

Actividispens - Bewegung trotz Sportdispens

Das Projekt «Actividispens – Bewegen trotz Sportdispens» integriert Schülerinnen und Schüler trotz Verletzung in den Sportunterricht. Das Projekt begleitet Ärzte- und Lehrerschaft, damit es künftig vermehrt Teildispensationen gibt.

Initiiert hat das Projekt der Schweizerische Verband für Sport in der Schule und der Verein Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining, dies mit der Unterstützung der Bundesämter für Sport und für Gesundheit. Herzstück von «Actividispens – Bewegen trotz Sportdispens» ist ein Katalog von 54 Übungen. Je nach Art und Lokalisierung der Verletzung oder Krankheit stellt die Lehrperson für den betroffenen Schüler ein individuell zugeschnittenes Sondertraining zusammen. Dieses führt der verletzte Schüler im Sportunterricht aus, parallel zum Unterricht der Klasse.

Die Integration von teildispensierten Schülerinnen und Schülern habe mehrere Vorteile, sind Fachpersonen überzeugt. Gerade bei Verletzung oder leichter Krankheit sei es wichtig, im Rahmen der Möglichkeiten aktiv zu bleiben und die Rehabilitation zu unterstützen. Das Projekt möchte zudem Kinder und Jugendliche dafür sensibilisieren, wie wichtig physische Aktivität für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Zudem seien die Schülerinnen und Schüler weiterhin in die Klasse integriert.

Klare Anweisungen garantieren Sicherheit

Das Projekt «Actividispens» bietet Ärztinnen und Ärzten die Möglichkeit, verletzte oder leicht erkrankte Kinder und Jugendliche durch klar definierte Teildispensationen

weiterhin am Sportunterricht teilhaben zu lassen. Mittels eines Dispensationsformulars kann der behandelnde Arzt die Verletzung oder Krankheit genauer beschreiben.

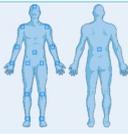
Ärztliches Zeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht

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
 Gerätturnen / Bodenturnen
 Sprungbelastungen
 Ausdauerbelastungen, Herz-Kreislauf-Belastungen
 Krafttraining
 Aktivitäten im Wasser / Schwimmen

Allergen- / Reizesposition von _____

Der Schüler darf anhand des Übungskatalogs von actividispens folgende Aktivitäten und Bewegungen ausführen:

obere Extremität untere Extremität Rumpf inkl. u. o. Ext. Rumpf inkl. u. u. Ext.

Weitere Vorschläge und Empfehlungen: _____

Bitte um Rücksprache

mit Arzt mit Physiotherapeut

Name der Schule: _____ Datum: _____
Sportlehrer(in): _____ Arztstempel und Unterschrift: _____

Er gibt auch an, welche Körperregion nicht belastet werden darf und welche sportlichen Aktivitäten weiterhin erlaubt sind. Dies gibt den Ärztinnen und Ärzten Sicherheit, dass teildispensierte Kinder und Jugendliche in ihrem Sinne in den Schulsportunterricht integriert werden. Entwickelt worden ist dieses Formular in Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten. Basierend auf diesem Formular haben die Initianten die 54 Übungen zusammengetragen, dies mit Hilfe von physiotherapeutischer und schulsportspezifischer Fachliteratur.

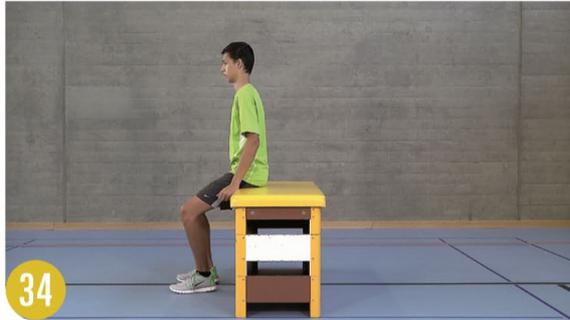
Zahl der Dispensationen ist rückläufig

Überzeugt vom Projekt ist auch Dr. med. Beat Thoët, Co-Präsident der Vereinigung Luzerner Hausärzte: «Das Projekt «Actividispens» macht Sinn, da sich körperliche Aktivität praktisch bei jeder Krankheit – ausser bei febrilen oder konsumierenden Erkrankungen – positiv auf die Genesung auswirkt.» Das Ganze stehe und falle aber mit der differenzierten Beurteilung der Belastbarkeit durch den behandelnden Arzt. «In anderen Teilen der Schweiz hat sich das Projekt mit positiven Resultaten durchgesetzt und die Zahl der Dispensationen seien rückläufig. Es wäre wünschenswert, wenn es

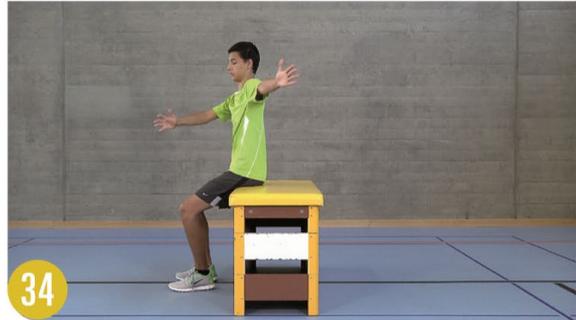
LAZ – Activdispens

auch hier flächendeckend Anwendung finden würde», sagt Dr. med. Beat Thoët. Weitere Informationen für Ärztinnen und Ärzte sowie das ärztliche Zeugnis für Teildispensationen sind unter www.activdispens.ch zu finden.

Ausgangsstellung



Bewegungsverlauf



«Activdispens» ist am Schweizerischen Sportmedizin Kongress 2015 mit dem «Posterpreis» ausgezeichnet worden. Diese Auszeichnung bestätigt auch von Seiten der Ärzteschaft und Medizin den hohen Stellenwert einer angepassten aktiven Regeneration und Integration von Teilzeitdispensierten in den regulären Sportbetrieb.

Veronika Bühler, DIGE