

# 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](http://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](mailto:vbgc@oss.at), [www.vbgc.at](http://www.vbgc.at)  
Erstellt mit freundlicher Unterstützung von Dr. C. Gaudart.  
Grafiken: Designed by brgfx / Freepik