activdispens.ch – Bewegung trotz Sportdispens

von Christoph Wechsler

Das Projekt «activdispens.ch – Bewegen trotz Sportdispens» bietet Sportlehrpersonen ein Instrument, um teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche in angepasstem Rahmen in den Schulsport zu integrieren. Es wurde Ende Oktober 2015 anlässlich des Schweizerischen Sportmedizin Kongresses ausgezeichnet.

Ausgangslage

„Eine völlige Freistellung vom Sport in der Krankheits-, Verletzungs- oder Behinderungsphase widerspricht in zahlreichen Fällen den heutigen Kenntnissen und Erfahrungen der Sportmedizin" (1). Mit dieser Aussage haben schon vor über zehn Jahren Hebestreit et al. (1) die Wichtigkeit von Schulsport und Bewegung während einer Krankheits- oder Verletzungsphasen hervorgehoben.

Der Grundgedanke des Projektes «activdispens.ch - Bewegung trotz Sportdispens» – initiiert durch die Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (SART) und den Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) – ist somit die aktive Integration teilzeitdispensierter Schülerinnen und Schüler in den Sportunterricht.

Ein kategorisierter Übungskatalog zeigt Aktivitäten auf, welche teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche im Rahmen des Sportunterrichts ausführen dürfen. Dazu bietet die Website www.activdispens.ch verschiedene Übungen, welche während einer Verletzungsphase mit den nicht verletzten Körperregionen durchgeführt werden können. Ziel des Projekts ist das Durchbrechen von Inaktivität und Immobilisation von Kindern und Jugendlichen während einer Verletzungs- oder Krankheitsphase.

Entwicklung

Ein erstes Teilziel des Projektes lag darin herauszufinden, welche Voraussetzungen in Bezug auf die Sportdispensation aus ärztlicher Sicht und aus Sicht von Sportlehrpersonen erfüllt sein müssen, um vermehrt Teilzeitdispensationen auszustellen und um teilzeit-

dispensierte Schüler aktiv in den Sportunterricht zu integrieren.

Ein weiteres Ziel war die Erstellung eines Übungskataloges, welcher einfach und mit wenig Material, Aufwand und Vorbereitungszeit die Sportlehrpersonen unterstützt, teilzeitdispensierte Schüler aktiv in den Schulsportunterricht zu integrieren.

Mit Hilfe der Rückmeldungen der Ärzte und Sportlehrpersonen wurde im Anschluss an die Bedarfsanalyse ein Schulsportdispensationsformular (Abb.1) entwickelt, welches die Bedürfnisse der Ärzte und Sportlehrpersonen zum grössten Teil abdeckt.

Basierend auf dem Dispensationsformular wurde ein Übungskatalog mit insgesamt 54 Übungen erstellt. Wichtig bei den einzelnen Übungen war, dass diese einfach und ohne viel Instruktion und zusätzliches Material durchgeführt werden können. Weiter dürfen die Übungen keine erneuten Verletzungen hervorrufen oder leichte Erkrankungen verstärken.

Alle Übungen wurden durch ein professionelles Filmteam verfilmt, zusätzlich beschreibend erklärt und als downloadbares PDF-Dokumente (Abb.2) festgehalten.

Zur besseren Übersicht und zur offline-Verwendung wurde weiter ein Poster (Abb.3) erstellt, welches alle Übungen auf einen Blick zeigt.

Abschliessend konnten alle erstellten Unterlagen sowie Hintergrundwissen und Anwendungsmöglichkeiten auf einer eigenen Webseite implementiert werden (2).

Pilotphasen

Nach einer ersten Pilotphase mit letzten Anpassungen und anschliessender Übersetzung der Unterlagen ins Französische und Italienische, sollte in einer zweiten Pilotphase die Einbindung von Schul - oder Allgemeinärzten gewährleistet werden. Die Kantone Zug und Fribourg konnten dafür gewonnen werden, das Projekt flächendeckend auf den Stufen Sek I und Sek II anzuwenden. Die Evaluation im Frühjahr 2016 zeigte, dass in beiden Kantonen die Verständlichkeit des Dispensationsformulars und der Übungen sehr gross ist, die Akzeptanz der Lehrpersonen gut und etwas höher als jene der SchülerInnen ist (und in Zug ebenfalls höher als in Fribourg), die Umsetzbarkeit in den Unterricht ebenfalls gut klappt – aber der Rücklauf von Seiten Ärzten noch sehr gering ist!

Abbildung 1: Dispensationsformular

Ausblick

Dank der Auszeichnung der schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin wurden auch andere Ärzteverbände auf «activdispens.ch» aufmerksam. So konnte das Projekt bereits an zwei weiteren Ärztekongressen präsentiert und in drei wichtigen Medizinzeitschriften publiziert werden. Dies wird in Zukunft die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Schulen erleichtern und dem Projekt sicherlich Vorschub leisten. Zudem kann activdispens seit neustem auch auf die Unterstützung des BAG (Bundesamt für Gesundheit) zählen.

Um zukünftig die Arbeit im Offline-Modus zu verbessern sowie das Projekt auch international präsentieren zu können, ist die Entwicklung eine App sowie die Übersetzung auf Englisch in Arbeit. Beide Neuerungen werden

auf Ende November/anfangs Dezember 2016 erwartet.

Referenzen

1. Hebestreit H., Ferrari R., Meyer-Holz J., Lawrenz W. & Jüngst B.-K. Kinder- und Jugendsportmedizin, Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie, In: Thieme, Stuttgart, New York; 2002

2. Bewegung trotz Sportdispens. activdispens.ch. http://activdispens.ch/. (Zugriff am 07.09.2016).

Autoren

Claudia Diriwächter
Mitglied Projektleitung; info@activdispens.ch; Vize-Präsidentin Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (www.sart.ch); wissenschaftliche Mitarbeiterin Studiengang Physiotherapie BSc am BZG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt; MSc Sportphysiotherapy, BSc Physiotherapie

Christoph Wechsler
Mitglied Projektleitung; info@activdispens.ch; Verantwortlicher Weiterbildung im Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (www.svss.ch); eidg. diplomierter Sportlehrer II am Gymnasium Oberwil, BL

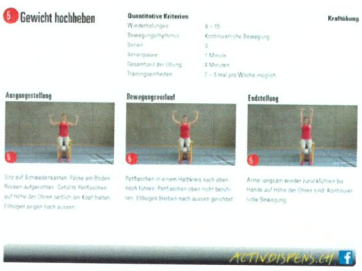

Abbildung 2: Beispielübung Gewicht heben

Abbildung 3: Poster