GOKVI
Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet
Gyermekszív Központ

Gyermekszív Központ
Gyermekkardiológiai osztály

TÁJÉKOZTATÓ

TÁJÉKOZTATÓ SZÍVBETEG GYERMEK SZÜLEI, EDZŐI, TESTNEVELŐ TANÁRAI, ISKOLAORVOSAI SZÁMÁRA A SZABADIDŐSPORTRÓL

Szívbeteg gyerekek esetén is igaz: minden mozgás számít!

- → Számít, mert így a közösség aktív tagjai lehetnek
- → Számít, mert csökkenti a betegségtudatot
- → Számít, mert a mozgás hozzájárul az egészséges élethez
- → Számít, mert megelőzhetők a másodlagos betegségek
- → Számít, mert a hétköznapi stressz levezetésre kerül
- → Számít, mert hozzájárul a lelki egészséghez
- → Számít, mert a sport önbizalom növelő

Egy szívbeteg gyermek közösségbe kerülése és ezzel a sportban, testnevelés órán való részvétele a szülőknek és a pedagógusoknak is aggodalmat okoz, vagy túlságosan gátolják, vagy éppen ellenkezőleg, túlterhelik őket. Amelyik gyermek esetén korlátozás javasolt, azt a gondozó gyermekkardiológus minden esetben feltünteti az ambuláns lapon!

Számtalan szívfejlődési rendellenesség van, így nem soroljuk fel az összeset. A legfontosabb, hogy **minden esetben a gyermekkardiológus által javasolt mozgásformát és mennyiséget kövessük és engedjük meg a gyereknek, sem többet, sem pedig kevesebbet!**

A MEGENGEDETT MOZGÁSFORMÁKAT AZ ALÁBBI NAGY CSOPORTOKBA SOROLHATJUK:

- **Korlátozás nélkül:** A gyermek tetszés szerint sportolhat, versenyezhet, teljes mértékben részt vehet minden sportban.
- **Részlegesen korlátozott:** Bizonyos sportágak kivételével versenysport is engedélyezhető, amelyet a gyermekkardiológus határoz meg.
- **Versenysport tilos:** A gyermek sportolhat, de nem vehet részt versenyeken. Iskolai testnevelésórán részt vehet!
- **Korlátozott:** Ennek a mértékét minden esetben a gyermekkardiológus határozza meg. Ide tartozik az iskolai könnyített testnevelés, gyógytestnevelés, vagy ritka esetekben a teljes tiltás.

GOKVI
Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet
Gyermekszív Központ

Gyermekszív Központ
Gyermekkardiológiai osztály

TÁJÉKOZTATÓ

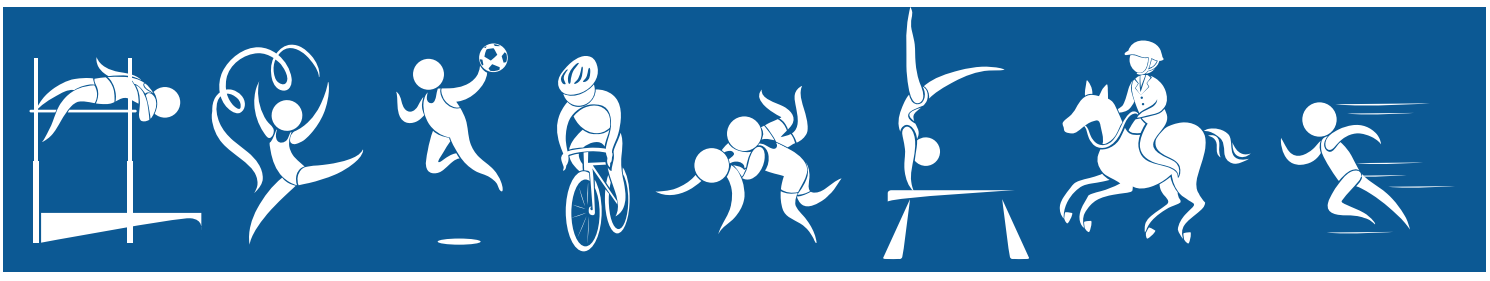
MIKOR KELL A SZÍVBETEG GYERMEKET LEÜLTETNI?

- Amikor elfáradt
- Szívdobogásérzés
- Mellkasi fájdalom
- Fulladásérzés (nehézlégzés)
- Tevékenységgel vagy stresszel kapcsolatos szédülés vagy ájulás érzése

HASZNOS INFORMÁCIÓK

A veleszületett szívfejlődési rendellenességgel élő gyermekek terhelhetősége különböző. **Csak kb. 2%-ánál** tilos bármilyen sportot végezni! A többiek esetében mindenképpen szükséges a gyermekkardiológus által megengedett mozgás végzése!

A legtöbb szívbeteg gyereknek viszonylag egyszerű szívhibája van, és a katéteres beavatkozás vagy szívműtét teljesen megoldja a problémátjukat, így a beavatkozás után egyáltalán nem, vagy csak részben igényelnek mozgásbeli korlátozást.

Akiknél mindenképpen szükség lehet korlátozásra:

- Komplex szívfejlődési rendellenességgel született gyermekek, akiknek a teljes anatómiai helyreállítás nem megoldható.
- Az elvárt oxigén szint a vérben (oxigén szaturáció) nyugalomban is <90%.
- A műtét után visszamaradnak még eltérések a szívben.
- Rossz, vagy csökkent szívkamra funkciójú, szívelégtelen gyermekek.
- Magas vérnyomás a tüdőben (pulmonalis hypertonia).
- A szívritmus-szabályozóval (pacemaker) vagy beültethető kardioverter-defibrillátorral (ICD-vel) rendelkező betegek (védőfelszerelés szükséges).
- Az antikoagulánsokat (véralvadást csökkentő gyógyszerek) szedő betegeknek.
- Nyitott szívműtét után 3-6 hónap minden esetben.