



Kontaktlinsenlexikon

Sport und Kontaktlinsen

Gutes Sehen beeinflusst sportliche Leistungen immer positiv. Jedoch wird gerade während der sportlichen Aktivitäten eine Brille sehr schnell als hinderlich empfunden. Deshalb liegt es eigentlich nahe, als Fehlsichtiger während der sportlichen Betätigungen Kontaktlinsen tragen zu wollen. Oft jedoch sieht man dann in Gedanken das folgende Klischee: eine komplette Fußballmannschaft sucht auf Händen und Füßen den Rasen nach einer verlorenen harten Kontaktlinse ab. Dies gehört allen Ernstes der Vergangenheit an. Durch die modernen Kontaktlinsentypen, asphärische formstabile und weiche Kontaktlinsen, passiert dies nicht mehr so schnell. Sollten sportliche Aktivitäten der wichtigste Grund sein, Kontaktlinsen zu tragen, muss noch einiges dazu gesagt werden. Bei der Ausübung von Kampfsportarten, wie z.B. Boxen, sind im Prinzip weiche Kontaktlinsen zu empfehlen. Bei Schlägen auf die Augen verschiebt sich eine Kontaktlinse viel weniger. Auch bei „staubigen“ Sportarten, z.B. Pferdesport, sind weiche Kontaktlinsen zu empfehlen, da nicht so schnell Staubpartikel zwischen Auge und Kontaktlinse gelangen können. Bei den meisten Mannschaftssportarten, die in der Halle gespielt werden, ist es nicht von Bedeutung, welcher Typ Kontaktlinse getragen wird.

Für die Ausübung von Wassersport sollte folgendes beachtet werden:

Solange Sie während des Schwimmens den Kopf über Wasser halten, kann nichts passieren. Wenn Sie den Kopf unter Wasser haben, grundsätzlich Augen zu. Eine einfache Möglichkeit, jedes Risiko zu vermeiden, ist eine abschließende Schwimmbrille (Chlorschutzbrille) zu tragen. Diese Brillen sind in jedem Sportgeschäft erhältlich. Sie vermeiden einen direkten Kontakt zwischen Kontaktlinse und Wasser. Haben Sie etwas gegen solch eine Brille, oder finden Sie es nicht gut aussehend, sollten Sie nachfolgende Bemerkungen sorgfältig durchlesen. Es kann Ihnen viele Unannehmlichkeiten vermeiden helfen.

Formstabile Kontaktlinsentypen (asphärisch)

Formstabile Kontaktlinsen „schwimmen“ auf einer dünnen Tränenschicht auf dem Auge. Genau wie zwei Glasplättchen, zwischen denen ein dünne Wasserfilm vorhanden ist, schwierig auseinander zu nehmen sind, hat die Kontaktlinsen eine ziemliche Adhäsion mit dem Auge. Sobald man die beiden Glasplättchen in eine Schale mit Wasser legt, wird die Adhäsion aufgehoben. Deshalb ist das Verlustrisiko beim Schwimmen mit formstabilen Kontaktlinsen sehr hoch.

Weiche Kontaktlinsen

Weiche Kontaktlinsen sitzen auf eine etwas andere Art und Weise am Auge. Das Weichlinsenmaterial ist ein Kunststoff der Tränenflüssigkeit oder Wasser an sich bindet. Solch eine Kontaktlinse besteht im Auge, abhängig vom Material, zwischen 40% und 70% aus Tränenflüssigkeit. Die Kontaktlinse ergibt zusammen mit der Tränenschicht ein Einheit. Beim Schwimmen im Süßwasser wird die Tränenflüssigkeit durch Wasser ersetzt. Da das Wasser einen geringen Salzgehalt hat, ergibt dies ein verändertes osmotisches Verhältnis. Die Auswirkung ist, daß die Kontaktlinse ihre Krümmung etwas verändert und etwas fester am Auge sitzt. Dieser Vorgang gibt Ihnen die Möglichkeit mit weichen Kontaktlinsen in Süßwasser zu schwimmen. Bei Salzwasser ist dieser Effekt jedoch umgekehrt. Der Salzgehalt des Wassers ist höher als der der Tränenflüssigkeit, deshalb werden die Kontaktlinsen etwas loser am Auge sitzen. Etwas Vorsicht ist dann zu empfehlen.



Kontaktlinsenlexikon

Sport und Kontaktlinsen

Zum Schluß noch einige Bemerkungen zum Schwimmen mit weichen Kontaktlinsen:

- Tauchen Sie nicht mit geöffneten Augen. Bedingt durch den Druck besteht die Möglichkeit, dass sich die Kontaktlinsen verschieben.
- Da die Tränenflüssigkeit in der Kontaktlinse durch das (Schwimm)wasser ausgetauscht wird, ist vom Schwimmen in verschmutztem Wasser oder in Wasser von zweifelhafter Qualität abzuraten. Die Möglichkeit einer Infektion auch bei einem unbedeutenden Defekt der Hornhaut ist erhöht.
- Gechlortes Wasser hat selbst ohne Kontaktlinse großen Einfluss auf das Auge. Das Chlor des Wassers wird von der Kontaktlinse über einen längeren Zeitraum festgehalten. Deshalb ein guter Rat: Nach dem Schwimmen in gechlortem Wasser, sollten die Kontaktlinsen mit Abspüllösung gut abgespült werden. Damit können Sie Irritationen vermeiden.
- Sollten weiche Kontaktlinsen während oder direkt nach dem Schwimmen irritieren, nehmen Sie sie nicht sofort heraus. Die Kontaktlinsen sitzen dann noch zu fest am Auge. Warten Sie 5 min. oder träufeln Sie ein paar Tropfen Einsetzflüssigkeit ins Auge.