

Endometriose, eine Herausforderung im Sportunterricht



Die Wirkung von Bewegung und Sport auf Endometriose

Studie von Wissenschaftlern aus Ägypten und dem Libanon:

Original Titel: „*Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design*”

- 20 Patientinnen im Alter von 26 - 32 Jahren mit einer milden oder mittelschweren Endometriose
- 8-wöchiges Trainingsprogramm
- Haltungs-, Atem-, Entspannungs-, Kraft-, Dehn- und Ausdauerübungen
- Schmerzen / Körperhaltung konnte signifikant verbessert werden
(Awad, Ahmed, Yousef, & Abbas, 2017)

Warum ist Bewegung so wichtig für Endometriosepatientinnen?

- Bewegung / Sport kann die Schmerzen bei Endometriose auf vielfältige Weise positiv beeinflussen. Zum Beispiel führt Bewegung zu einer besseren Durchblutung, was die Entspannung fördert.
- Bewegung führt auch zu einer Ausschüttung von Hormonen z. B.:
 - Östrogen: Ausgleich des Östrogenspiegel, was einen positiven Effekt auf die Krankheit hat.
 - Cortisol: Entspannung im Körper
 - Serotonin, Noradrenalin und Dopamin: wirken stimmungsaufhellend
 - Endorphine: körpereigene Schmerzmittel
- Bewegung ist zentral bei der Prävention einer Schmerzchronifizierung

Übungen in verschiedenen Phasen des Zyklus

Akute Schmerzen

- Gehen
- Atemübungen
- Entspannung
- Dehnen

Mässige Schmerzen

- Gehen
- Fahrradfahren
- Dehnen
- Yoga

Wenig Schmerzen

- Ausdauer
- Dehnen
- Entspannung
- Kraft

Vermeiden:

- Kraftübungen für die Beckenboden- oder Bauchmuskulatur
- Joggen
- Leistungssport (*Dr. Francisco, 2022*)

Meine Schülerin hat Schmerzen nach einer Übung, was nun?

Sie soll die Übung nicht weglassen, sondern sich kritisch Gedanken zu folgenden Fragen machen:

- Wie lange habe ich die Übung gemacht?
- Wie häufig habe ich die Übung gemacht?
- Wie schwierig war die Übung für mich?
- Muss ich an der Intensität oder an der Frequenz etwas ändern?

Nach diesen Überlegungen soll Ihre Schülerin die Übung auf sich anpassen. Falls die Schmerzen nicht weniger sind, soll sie eine andere Übung wählen.

Was können Sie als Sportlehrpersonen tun?

- motivieren und unterstützen Sie Ihre Schülerin
- zeigen Sie Verständnis

Wichtig:

- Endometriose ist bei keiner Frau gleich

Literaturverzeichnis:

Awad, E., Ahmed, H. A., Yousef, A., & Abbas, R. (07. Dezember 2017).

DeutschesGesundheitsPortal. Von Trainingsprogramm verbessert Schmerzen und Körperhaltung bei Endometriose:

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2018/05/11/trainingsprogramm-verbessert-schmerzen-und-koerperhaltung-bei-endometriose/> abgerufen

Dr. Francisco, C. (2022). Endometriose. (A. Pfaller, Übers.) München: Yes Publishing.

Dr. med. Grabherr, R. (2024). Endometriose - Ein Chamäleon. Informationen für Betroffene und Angehörige. (K. f. Tana, Hrsg.) Lenzburg, Schweiz.

Inhaltliche Beurteilung: Frau Dr. med. R. Grabherr, Ärztliche Leitung Tana, Kompetenzzentrum für Endometriose

Dieses PDF ist für die Fachmaturitätsarbeit von T. Simmen entstanden.

Juni 24