

Marfan szindróma és a Sport

Az Amerikai Szívgyógyászati Társaság (AHA) szakértői munkacsoportja ajánlásokat fogalmazott meg a Marfan szindrómában megengedhető fizikai tevékenységek vonatkozásában. Általános szabály, hogy a Marfan szindrómások minden korlátozás nélkül részt vehetnek az olyan fizikai, rekreációs és sport tevékenységekben, melyek enyhe, vagy közepes intenzitásúként vannak elkönnyelve. Magunk is úgy gondoljuk, hogy kerülni célszerű azokat az aktivitásokat, melyek sok rohanással, fizikai – ember az emberrel történő – ütközésekkel, az izmok megerőltető feszülésével járnak. Fontos, hogy az adott sporttevékenység ne járjon komoly vérnyomás emelkedéssel és stresszel!

Fontos kérdés az iskolai testnevelési órákon való részvétel mikéntje! Egyrészt szem előtt kell tartani, hogy a test fizikai nevelésére a Marfan szindróma mellett is komoly szükség van, ugyanakkor a szokásos „torna órák” számos eleme nem javasolható. Célszerűnek látszana, az egyedi megítélés alapján, az adott gyermekre szabott, de könnyített fizikai feladatsorral bíró testnevelési foglalkozás kidolgozása! Ebben vegyen részt a testnevelő tanár, a diák, illetve szülei és természetesen a Marfan szindróma kezelésében járatos orvos!

Szabadon engedélyezett, rekreációs tevékenységek, **nem versenyszerű sportok** lehetnek például:

- Tekézés
- Golf
- Korcsolyázás (de nem a jégheki)
- Falmászás
- Úszás (nem pillangó)
- Páros tenisz
- Gyalogtúra, kirándulás
- Kocogás
- Lövészet
- Tánc (fizikailag nehéz, akrobatikus elem nélkül)
- Kerékpározás (lapos, alföldi terepen)
- Tollaslabda

Nem engedélyezett, sőt tiltott sportok:

- Súlyemelés
- Body building
- Jégkori
- Sziklamászás
- Surf és windsurf
- Búvárkodás

Egyéni és igen szigorú elbírálást igénylő és nem versenyszerűen űzhető – **de kockázatot képviselő** - sportok

- Kosárlabda
- Kézilabda
- röplabda
- Fallabda
- Síelés (lesiklás és sífutás egyaránt)
- Egyes tenisz
- Futball
- Kerékpározás (hegyi terepen)
- Motorbiciklizés
- Lovaglás
- Futás

Összeállította: dr. Szabolcs Zoltán