



# Grundlagen und Empfehlungen zu Bewegung und Gesundheit für Menschen mit Behinderung in Institutionen

procap  
BEWEGT

Mit professioneller und finanzieller Unterstützung von:



Gesundheitsförderung  
Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung  
von Menschen mit Behinderungen EBGB

## Bewegung ist Nahrung für den Körper, die Seele und das Gehirn

«Was uns erschöpft, ist die Nichtinanspruchnahme der Möglichkeiten unserer Organe und unserer Sinne, ist ihre Ausschaltung, Unterdrückung. Was uns aufbaut, ist Entfaltung. Entfaltung durch die Auseinandersetzung mit einer mich im Ganzen herausfordernden Welt.» (Hugo Kükelhaus)



Bewegung ist das ursprünglichste Kontakt- und Kommunikationsmittel. In der bewegten und bewegenden Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickeln sich unsere Körperfunktionen und Körperstrukturen ebenso wie individuelle psychische und kognitive Muster.

So ist zum Beispiel die Stärke der Knochen abhängig von deren Belastung während der Kindheit und Jugend. Da das Knochenwachstum im frühen Erwachsenenalter abgeschlossen ist, kann sich eine ungenügende Belastung der Knochen in einem erhöhten Risiko zu Knochenbrüchen im späteren Erwachsenenalter zeigen.

Bewegung ist unverzichtbar für den Muskelaufbau und die Organbildung. Nach Abschluss des Körperwachstums ist moderates Bewegen wichtig für die Erhaltung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Zudem erhöht die Vermeidung der vielen kleinen Unsicherheiten (Balancieren auf einem nassen Baumstamm, Kippen des Rollstuhls etc.) und der Versuch, die vielen kleinen Risiken nicht zuzulassen, das grosse Risiko - Fallen lernt man erst beim Fallen.

Bewegung und Sport trainieren das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und die Muskeln, verbessern den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, stärken die Knochen, helfen das Gewicht zu regulieren, hellen die Stimmung auf, wirken antidepressiv und haben dabei oft eine sozial integrierende Funktion.

**Vor allem Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene bewegen sich dort gerne, wo die folgenden primären Bewegungsbedürfnisse (Nickel 1990) ausgelebt werden können.**

- > Spielerisches laufen, davonlaufen und schnelllaufen
- > Spielerisches laufen, davonlaufen und schnelllaufen
- > Hochspringen und von oben hinabspringen
- > Schaukeln und weit durch den Raum schwingen
- > Höhe erklettern und Ausschau halten
- > Den Taumel des Rollens und Drehens erleben
- > Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
- > Riskante Situationen suchen und mit Herzklopfen meistern
- > Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- > Bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- > Gleiten und rutschen
- > An und mit Sportgeräten intensiv spielen
- > Sich im Rhythmus bewegen
- > Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen
- > Am und im Wasser spielen
- > Vergleichen, sich messen

Die Bewegungs- und Sportangebote sollen sowohl vielfältige Körper-, Material und Sozialerfahrungen ermöglichen als auch die unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten anregen. Ein guter Mix von konditionell und koordinativ herausfordernden als auch ruhigen und entspannenden Aktivitäten ist dabei wichtig.

## Bewegung und Behinderung

Menschen mit einer Behinderung erleben vielfältige Barrieren, die eine aktive Teilnahme an sportlichen Aktivitäten erschweren:

- > Physische, sensorische oder körperliche Defizite
- > Schmerzen (Spastik) und Überbeanspruchung bestimmter Muskelgruppen (Schultern bei Rollstuhlfahrern)
- > Geringe körperliche Fitness und Körperkoordination sowie Gleichgewichtsstörungen
- > fehlende behindertengerechte Umweltbedingungen

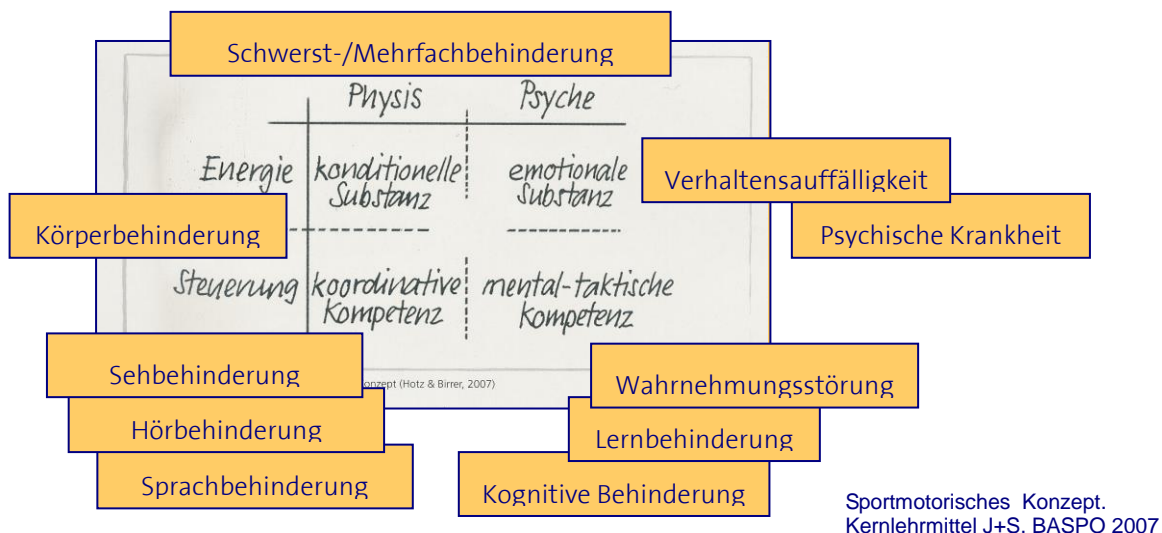
Menschen mit einer Behinderung benutzen weniger oft Freizeitsportangebote (Beudels, 2010). Nur etwa 1/4 (Nichtbehinderte 1/3) der erwachsenen Menschen mit einer Behinderung setzen die Bewegungsempfehlung "eine halbe Stunde Bewegung pro Tag" um (Cervantes & Porretta 2010).

Verglichen mit Kindern und Jugendlichen ohne Behinderung sind Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung weniger körperlich aktiv und doppelt so häufig übergewichtig oder adipös (Reinehr et. al. 2010).

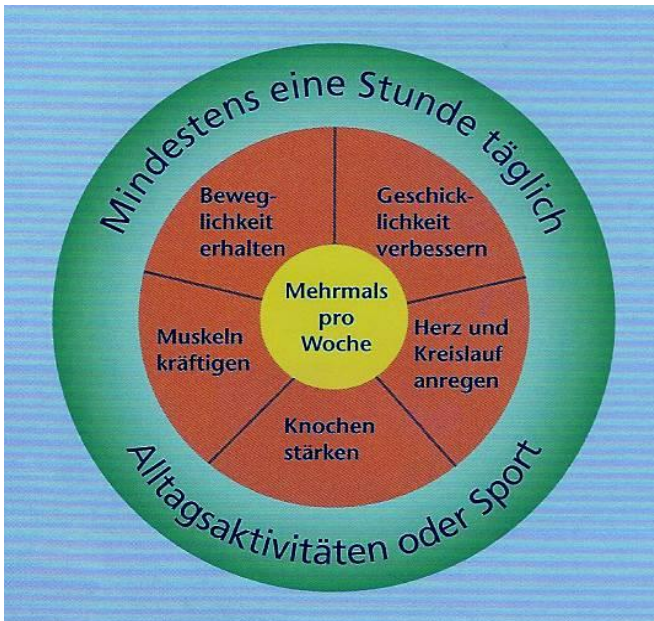
Die geringere Aktivität kann nach Beudels (2010) folgende Ursachen haben:

- > tendenziell weniger Freizeit und ein erhöhtes Ruhebedürfnis
- > das Wochenende wird eher im häuslichen Milieu verbracht
- > die Verfügbarkeit von sozialen Netzwerken ist im Durchschnitt eher geringer
- > "Überbeanspruchung" durch Therapien und schulische Erfordernisse
- > Beanspruchung von Fahrdiensten und Kommunikationshilfen
- > Verhalten vieler Eltern ist oftmals durch Angst und Überbehütung gekennzeichnet

Die nachfolgende Abbildung gibt einen Überblick zu den besonderen sportmotorischen Voraussetzungen von Menschen mit einer Behinderung. Dabei werden einerseits die körperlichen sowie emotional-geistigen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten betrachtet. Andererseits werden die Möglichkeiten der Energiebereitstellung und Steuerung beleuchtet. So müssen zum Beispiel bei Menschen mit einer kognitiven Behinderung die speziellen Voraussetzungen im mental-taktischen Bereich berücksichtigt werden. Menschen mit einer Cerebralen Bewegungsstörung (Körperbehinderung) sind jedoch im Bereich der Steuerung und koordinativen Kompetenz besonders herausgefordert.



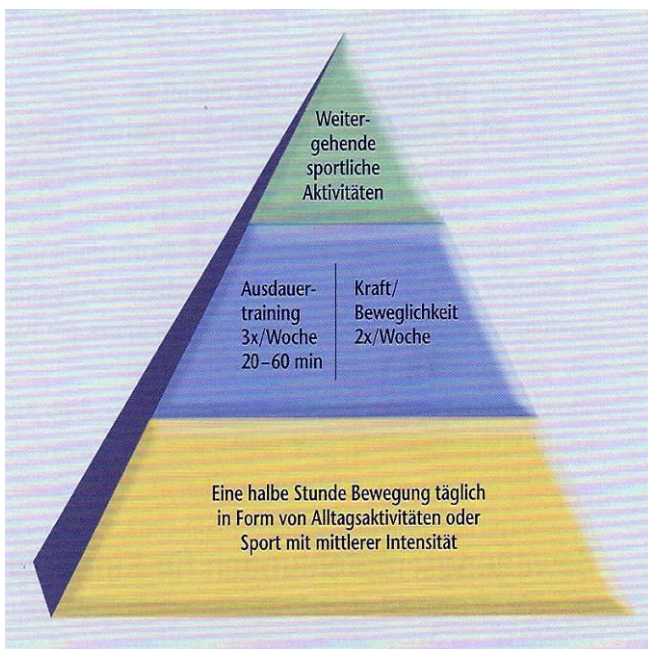
# Bewegungsempfehlungen für Kinder und Erwachsene



## Kinder + Jugendliche...

...sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Dabei sollten Bewegungen ausgeführt werden, welche...

- ...die Knochen stärken (Hüpfspiele, Skateboarden)
- ...das Herz und den Kreislauf anregen (Unihockey, Schwimmen)
- ...die Muskeln kräftigen (Klettern, Leichtathletik)
- ...die Beweglichkeit erhalten (Streetdance, Kunstturnen)
- ...die Geschicklichkeit verbessern (Basketball, Skifahren).



## Erwachsene...

...können bereits mit einer halben Stunde Bewegung pro Tag bei der die Atmung leicht beschleunigt ist, ihre Gesundheit beträchtlich verbessern.

Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen/Rollstuhlfahren, Velo-/Handbike-/Dreiradfahren, oder Gartenarbeiten lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Wer mehr will, sollte mindestens 3x pro Woche 20-60 Minuten so trainieren, dass ein leichtes Schwitzen entsteht und die Atmung beschleunigt ist (noch sprechen können).

Bewegungsempfehlungen.  
Grundlagendokument Gesundheitswirksame  
Bewegung, BASPO 2009

Menschen mit einer Behinderung brauchen für die gleiche Bewegungsaktivität oft mehr Zeit und Energie als Menschen ohne Behinderung. Bei der Umsetzung der Bewegungsempfehlungen ist unbedingt auch ein "Nicht-Können" von einem "Nicht-Wollen" zu unterscheiden (Beudels, 2010) und die folgenden speziellen Voraussetzungen zu beachten:

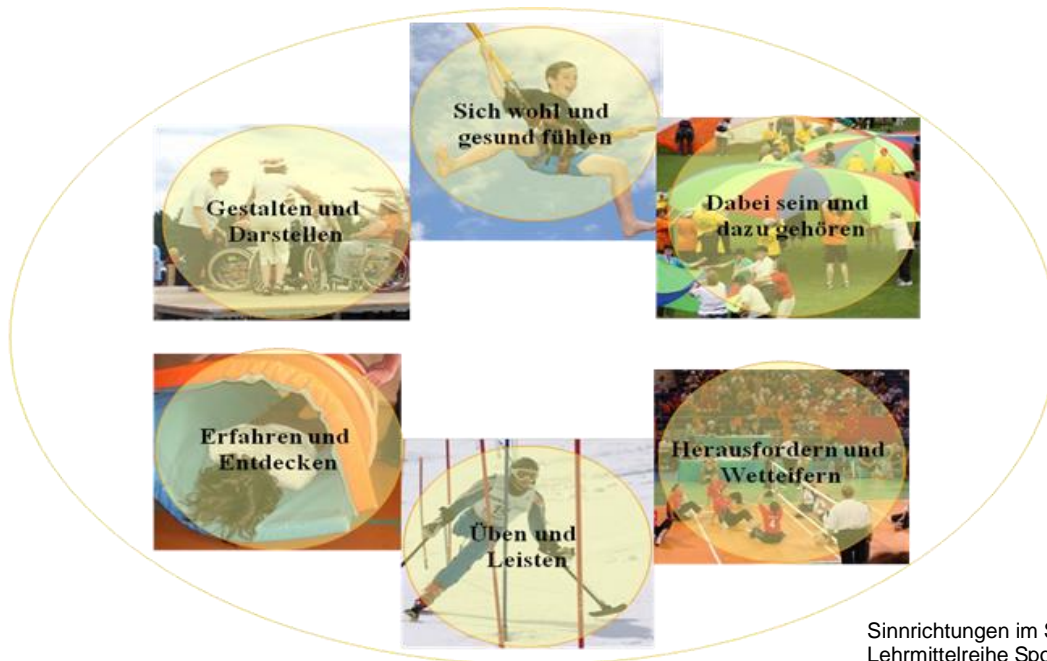
- > **Sehbehinderung:** Durch die ständige Reaktionsbereitschaft entsteht ein höherer Muskeltonus, was zu einer rascheren Ermüdung führt.
- > **Hörbehinderung:** Leichte Gleichgewichtsstörungen sind verbreitet.
- > **Trisomie 21:** Der verminderte Muskeltonus und die Bindegewebsschwäche führen zu Überbeweglichkeit (Vorsicht bei Rollen vorwärts, ev. Herzfehler beachten). Die Bereiche Ausdauer und Kraft sollen speziell gefördert werden.
- > **Verhaltensauffälligkeiten:** Über- und Unterforderung kann oft nicht verbal geäußert werden.
- > **Cerebrale Bewegungsstörung:** Die mangelhafte Steuerungsmöglichkeit der Bewegung und eine erhöhte Muskelspannung führen zu rascherer Ermüdung. Ein bewusstes Entspannen ist wichtig.
- > **Querschnittlähmung:** Beeinträchtigungen des vegetativen Nervensystems können schneller zu Wärmestau oder Atemproblemen führen (Schatten, Abkühlung). Der Pulsanstieg (Maximalpuls) unter Belastung ist niedriger.
- > **Muskelerkrankung/Multiple Sklerose:** Grosse Belastungen (Überbelastungen) sollten vermieden werden. Länger andauernde Erschöpfungszustände (Fatigue Syndrom) beachten.
- > **Diabetes:** Die Nahrungszusammensetzung/das Insulin muss vor der Belastung der Bewegungsaktivität angepasst werden.
- > **Epilepsie:** Bewegung und Sport hemmt das Anfallrisiko

Die Umsetzung der Bewegungsempfehlungen müssen nicht immer in speziellen Bewegungs- und Sportsituationen erfolgen. Der Alltag (Transfer, Wege zum Essen/Therapie etc.) bietet für Menschen mit schweren motorischen Beeinträchtigungen oder Mehrfachbehinderungen oft genügend Gelegenheit, um die Atmung zu beschleunigen oder ins Schwitzen zu kommen.

Alltagsbewegungen sollen möglichst selbsttätig ausgeführt werden. Das Betreuungspersonal kann Bewegung im Alltag durch das bewusste Anbieten von Zeit, Gelassenheit und professioneller Hilfestellung begünstigen. Der regelmässige Austausch mit der Physio- und Ergotherapie ist dabei für die BetreuerInnen auf der Wohngruppe sehr hilfreich.

## Die bewegte Wohngruppe

Beim Bewegen, Spielen und Sporttreiben können für die betreuten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen unterschiedliche Sinnrichtungen von Bedeutung sein. Die Aktivitäten sollen so gestaltet werden, dass für alle Beteiligten verschiedene Sinnrichtungen eröffnet werden. Die Zusammenarbeit mit der Schule, den regionalen (Behinderten-)Sportvereinen und anderen Freizeitsportanbietern kann dabei hilfreich sein.



Sinnrichtungen im Sport.  
Lehrmittelreihe Sporterziehung, ESK

### Eine bewegte Wohngruppen- Kultur orientiert sich an folgenden Grundsätzen:

- > „Öffnen der Angebote“: Jede Wohngruppe öffnet Teile ihrer Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Kinder der anderen Wohngruppen. Die wohngruppenübergreifenden Angebote sollen sich im Intensitätsgrad ergänzen und die unterschiedlichen Bewegungsvoraussetzungen berücksichtigen (gesundheitswirksame Bewegung für alle).
- > „Begegnung in Bewegung“: Wir bieten ein vielfältiges Bewegungs- und Freizeitprogramm an. Für weitergehende individuelle Sportaktivitäten suchen wir aktiv die Zusammenarbeit mit den (Behinderten-) Sportvereinen der Region.
- > "Bewegungspartnerschaften": Wir motivieren und unterstützen die Kinder beim aktiven Aufbau von Bewegungspartnerschaften in der eigenen Wohngruppe oder wohngruppenübergreifend. Die gemeinsamen Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten sollen so weit wie möglich ohne Betreuung durchgeführt werden können.
- > "Selbstbestimmung und Partizipation": Wir beziehen die Kinder in die Planung und Organisation der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote mit ein.

## Verwendete und weiterführende Literatur

- > «Selbstbestimmung und Partizipation»: Wir beziehen die Kinder in die Planung und Organisation der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote mit ein.
- > Cervantes, C.M. & Porretta, D.L. (2010). Physical Activity Measurement among individuals with disabilities: a literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 27, 173-190.
- > Beudels, W. (2010). Bewegung, Spiel und Sport - Wie aktivieren wir Kinder mit einer Behinderung. *Praxis der Psychomotorik*, 35(3),124-131
- > Birrer, D. et. al. (2008). Kernlehrmittel Jugend und Sport. BASPO Magglingen.
- > Bucher, W. et. al. (1997). Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen, in Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern: Eidg. Sportkommission ESK.
- > Häberli, R. et. al. (2004), Bewegung, Spiel und Sport mit behinderten Menschen. Herzogenbuchsee: Ingold.
- > Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Herzogenbuchsee: Ingold.
- > Imhof-Hänecke, CH. Partoli, A., Wyss T. (2006). tippfitt. Schulverlag Bern.
- > Martin-Diener, E. (2006). Grundlagendokument- Gesundheitswirksame Bewegung. BAPSO, Magglingen.
- > Nickel, U. (1990). Kinder brauchen ihren Sport. Celle: Pohl-Verlag.
- Reinehr, T.et. al. (2010). Adipositas bei behinderten Kindern und Jugendlichen. *Deutsches Ärzteblatt*, 107,(15)