

Mijn kind heeft epilepsie! Mag het sporten?

Sommige kinderen met epilepsie maken zich zorgen dat ze niet kunnen/mogen sporten omdat hun ouders denken dat sporten – als je epilepsie hebt – gevaarlijk is. Hoewel de angsten en zorgen van de ouders volkomen normaal zijn, zijn ze over het algemeen niet echt realistisch, want de meeste kinderen met epilepsie doen het goed en leiden een volkomen normaal leven.

Sporten is belangrijk in het leven van elk kind en in de meeste gevallen is sporten veilig voor kinderen met epilepsie. Er is eigenlijk geen vaste of algemene regel welke sporten een kind met epilepsie wel of niet mag doen.

Voor kinderen met epilepsie is deelnemen aan een sport geweldig. Participeren in een teamsport helpt bij het bevorderen van een positief zelfbeeld, het stimuleert sociale interactie en zelfexpressie, en ondersteunt het fysieke en mentale welzijn. Leren deel uitmaken van een team, vrienden maken, de kans krijgen om uit te blinken in een sport: in bijna alle gevallen wegen de voordelen op tegen de eerder zeldzame risico's. Overbezorgd zijn, of het onterecht beperken van de opties kan psychologisch en sociaal schadelijker zijn dan de epilepsie zelf.

Het is zeker nuttig om ouders en coaches te informeren over de epilepsie van uw kind mocht het onder hun hoede een epileptische aanval krijgen. Betrek uw kind, als hij of zij daartoe in staat is, bij het bepalen aan wie en hoe over zijn epilepsie verteld wordt.

Kinderen met epilepsie kunnen deelnemen aan de meeste sporten en lichamelijke activiteiten. Zoals voor alle kinderen die aan sport doen, moeten de nodige voorzorgsmaatregelen genomen worden, zoals bijvoorbeeld het dragen van de juiste beschermende kleding.

Welke activiteiten of sporten kunnen kinderen met epilepsie doen?

Het komt uiteindelijk neer op 'gezond verstand': kijken naar de specifieke toestand van het kind en 'nuchter' nadenken over de mogelijke gevolgen van een aanval tijdens een bepaalde activiteit of sport. Een aanval op het voetbalveld bijvoorbeeld is niet gevaarlijk, maar kan misschien wel gênant zijn. Een aanval krijgen tijdens het bergbeklimmen daarentegen kan gevaarlijk zijn, dus moeten er voor kinderen en jongeren die mogelijk nog aanvallen kunnen hebben, speciale voorzorgsmaatregelen genomen worden.

Het sporten bij kinderen met epilepsie moet individueel bekeken worden, rekening houdend met een aantal factoren, zoals:

- het type aanval en frequentie ervan (zelden, meermaals per maand, per jaar, ...)
- de bijwerkingen van de anti-epileptica
- zijn er uitlokkende factoren voor een aanval
- eventuele andere medische of ontwikkelingsproblemen van het kind
- het vermogen van het kind om instructies op te volgen en verantwoordelijk te handelen
- het type sport of activiteit
- welke zijn de veiligheidsmaatregelen en/of is er toezicht
- de voordelen van sporten en deelnemen aan activiteiten

Het komt er op neer een evenwicht te vinden zodat het kind optimaal kan genieten van zijn sport, en – rekening houdend met de mogelijkheid op een aanval – dit met een minimum aan risico's!

Het is goed hierover te praten met de behandelend neuroloog om zo 'de voor en tegens' van een bepaalde sport tegen mekaar af te wegen. Dit kan helpen een manier te vinden om het kind in alle veiligheid actief te laten zijn en plezier te hebben in zijn sportactiviteit.

Welke invloed heeft het type aanval en de frequentie op de sportactiviteit van een kind?

- Kinderen van wie de motorische controle of het bewustzijn tijdens aanvallen is aangetast, lopen een groter risico op verwondingen.
- Kinderen met ongecontroleerde, frequente aanvallen moeten weten dat bepaalde activiteiten beperkt zijn. Ze mogen bijvoorbeeld niet alleen zwemmen. Eigenlijk zou geen enkel kind alleen mogen zwemmen!
- Voor kinderen met een actieve epilepsie (aanvallen komen nog regelmatig voor) is het goed, indien mogelijk, te sporten in het bijzijn van iemand die het kind en zijn aanvallen kent.
- Als de aanvallen van een kind op bepaalde tijdstippen vaker voorkomen (bijvoorbeeld binnen



2 uur na het ontwaken), kunnen activiteiten worden gepland op de momenten waarop de kans op aanvallen kleiner is.

- Zorg er voor dat het kind geschikte veiligheidskleding voor de gewenste sport draagt (b.v. helm en geel jasje bij het fietsen). Iedereen die fietst, moet een helm dragen aangezien verwondingen tijdens het fietsen meestal hoofdletsels zijn.
- Indien er nog aanvallen kunnen voorkomen, vergezel het kind en fiets dan uit de buurt van auto's op een pad of in een park waar het veilig is.

Kan de fysieke inspanning bij het sporten oorzaak zijn van aanvallen?

De kans op een aanval tijdens het sporten is erg klein. Activiteit en inspanning onderdrukken bij veel mensen de aanvallen. Als er zich toch een aanval voordoet, dan is dat vaak ná het sporten bij het ontspannen (overgang inspanning-ontspanning).

- Als men duidelijk een verband merkt tussen aanvallen en inspanning, dan is het nodig dit soort inspanning/sport te beperken.
- Sporten voor een korte periode, met regelmatig rusten en voldoende drinken is aangeraden.
- Stimuleer de activiteit bij warm weer tijdens de koelste delen van de dag.
- De hoeveelheid of intensiteit van het sporten kan geleidelijk worden verhoogd als het kind het zonder problemen aankan.

Hoe zit het met groepsactiviteiten of groepssporten?

Kinderen en tieners met epilepsie moeten worden aangemoedigd om deel te nemen aan groeps- en competitie sporten, gemeenschapssporten en sporten op school. Deze activiteiten worden doorgaans goed begeleid.

- Als de juiste veiligheidsuitrusting voor een bepaalde sport wordt gebruikt, kunnen de meeste kinderen met epilepsie veilig deelnemen zonder speciale aanpassingen.

- Het belangrijkste is dat groepsactiviteiten deel uitmaken van de leefwereld van het kind en een gevoel van 'erbij horen', zelfvertrouwen en onafhankelijkheid bevorderen. Deze voordelen zijn buitengewoon waardevol en wegen meestal op tegen het risico op verwondingen.
- Ernstige verwondingen bij kinderen met epilepsie komen zelden voor en treden zelden op tijdens het sporten. Geloof het of niet, maar badkamers zijn veel gevaarlijker voor kinderen dan voetballen of schaatsen.

Zijn contactsporten oké voor kinderen met aanvallen?

Contactsporten zoals voetbal, basketbal, rugby en hockey zijn over het algemeen veilig voor kinderen met epilepsie.

- De grootste zorg bij contactsporten is de kans op hoofd- of lichamenlijk letsel, maar kinderen met epilepsie hebben niet per se meer kans om gewond te raken dan andere kinderen. Mocht het kind tijdens het spel een absence of een focale aanval krijgen, is er een kleine kans op blessures als iemand het kind bijvoorbeeld tijdens de aanval (hard) raakt.
- Bij het tackelen bij voetbal, rugby en hockey komen blessures vaker voor dan bij de meeste andere sporten. Deelname aan deze sporten moet waarschijnlijk worden beperkt tot kinderen wiens aanvallen goed onder controle zijn. Maar zelfs een kind met frequente aanvallen moet kunnen voetballen in de achtertuin.
- Boksen moet worden vermeden voor alle kinderen, zeker voor hen met epilepsie. Boksen kan leiden tot hoofdletsels, wat de epilepsie kan verergeren.
- Voor kinderen bij wie de aanvallen onder controle zijn, zijn contactsporten net zo veilig of riskant als voor ieder ander kind.

Te onthouden:

- Met de juiste voorzorgsmaatregelen is het voor kinderen met epilepsie zeker mogelijk om aan verschillende sporten te doen.
- Vermijd sporten met een hoog risico, zoals b.v. boksen.
- Voordat uw kind een nieuwe sport probeert, is het aangeraden dit te bespreken met de behandelende kinderneuroloog.
- Het is ook nuttig om ouders en coaches te informeren over de epilepsie van uw kind voor het geval het onder hun hoede een epilepsie-aanval krijgt.

Bronnen en meer info over 'Epilepsie en verschillende sporten':
 - Epilepsy and Sports - www.aboutkidshealth.ca - update January 25th 2022
 - WebMD news 28/04/2022 - Your Child, Sports, and Epilepsy
 - Epilepsy Foundation - Your Child, Sports, and Epilepsy
 - Epilepsy Action Australia - www.epilepsy.org.au - Sports and activities
 - EpilepsieNL - www.epilepsie.nl/over-epilepsie/sporten