



Sporttauglichkeitsbescheinigung

Der / die Jugendliche

Vorname : _____

Name: _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

wurde am ____ . ____ . ____ nach den Vorgaben (siehe Anlage) des Badischen Kegler- und Bowlingverbandes e.V. untersucht.

Die Untersuchung beinhaltet:

Erfassung des allgemeinen Gesundheits- und Entwicklungsstand des Kindes.

Dokumentierung bereits bekannter Erkrankungen.

Organe checken

- das Herz
- die Lunge und
- der Bauch
- Die Lunge und das Herz werden abgehört.
- Darüber hinaus werden Puls und Blutdruck gemessen.
- Zusätzlich wird ein Ruhe-EKG (Elektrokardiogramm) angefertigt, um eine eventuelle Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen beim Kind auszuschließen.

Die Funktion der Lunge wird mithilfe einer Spirometrie überprüft.

Untersuchung des Blutes und des Urins des Kindes untersucht.

Untersuchung der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates.

Auf freiwilliger Basis der Eltern:

Zusätzlich zu den regulären Untersuchungen zur Feststellung der Sporttauglichkeit, können noch weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Diese Untersuchungen sind jedoch vor allem für Kinder angedacht, die bereits ein bestimmtes Leistungslevel besitzen und neue, größere sportliche Herausforderungen annehmen möchten.

- In diesem Rahmen wird zum Beispiel die Herzfunktion unter Belastung (Belastungs-EKG) untersucht
- Auch Lactattests (um die Leistungsfähigkeit der Muskeln festzustellen) und Test im Freien (Laufen, Radfahren, Langlauf) können einen noch genaueren Aufschluss über den Gesundheits- und Leistungsstand des Kindes geben.

Hiermit wird die uneingeschränkte Sporttauglichkeit bestätigt.

Datum: ____ . ____ . ____

Unterschrift und Stempel des Arztes

Anlagen:

Merkblätter Sporttauglichkeitsuntersuchung und J1 Untersuchung



Die Sporttauglichkeitsuntersuchung

Sinn und Zweck

Wer einen Sport ausübt, der lebt nachweislich gesünder. Und das gilt auch schon für Kinder.

- Die Bewegung verhindert zunächst einmal eine übermäßige Gewichtszunahme.
- Zudem fördert Bewegung das Wachstum der Muskulatur.
- Darüber hinaus trägt Sport auch zu einem gesunden Knochenwachstum bei.

Doch außergewöhnliche oder ungewohnte sportliche Aktivitäten können sich auch negativ auf die Gesundheit des Kindes auswirken. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die gesundheitliche Konstitution des Kindes nicht optimal ist.

- So können sich bestimmte Sportarten, wenn sie bei einer vorliegenden orthopädischen Einschränkung ausgeübt werden, zum Beispiel negativ auf die weitere Entwicklung auswirken.
- Auch unerkannte Herz-Kreislaufkrankungen können beim Sport gefährlich werden. Denn nicht nur bei Erwachsenen kann es unter Belastung zum plötzlichen Herztod kommen, auch Kinder können, wenn sie entsprechende Vorerkrankungen mitbringen, davon betroffen sein.

Daher ist es enorm wichtig, dass ein Arzt vor einer neuen körperlichen Belastung (zum Beispiel Eintritt in einen Sportverein oder auch vor dem Schulsport) die uneingeschränkte Tauglichkeit feststellt. Ist das nicht der Fall, und liegen gesundheitliche Einschränkungen beim Kind vor, dann kann der Arzt zum Beispiel eine Sportbefreiung für den Schulsport ausstellen. Je nach Art und Ausprägung der gesundheitlichen Einschränkung kann diese Befreiung auch auf bestimmte sportliche Aktivitäten beschränkt sein.

Was wird untersucht?

Die Untersuchung für die Feststellung der Sporttauglichkeit ist relativ umfangreich. Zunächst einmal wird im Rahmen der Untersuchung der allgemeine Gesundheits- und Entwicklungsstand des Kindes erfasst. Dann werden bereits bekannte Erkrankungen dokumentiert.

Organe checken

Um den Gesundheitsstatus des Kindes zu erfassen, werden

- das Herz
- die Lunge und
- der Bauch

untersucht.

- Die Lunge und das Herz werden abgehört.
- Darüber hinaus werden Puls und Blutdruck gemessen.

- **Zusätzlich wird ein Ruhe-EKG (Elektrokardiogramm) angefertigt, um eine eventuelle Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen beim Kind auszuschließen.**

Die Funktion der Lunge wird mithilfe einer Spirometrie überprüft. Bei diesem Lungenfunktionstest wird mit dem Spirometer die Menge der ein- und ausgeatmeten Luft gemessen. Zudem erfasst das Gerät die Kraft, mit der die Luft ein- und ausgeatmet wird.

Ausgehend von den ermittelten Werten kann der Arzt feststellen, ob die Lunge entsprechend des Alters, der Körpergröße und des Geschlechts entwickelt ist.

Im weiteren Verlauf der Untersuchung werden auch das Blut und der Urin des Kindes untersucht. Diese Untersuchungen sollen unter anderem sicherstellen, dass keine entzündlichen Veränderungen im Körper vorliegen.

Untersuchung der Wirbelsäule

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Sporttauglichkeitsuntersuchung ist die Begutachtung des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule. Bei der Untersuchung wird unter anderem die Körperhaltung begutachtet. Das bezieht sich auf die Wirbelsäule, die Extremitäten und die Hüfte.

Da es gerade bei Kindern häufig zu enormen Wachstumsschüben kommt, ist es im Grunde nicht ungewöhnlich, dass sich der Körper nicht symmetrisch entwickelt. Liegen jedoch auffällige Abweichungen vor, dann kann sich das durch die Ausübung einer sportlichen Aktivität noch verschlimmern oder zu erheblichen Spätfolgen führen.

Orthopädische Einschränkungen sind in den meisten Fällen jedoch kein Grund für den vollständigen Verzicht auf Sport. Es geht lediglich darum zu verhindern, dass ein bestimmter Sport die Entwicklung des Bewegungsapparates negativ beeinflusst. Ergänzend dazu kann der Arzt eine orthopädische Behandlung empfehlen, die eine eventuell vorhandene Entwicklungsstörung des Bewegungsapparates erfolgreich therapieren kann.

Zusätzlich zu den regulären Untersuchungen zur Feststellung der Sporttauglichkeit, können noch weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Diese Untersuchungen sind jedoch vor allem für Kinder angedacht, die bereits ein bestimmtes Leistungslevel besitzen und neue, größere sportliche Herausforderungen annehmen möchten.

- **In diesem Rahmen wird zum Beispiel die Herzfunktion unter Belastung (Belastungs-EKG) untersucht**
- **Auch Lactattests (um die Leistungsfähigkeit der Muskeln festzustellen) und Test im Freien (Laufen, Radfahren, Langlauf) können einen noch genaueren Aufschluss über den Gesundheits- und Leistungsstand des Kindes geben.**

Wer trägt die Kosten für die Sporttauglichkeitsuntersuchung?

Zwar geht es bei der Sporttauglichkeitsuntersuchung darum, gesundheitliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und dadurch Risiken und Folgen durch die Ausübung eines Sports zu minimieren, allerdings werden die Kosten für die Untersuchung von den meisten gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

Trotz allem kann es sich lohnen, bei der Krankenkasse einmal nachzufragen. Die Höhe der Kosten für das reguläre Gutachten beträgt bei Kindern im Vor- und Grundschulalter etwa 20 Euro.

Quelle:

http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Heilberufe/Kinderaerzte/Artikel/24305.php#Die_Sporttauglichkeitsuntersuchung



Was ist die J1-Untersuchung?

Die J1-Untersuchung ist die erste Jugendgesundheitsuntersuchung. Sie ist die letzte Vorsorgeuntersuchung, die von allen Kassen erstattet wird und folgt auf die U Untersuchungen.

Für Eltern empfiehlt es sich also, diese Möglichkeit wahrzunehmen. Bei der J-Untersuchung überprüft der Kinderarzt die gesamte seelische und körperliche Gesundheit des Kindes.

Was wird bei der J1 gemacht?

Eltern müssen im Voraus einen Termin beim Kinderarzt vereinbaren für die J1-Untersuchung. Ablauf und Untersuchungen unterscheiden sich zu Beginn kaum von den bisherigen Vorsorgeuntersuchungen: Der Arzt misst Größe, Gewicht und Blutdruck, außerdem nimmt er eine Blutprobe und analysiert den Urin. Zudem untersucht er die Organfunktionen des Jugendlichen und achtet auf Haltungsschäden bei der J1-Untersuchung. Geschlechtsorgane überprüft er auf eine altersgemäße Entwicklung. Die Untersuchung der Genitalien ist manchen Jugendlichen etwas peinlich, aber ein wichtiger Teil der Untersuchung.

Sind die Auffrischimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung und Pertussis (Keuchhusten) nicht bereits früher erfolgt, sollten diese jetzt bei der Vorsorgeuntersuchung J1 nachgeholt werden. Junge Mädchen können außerdem die Möglichkeit der Impfung gegen Humane Papillomviren, die an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs beteiligt sind, wahrnehmen. Diese Impfung sollte vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen.

Wichtigster Bestandteil der J1-Untersuchung ist ein offenes Beratungsgespräch über Sexualität, Verhütung, Suchtgefahren und soziale Probleme in der Familie, im Freundeskreis oder der Schule. Wenn der Jugendliche möchte, kann er auch allein zur J1-Untersuchung gehen – manchen fällt es ohne die eigenen Eltern leichter, offen über Probleme und Sorgen mit dem Arzt zu sprechen.

Quelle: <https://www.netdokter.de/diagnostik/j1-untersuchung/>