

Bewegung und Sport mit Phosphatdiabetes (XLH)

Informationsblatt für Schule und Alltag



Patient:innen-Name

GRUNDLAGEN:

- Genetische Knochenstoffwechselstörung
- Häufig verbunden mit Muskel- und Knochenschmerzen
- Tägliche medikamentöse Therapie notwendig (Tabletten oder Spritze)
- Häufig orthopädische Operationen
- Häufige Krankenhaustermine
- Zum Teil mehrere Familienmitglieder betroffen

MÖGLICHE PROBLEME:

- Chronische Schmerzen
- Beindeformitäten
- Zahnbeschwerden
- Übergewicht
- Geringere körperliche Belastbarkeit
- Frühe Ermüdbarkeit

Nach Operationen erfolgt die Freigabe für physiotherapeutische Übungen und sportliche Betätigung durch die behandelnde Orthopädie.

Ad Schulsport:

Kinder mit Phosphatdiabetes kennen Ihren Körper sehr gut: Bitte nehmen Sie Schmerzangaben immer ernst!



WAS TUN BEI SCHMERZEN?

Empfehlungen:

- Schmerzen ernst nehmen
- Bewegung unter Supervision
- Bei Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit ärztliche Abklärung notwendig

POSITIVE EFFEKTE

- Verbesserung der Knochenqualität
- Verbesserung Muskulatur
- Verbesserung der Lebensqualität
- Soziale Integration
- Vermeidung von Übergewicht

EINSCHRÄNKUNGEN

- Individuelle Einschränkungen je nach Schweregrad der Erkrankung (siehe Rückseite)

EMPFOHLENE BEWEGUNGEN

- Bewegung soll gefördert werden
- Angeleitete Bewegung (Physio)
- Sportliche Betätigung nach individuellen Möglichkeiten





.....
bewegt sich mit Phosphatdiabetes (XLH)

ANMERKUNGEN KIND

Das mag ich:

Das mag ich nicht:

ANMERKUNGEN PHYSIO

ANMERKUNGEN PÄDIATRIE

ANM. ORTHOPÄDIE

Mit freundlichen Grüßen,
VBGC-Team – **Pädiatrie:** Adalbert Raimann, Gabriele Hartmann | **Physio:** Nadja Kadrnoska, Melanie Wielander, Elke Wolff
Ortho: Gabriel Mindler, Alexandra Stauffer, Catharina Chiari | **Psychologie:** Natascha Walik, Lisa Laußner
Patientenvertretung: www.phosphatdiabetes.at, Doris Prochaska



Vienna
**BONE &
GROWTH
CENTER**

Das VBGC ist ein europäisches und national designiertes, multidisziplinäres Zentrum für die Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit seltenen Erkrankungen des Knochenstoffwechsels. Dieses Informationsblatt soll der Aufklärung über Sport/Bewegung dienen und die individuelle Einschätzung in der Schule und im Alltag erleichtern. **Kontakt:** vbgc@oss.at, www.vbgc.at
Erstellt mit freundlicher Unterstützung von Dr. C. Gaudart.
Grafiken: Designed by brgfx / Freepik