

# Bewegung trotz Sportdispens

Mit *activedispens* können teilzeitdispensierte Schülerinnen und Schüler wieder aktiv in den Schulsportunterricht integriert werden. Es beinhaltet ein Schulsportdispensationsformular, das mit einem Katalog von 54 Übungen verbunden ist. Der Übungskatalog ist neu als App erhältlich. Die Entwicklung der Applikation wurde vom BAG unterstützt.

## Hintergrund

Heutzutage bewegen sich Kinder und Jugendliche weniger häufig als noch vor einigen Jahren. Wenigstens werden sie in den obligatorischen Schulsportstunden zu Aktivität animiert. Doch sobald sie von kleineren Verletzungen oder leichtem Unwohlsein geplagt werden, bewegen sich viele Kinder und Jugendlichen nicht mehr, was ihre Inaktivität weiter fördert. Das Ziel des Projekts *activedispens* ist, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und die Zusammenarbeit zwischen Ärztinnen und Ärzten und Sportlehrpersonen betreffend Schulsportdispensationen zu unterstützen. Weiter möchte das Projekt Kinder und Jugendliche dafür sensibilisieren, wie wichtig physische Aktivität für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der SART (schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstherapie) und des SVSS (schweizerischer Verband für Sport in der Schule) und wurde zu Beginn vom BASPO (Bundesamt für Sport) unterstützt.

## Standardisiertes Schulsportdispensationsformular

*activedispens* gibt Sportlehrpersonen ein «Instrument», mit dem sie teilzeitdispensierte Schülerinnen und Schüler aktiv in den Schulsportunterricht integrieren können. Weiter soll das entwickelte Dispensationsformular wie auch der detaillierte Übungskatalog Ärztinnen und Ärzten die Sicherheit geben, dass die teilzeitdispensierten Schülerinnen und Schüler in ihrem Sinne aktiv in den Schulsportunterricht integriert werden können, ohne dass zusätzliche Verletzungen sowie erneute Verschlechterungen hervorgerufen werden.

*activedispens* beinhaltet ein standardisiertes Schulsportdispensationsformular, das mit einem Übungskatalog von 54 physiotherapeutischen Übungen verbunden ist. Alle Übungen sind einfach und (fast) selbsterklärend durchzuführen und benötigen kein spezielles Material zur Ausführung.

Bereits heute sind alle Übungen sowie weitere Unterlagen auf der Webseite von *activedispens* frei zugänglich. Um die Handhabung zu vereinfachen, wurde neu nun eine App für IOS und Android entwickelt, welche in der Schweiz kostenlos erhältlich ist (Abb. 1). Die Entwicklung der Applikation wurde vom BAG unterstützt.

Alle Übungen sind als Video mit einem Kurzbeschrieb erhältlich und können für den Offline-Gebrauch gespeichert werden. Zusätzlich bietet die App die Möglichkeit, einen

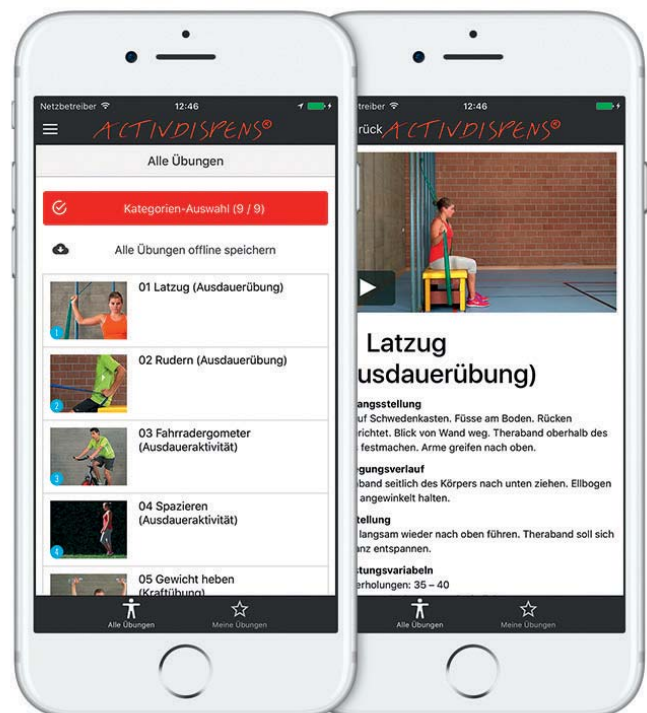


Abb. 1

persönlichen Übungskatalog zusammenzustellen. Dank dieser Neuerung kann *activedispens* überall einfach eingesetzt werden und bietet den Gesundheitsspezialisten die Möglichkeit, ihren Patientinnen und Patienten individuelle Bewegungsaufgaben mitzugeben. Aktuell kann *activedispens* in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch benutzt werden. Die Übersetzung und Implementierung auf Rumantsch Grischun ist in Bearbeitung.

Die Akzeptanz und Unterstützung von Sportlehrpersonen gegenüber dem Projekt ist bereits sehr gross. In nächsten Schritten sollen die Kontakte zu Ärztesgesellschaften intensiviert werden, um *activedispens* auch bei Ärztinnen und Ärzten weiter bekannt machen zu können. Das Sportdispensations-

# Ärztliches Zeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht

Name

Vorname

Geb. Datum

Adresse

Tel. Nr.

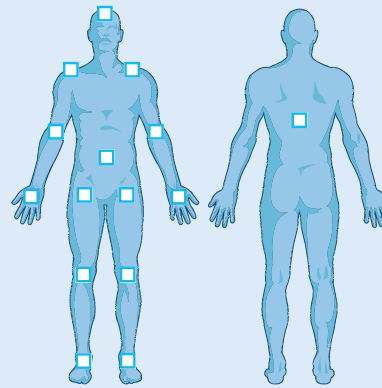
Vollständige Dispensation vom Schulsportunterricht

Teildispensation vom Schulsportunterricht

Dispensation von  bis

Die Nachuntersuchung ist für den  vorgesehen.

**Folgende Körperregionen dürfen NICHT belastet werden:**



**Bei folgenden Sportarten / Aktivitäten ist zu beachten:**

**Erlaubte sportliche Aktivitäten**

- Mannschaftsspiele / Kontaktsportarten
- Geräteturnen / Bodenturnen
- Sprungbelastungen
- Ausdauerbelastungen, Herz-Kreislauf-Belastungen
- Krafttraining
- Aktivitäten im Wasser / Schwimmen

Allergen- / Reizexposition von .....

**Der Schüler darf anhand des Übungskataloges von [activdispens.ch](http://activdispens.ch) folgende Aktivitäten und Bewegungen ausführen:**

- obere Extremität
- untere Extremität
- Rumpf inklusiv o. Ext.
- Rumpf inklusiv u. Ext.

**Weitere Vorschläge und Empfehlungen:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Bitte um Rücksprache**

- mit Arzt
- mit Physiotherapeut

Name der Schule:

Datum:

Sportlehrer(in):

Arztstempel und Unterschrift

wesen an Schweizer Schulen ist ein wichtiges und anzugehendes Thema, um die zunehmende Inaktivität unserer Kinder und Jugendlichen in eine andere Richtung zu lenken.

### Problematik

Auch wenn in beiden Berufen, dem der Ärztin/des Arztes und dem der Sportlehrperson, die Gesundheit und deren Förderung zugrunde liegen, zeigen sich unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Sportdispensationen. Sportlehrpersonen möchten Schülerinnen und Schüler, wenn immer möglich, aktiv in den Unterricht integrieren und benötigen dabei klare Anweisungen von ärztlicher Seite. Ärzte hingegen haben wenig Zeit, um detaillierte Sportdispensationen auszustellen. Weiter tragen sie die Verantwortung für die Patienten und möchten auf keinen Fall, dass sich die Situation durch inkorrekte Bewegung und Aktivität verschlechtert, oder eine erneute Verletzung auftritt. Diese unterschiedlichen Voraussetzungen erschweren die Entwicklung eines einheitlichen Sportdispensationsformulars und der damit verbundenen Möglichkeit, Teilzeitdispensationen im gewünschten Kontext ausstellen beziehungsweise angehen zu können. Mittels Fragebögen, die an 2600 Mitglieder von drei schweizerischen Ärztesgesellschaften, an die Ärztinnen und Ärzte des Universitäts-Kinderspitals beider Basel sowie an ca. 4000 Sportlehrpersonen des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule versandt wurden, wurde eine Bedarfsanalyse erstellt. Im Anschluss wurde ein Schulsportdispensationsformular (Abb. 2) entwickelt, das die Bedürfnisse der Ärztinnen und Ärzte sowie Sportlehrpersonen zum grössten Teil abzudecken versuchte.

### Übungskatalog

Basierend auf dem Dispensationsformular wurde ein Übungskatalog mit insgesamt 54 Übungen erstellt. Die Übungen wurden mithilfe von physiotherapeutischer und schulsportspezifischer Fachliteratur zusammengetragen. Wichtig bei den einzelnen Übungen ist, dass diese einfach und ohne viel Instruktion (fast selbsterklärend) durchgeführt werden können. Weiter dürfen die Übungen keine erneuten Verletzungen hervorrufen oder die

leichten Erkrankungen verstärken. Zusätzlich war wichtig, dass für die Durchführung der Übungen fast ausschliesslich Material benötigt wird, das in allen Schulsporthallen zu finden ist. Da sich der zunehmende Bewegungsmangel und die Passivität im Alltag bei Kindern und Jugendlichen vermutlich in den nächsten Jahren nicht verbessern, sondern tendenziell eher noch verschlechtern wird, und sich Menschen auch in Zukunft verletzen oder krank werden, wird das Thema von Dispensationen im Schulsport weiter aktuell bleiben. Man darf gespannt sein, inwieweit das Projekt «activdispens – Bewegung trotz Sportdispens» diese Thematik beeinflussen wird oder vielleicht sogar als Meilenstein zu einer positiven Entwicklung beitragen kann.

### 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 Kurz D. Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In: D. Kuhlmann & E. Balz (Hrsg.), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch, Hamburg: Czwalina, 2008, p. 162–72.
- 3 Bewegung trotz Sportdispens. [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch).

### Webseite:

[www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)

## Kontaktpersonen für Fragen zum Projekt:

Claudia Diriwächter

Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin Studiengang Physiotherapie BSc, BZG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt; MSc Sportphysiotherapy, BSc Physiotherapie. Vizepräsidentin der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Rehabilitationstherapie (SART). Mitglied Projektleitung; [info@activdispens.ch](mailto:info@activdispens.ch)

Christoph Wechsler

Verantwortlicher Weiterbildung im Schweizerischen Verband für Sport in der Schule ([www.svss.ch](http://www.svss.ch)); eidg. diplomierter Sportlehrer II, Gymnasium Oberwil, BL. Mitglied Projektleitung; [info@activdispens.ch](mailto:info@activdispens.ch)

Susi Kriemler, Prof. Dr. med.

Präsidentin Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin ([www.sgsm.ch](http://www.sgsm.ch)); Scientific Staff / Project Manager / Privatdozent Institute of Social and Preventive Medicine, University of Zürich; [susi.kriemler@ifspm.uzh.ch](mailto:susi.kriemler@ifspm.uzh.ch)

### Kontaktperson beim BAG

Kathrin Favero, Co-Leiterin Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, Telefon 058 463 28 12, [kathrin.favero@bag.admin.ch](mailto:kathrin.favero@bag.admin.ch)