Sport und Epilepsie

Sport und Epilepsie

Ist Sport machbar mit Epilepsie?
Grundsätzlich sind alle Sportarten durchführbar mit Epilepsie.

Was bringt mir Sport mit meiner Epilepsie?
Die Freude bei und an der Bewegung soll im Vordergrund stehen. Regelmäßige körperliche Aktivität des Körpers hat verschiedene positive Effekte:

* Verbesserung des Wohlbefindens

* Die Möglichkeit, die Gefahren vor dem nächsten Anfall zu senken

* Senkung des Körpergewichts

* Verbesserung der Herz- Kreislauftätigkeit

* Bessere Durchblutung von Gehirn und Gliedmaßen

* Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

* Verbesserung des Selbstwertgefühls und der sozialen Kompetenz

* Verbesserung der körperlichen Fitness

Die positive Wirkung des Sport ist Besonders bei chronischen Erkrankungen sehr wichtig.
Durchaus ergeben sich im Einzelfall Einschränkungen, die dann zu beurteilen sind. Dies hängt von der Schwere der Anfallssymptomatik und der jeweiligen Sportart zusammen.
Ein verantwortungsbewusster Umgang mit der eigenen Erkrankung und die Abschätzung

der Eigen- und Fremdgefährdung beim Sport muss also individuell geschehen. Zudem bietet der Sport die Möglichkeit einer verbesserten Krankheitsbewältigung.

Erhöht körperliche Aktivität das Anfallsrisiko?
Moderate körperliche Belastung stellt in der Regel kein erhöhtes Anfallsrisiko dar!
Wegen starker Verunsicherung und Überbehütung durch Angehörigen unternimmt der Patient wenig Eigeninitiative für sportliche Aktivitäten. Die Ängste vor einen Anfall beim Sport sind zu groß. Es bedarf ausführlicher Beratung und Unterstützung durch die behandelnden Ärzte.