

HERZMUSKELENTZÜNDUNG

MERKBLATT

FÜR SPORTLER, ELTERN & TRAINER



FUSSBALL KENNT

KEINE GRENZEN!

Prävention des plötzlichen Herztodes im Kinder- & Jugendsport

HINTERGRUND

Die meisten Infektionskrankheiten werden durch Viren verursacht. Der menschliche Körper kann diese selbständig bekämpfen, benötigt dafür aber ausreichend Zeit und sollte nicht zusätzlich belastet werden. Durch einen zu frühen Wiedereinstieg in den Sport könnten Infektionen „verschleppt“ werden und eine Beteiligung des Herzmuskels kann entstehen. Um einer Herzmuskelentzündung und die Gefahr eines plötzlichen Herztodes vorzubeugen, wird von einer Trainings- bzw. Wettkampfbelastung abgeraten, bei Fieber (Körpertemperatur $< 38,5^{\circ}\text{C}$) oder weiteren Hinweisen auf eine systemische Beteiligung (= den ganzen Körper betreffend).

WIE KANN MAN HERAUSFINDEN,

OB TRAINING / WETTKAMPF MÖGLICH SIND?

Empfehlung „neck check“

Mit Hilfe des „neck checks“ kann der Sportler / die Familie lernen, selbst zwischen einer **lokalen** („leichten“) oder einer **systemischen** („schweren“) Infektion (den ganzen Körper betreffend) zu unterscheiden.

lokale Infektion („symptoms above the neck – Symptome oberhalb des Halses“)

- ✓ verstopfte oder laufende Nase
- ✓ Niesen

systemische Infektion („symptoms below the neck – Symptome unterhalb des Halses“)

- ✓ Fieber
- ✓ Gliederschmerzen
- ✓ geschwollene Lymphknoten (Hals, Achseln, Leiste)
- ✓ Husten, angestrenzte Atmung, Atemnot
- ✓ Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen

IM ZWEIFELSFALL IST IMMER DIE VORSTELLUNG BEIM HAUS- ODER KINDERARZT ZU EMPFEHLEN

HERZMUSKELENTZÜNDUNG



FUSSBALL KENNT

KEINE GRENZEN!

WANN DARF DAS TRAINING WIEDER AUFGENOMMEN WERDEN?

Bei **lokalen** Infekten („above the neck“) kann locker trainiert werden. Intensives Training und Wettkampf ist 3 Tage nach vollständigem Abklingen der Beschwerden möglich. Bei Infekten mit **systemischer** Beteiligung („below the neck“) gilt eine Trainings- und Wettkampfpause von 7-10 Tagen nach vollständigem Abklingen der Beschwerden.

WIE KÖNNEN VIRUSINFECTEN VORGEBEUT WERDEN?

- ✓ Impfprophylaxe nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO)
- ✓ Vitamin D- und Zinkmangel vermeiden
- ✓ Schlafmangel vermeiden
- ✓ gesunde Ernährung
- ✓ ausreichend Flüssigkeit trinken (Wasser, Tee)
- ✓ Händehygiene

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die Entzündung des Herzmuskels (Myokarditis) bei Infektionskrankheiten ist eine schwere Komplikation, denn es können plötzlich lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen auftreten. Wird ein erkrankter Herzmuskel durch Sport zusätzlich belastet, steigt das Risiko für lebensbedrohliche Ereignisse und Spätschäden an. Daher müssen bei **systemischen** Infekten ausreichend lange Sportpausen eingehalten werden! Ist es aber zu einer Myokarditis gekommen, ist eine Sportpause von **6 Monaten** auch bei einem günstigen medizinischen Verlauf ein Muss!

VERANTWORTLICHE KONTAKTPERSON

Teamarzt **Dr. med. Stephan Gerling**

[Leiter Kinderkardiologie, Kinderklinik, Universitätsklinikum Regensburg]

stephan.gerling@barmherzige-regensburg.de

HERZMUSKELENTZÜNDUNG



RISIKOPROTOKOLL

FUSSBALL KENNT

KEINE GRENZEN!

Vor- & Nachname Profi _____

Geburtsdatum _____

EIGENANAMNESE

- Wurde Ihrem Kind schwindelig oder erlitt es sogar eine Ohnmacht bei oder nach körperlicher Anstrengung, einem emotionalen Ereignis oder bei Erschrecken? Ja Nein
- Hat Ihr Kind jemals über extreme Kurzatmigkeit oder Unwohlsein, Schmerz oder Druck in seiner Brust während oder nach körperlicher Anstrengung geklagt? Ja Nein
- Hat Ihr Kind bei körperlicher Anstrengung jemals über Müdigkeit geklagt [anders als andere Kinder]? Ja Nein
- Hat ein Arzt zu irgendeinem Zeitpunkt eine Untersuchung des Herzens Ihres Kindes empfohlen oder durchgeführt? Ja Nein
- Wurde bei Ihrem Kind jemals ein unerklärter Krampfanfall diagnostiziert oder leidet Ihr Kind an einem Anstrengungs-Asthma, das medikamentös nicht gut behandelt werden kann? Ja Nein

FAMILIENANAMNESE

- Gibt es in Ihrer Familie Mitglieder, die einen plötzlichen, unerwarteten, unerklärten Tod vor dem 50. Geburtstag erlitten haben [eingeschlossen den plötzlichen Säuglingstod, Verkehrsunfall, Ertrinkungsunfall oder Beinahe-Ertrinken]? Ja Nein
- Gibt es Familienmitglieder, die wegen Herzproblemen vor ihrem 50. Geburtstag plötzlich verstorben sind? Ja Nein
- Gibt es Familienmitglieder die unerklärliche Schwindelzustände oder Krampfanfälle haben? Ja Nein
- Gibt es Verwandte mit besonderen Krankheitsbildern [z. B. verdickter Herzmuskel, vergrößertes Herz, Rhythmusstörungen, Marfan-Syndrom, Herzattacke (unter dem 50. Lebensjahr), Schrittmacher- oder Defibrillator-Implantation, Taubheit bei Geburt]? Ja Nein

Bitte beschreiben Sie umseitig bei jeder mit „Ja“ beantworteten Frage die genauen Umstände!

Dieser Fragebogen wurde ausgefüllt von ...

- Mutter Vater
 SpielerIn andere Person _____

Teamarzt **Dr. med. Stephan Gerling**

Leiter Kinderkardiologie, Kinderklinik, Universitätsklinikum Regensburg

[Fragebogen modifiziert nach Pediatric Sudden Cardiac Arrest, Pediatrics 2012;129]



HERZMUSKELENTZÜNDUNG

RISIKOPROTOKOLL



FUSSBALL KENNT

KEINE GRENZEN!