



HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN UND SPORT

Bewegung und Sport zählen zu den wirkungsvollen Möglichkeiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Was ist jedoch zu beachten, wenn im Rahmen von Untersuchungen Herzrhythmusstörungen aufgefallen sind? Ist Sport dann noch gesund? Nicht selten bestehen bei Betroffenen Unsicherheiten im Umgang mit der Diagnose.

Die Motivation vieler Sporttreibender ist die Erhaltung der Fitness und der Gedanke, Gutes für die Gesundheit zu tun. Wie ist jedoch mit der Diagnose von Herzrhythmusstörungen umzugehen, die im Rahmen medizinischer Untersuchungen erhoben werden? Kann dann der Sport unverändert weiter betrieben werden?

AUF WARNSIGNALE ACHTEN

Die Bewertung von Herzrhythmusstörungen setzt u.a. Kenntnisse über den Trainingszustand und die Trainingsinhalte voraus. Umfangreiches regelmäßiges Ausdauertraining kann eine Anpassung des vegetativen Nervensystems hervorrufen, was sich wiederum in Veränderungen des Herzrhythmus widerspiegeln kann. Diese „Auffälligkeiten“ sind dann jedoch im Rahmen von Anpassungsvorgängen des Herzens an das körperliche Training zu werten und sollten nach Ausschluss einer zugrundeliegenden Herzerkrankung keinesfalls zum Sportverbot führen. In diesen Fällen kann es zu einer unnötigen Verunsicherung der Sportler kommen, wenn die Mechanismen der Anpassung nicht

beachtet werden. Die so entstandenen Rhythmusveränderungen sind meistens in Ruhe nachweisbar, unter körperlicher Belastung kommt es dann in der Regel zu einer Normalisierung des Ausgangsbefundes.

Anders sieht es bei bekannten oder noch nicht diagnostizierten Herzerkrankungen aus, bei denen Herzrhythmusstörungen als Folge der Erkrankung auftreten können und dann unbedingt als Warnsignale beachtet werden müssen. In diesen Fällen können sich Herzrhythmusstörungen unter körperlicher Belastung verstärken bzw. erstmalig auffällig werden. Hier müssen vor regelmäßigen Training unbedingt weitere Untersuchungen erfolgen, um die Ursache der Rhythmusstörungen erkennen und behandeln zu können. Die Sporttauglichkeit hängt dann in erster Linie von der zugrundeliegenden Herzerkrankung ab und muss nach sorgfältiger Bewertung individuell definiert werden. Herzrhythmusstörungen sind nicht gleich Herzrhythmusstörungen. Bei Feststellen von Auffälligkeiten sind Untersuchungen erforderlich, um Anpassungsvorgänge von Herzerkrankungen unterscheiden zu können.

Text: Dr. med. Ulrich Schneider, Oberarzt Abteilung Sportmedizin,
Foto: © Stefan Schurr - Fotolia.com