

ICD und Sport

Die vier D für Sport mit ICD

Die European Association of Preventive Cardiology (EAPC), die auf europäischer Ebene für die Prävention bzw. Krankheitsvorbeugung in der Kardiologie zuständig ist, empfiehlt ICD-Trägern, Folgendes zu beherzigen:

DANGER (Gefahr)

- keine Sportarten, die für den ICD-Träger gefährlich werden können
z.B. bei Auslösung eines ICD-Schocks
- keine Sportarten, die andere Menschen in Gefahr bringen können
- dazu zählen z.B. Tauchen, Klettern und Motorsport
in geringerem Ausmaß Vorsicht auch beim Bergsteigen und Schwimmen
- Vibrationsplatten als Sportersatz sind gefährlich, weil sie einen ICD-Schock auslösen können

DISEASE (Erkrankung)

- bei ARVC besteht die größte Einschränkung hinsichtlich Sports durch die Erkrankung selbst, weniger durch den ICD
- Verzicht auf Leistungssport und hochintensiven Sport
- Beschränkung auf maximal 2,5 Stunden leicht bis mittelintensiven Sport
- Grund: zu viel Sport verschlechtert und beschleunigt die Erkrankung
- Weitere Informationen unter Leben mit ARVC-> Sport [Verlinkung](#)

DEVICE (ICD-Gerät)

- Vorsicht bei Kontaktsportarten wie Fuß-, Hand- oder Basketball
ICD kann Stöße oder Schläge abbekommen
nur mit Schutz des ICD durch eine Polsterung
diese Sportarten aber ohnehin nicht gut geeignet für ARVC-Patienten wegen des ständigen Stop-and-go mit wechselnden Herzfrequenzen
- keine Kampfsportarten wie Boxen oder Martial Arts
- Vermeidung von starkem Zug nach oben
Gefahr des Verrutschens der Sonde
z.B. Hängen an Ringen, Tauen oder am Reck

DYSRHYTHMIAS (Herzrhythmusstörungen)

- Vermeidung sportbedingter unangemessener Schocks durch sorgfältige ICD-Programmierung