in Klasse 10 beim Kämpfen, da haben die Schüler die Möglichkeit ein zweites passendes Neigungsfach zu wählen, wenn sie nicht Kämpfen dürfen.

Literatur:

Draeger, J./ Roßmann, G: Sport und Augenerkrankungen. ZPA (Zeitschrift für praktische Augenheilkunde). 5(1984) Heft 3.

Giese, M. & Gießing, J. (2013). Empirische Annäherungen an die Bewegungsumfänge von blinden und sehbehinderten Schülerinnen und Schülern. In J. Gießing & M. Giese (Hrsg.), Bewegung, Semiotik, Training (S. 144-151). Marburg: Tectum Verlag.

Grehn, F.: Augenheilkunde. Springer Medizin Verlag. Heidelberg 2008

BOLSINGER, C. A./HERWIG; H.: Augenschäden und ihre Auswirkungen auf Belastbarkeit im Sport. In: Verband der Blinden- und Sehbehindertenpädagogen e.V. VBS (Hrsg.): Lebensperspektiven. Kongressbericht zum XXXII. Kongreß vom 3.8.-7.8.1998 in Nürnberg. Hannover: Verlag zur Förderung der Blindenbildung (VzFB) 1999, S. 405-415.