Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Down-Syndrom > Mobilität und Sport

1. Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Down-Syndrom können eine schwache Muskulatur, weiches Gewebe und weniger straffe Bänder aufweisen. Das kann zu erheblichen Einschränkungen der Mobilität führen. Sport und Bewegung helfen, dem entgegenzuwirken.

2. Spiel und Sport

Down-Syndrom geht bei vielen Betroffenen mit einer Muskelschwäche einher. Das fällt besonders ab dem 2. Lebensjahr auf. Die Kinder bewegen sich langsamer und weniger, wirken "schlaffer". Bewegungsübungen sind deshalb von Anfang an wichtiger Bestandteil der Frühförderung, Bewegung sollte aber auch so viel wie möglich in Alltag und Freizeit eingebaut werden.

Kinder mit Down-Syndrom bewegen sich gerne, häufig haben sie Freude am Tanzen und an geselligen Bewegungsspielen. Wenig geeignet sind langweilige Übungsprogramme oder sportliche Betätigungen mit Wettbewerbscharakter. Bei Wettbewerben kann man "verlieren" und es ist eher wichtig, den Kindern Erfolgserlebnisse, Motivation und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Viele Betroffene mit Down-Syndrom nehmen ab der Pubertät überdurchschnittlich zu. Ausdauersport kann hier gegensteuern.

Die Erfahrungen mit Ausdauersport, im speziellen Laufen, sind relativ jung. Ausgehend vom "Laufclub 21" in Fürth gibt es mittlerweile in verschiedenen Städten in Deutschland entsprechende Gruppen, in denen Läufer mit und ohne Down-Syndrom miteinander trainieren. Aufgrund der physiologischen Besonderheiten müssen Läufer mit Down-Syndrom vorsichtiger trainieren und die Trainingsfortschritte sind langsamer. Aber die positiven Effekte (Gewichtsabnahme, besseres Allgemeinbefinden, Erfolgserlebnisse, Selbstbewusstsein) sind offensichtlich und werden derzeit auch wissenschaftlich erfasst (Uni-Klinikum Erlangen).

3. Mobilitätshilfen für schwerbehinderte Menschen

Nachfolgend Links auf allgemeine Informationen zu Mobilitätshilfen:

Fahrdienste , z.B. in die Kita, die Schule oder die Werkstatt für Menschen mit Behinderung, wenn die Voraussetzung vorliegen

Kraftfahrzeughilfe

Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung bei Schwerbehinderung

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln (Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel). Schwerbehinderte Kinder mit dem Merkzeichen G im Schwerbehindertenausweis werden bei der Bahn in einem Kinderwagen oder Reha-Buggy auf einem Rollstuhlstellplatz befördert.

Hilfen im Flugverkehr: Behinderung > Flugverkehr

Parkerleichterungen

4. Hilfsmittel zur Verbesserung der Mobilität

Nur ein kleiner Prozentsatz von Menschen mit Down-Syndrom ist auf den Rollstuhl angewiesen.

Rollstühle

Orthopädische und andere Hilfsmittel , z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel in Haushalt und Freizeit

Kostenübernahme von Hilfsmitteln

5. Verwandte Links

Wohnumfeldverbesserung (Wohnungsumbau)

Down-Syndrom

Down-Syndrom > Allgemeines

Down-Syndrom > Kindheit und Jugend

Down-Syndrom > Medizinische Rehabilitation

Down-Syndrom > Schwerbehinderung

Behinderung > Urlaub und Freizeit