

Bewegung trotz Sportdispens

Das Konzept activdispens.ch

Mit der Anwendung von activdispens.ch kann die Zusammenarbeit von Ärzten und Sportlehrpersonen in Bezug auf Schulsportdispensationen unterstützt werden. Darüber hinaus lernen Schüler und Schülerinnen bereits von Anfang an, wie wichtig es ist, während Verletzungs- und Krankheitsphasen aktiv zu sein, und wie der Körper und die Genesung durch leichte Aktivierung unterstützt werden können. Je früher das Körpergefühl geschult wird, umso mehr wird diese Fähigkeit auch im Erwachsenenalter eingesetzt.

Von Claudia Diriwächter und Christoph Wechsler

Wir Menschen sind im Grundsatz Bewegungswesen und brauchen körperliche Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu sein (1). Diese Aussage ist auf den ersten Blick nicht schwer umzusetzen. Und doch, in der heutigen Zeit, welche durch passive Alltags- und Arbeitsaktivitäten geprägt ist, findet die körperliche Aktivität immer weniger Möglichkeiten, sich zu entfalten. Nach der WHO ist die körperliche Inaktivität sogar als Nummer vier in der Rangliste der Todesursachen der westlichen Welt aufgelistet. Nicht nur im Berufs- und Erwachsenenleben ist die Veränderung zur Passivität zu spüren, auch Kinder und Jugendliche werden immer passiver und bewegen sich nur noch wenig. Die sich verschlechternde Gesundheit wie auch der Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen ist somit ein Dauerthema in Zeitungen und Zeitschriften.

«Eine völlige Freistellung vom Sport in der Krankheits-, Verletzungs- oder Behinderungsphase widerspricht in zahlreichen Fällen den heutigen Kenntnissen und Erfahrungen der Sportmedizin.» Schon vor über zehn Jahren haben Hebestreit et al. (2) die Wichtigkeit von Schulsport und Bewegung während Krankheits- oder Verletzungsphasen hervorgehoben. Heutzutage ist die Relevanz des Schulsports und der damit verbundenen Bewegung bei Kindern und Jugendlichen nicht kleiner geworden. Unsere Gesellschaft wird immer mehr durch Computer, Internet und andere Medien beeinflusst, und unser Alltag hat sich in den letzten Jahren vermehrt hin zu einer passiven Haltung verändert.

Problematik

Auch wenn den Ärzten sowie den Sportlehrpersonen die Gesundheit und deren Förderung am Herzen liegen, zeigen sich in diesen beiden Berufsgruppen unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Schulsport-

dispensationen. Sportlehrpersonen möchten Schüler und Schülerinnen, wenn immer möglich, aktiv in den Schulsport integrieren und benötigen dazu klare Anweisungen von ärztlicher Seite. Ärzte hingegen haben wenig Zeit, um Schulsportdispensationen auszustellen und möchten dies mit möglichst wenig Zeitaufwand erledigen. Weiter tragen sie die Verantwortung für den Patienten. Diese unterschiedlichen Voraussetzungen erschweren die Zusammenarbeit von Ärzten und Sportlehrpersonen in Bezug auf die Möglichkeit, Teilzeitdispensationen im gewünschten Kontext auszustellen und diese Schüler und Schülerinnen aktiv in gewünschtem Mass in den Schulsport zu integrieren.

Ein erstes Ziel von activdispens.ch – Bewegen trotz Sportdispens bestand somit 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 teilzeitdispensierte Schüler aktiv in den Sportunterricht zu integrieren. Die erfragten Rückmeldungen sollten anschliessend dazu dienen, ein einheitliches Sportdispensationsformular zu entwickeln, welches die Teilzeitdispensationen und die aktive Integration teilzeitdispensierter Schülerinnen und Schüler im Schulsport positiv unterstützt.

Zweites Ziel war die Erstellung eines Übungskatalogs, der einfach und mit wenig Aufwand und Vorbereitungszeit die Sportlehrpersonen unterstützen soll, teilzeitdispensierte Schüler und Schülerinnen aktiv in den Schulsportunterricht zu integrieren, und weiter den Ärzten die Sicherheit gibt, dass die Schüler und Schülerinnen in ihrem Sinne aktiv im Schulsport integriert werden.

Relevanz des Schulsports

Allgemein ist bekannt, dass körperliche Aktivität positive Einflüsse auf das Herz-Kreislauf-System und die

Ärztliches Zeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht

Name:

Vorname:

Geb. Datum:

Adresse:

Tel. Nr.:

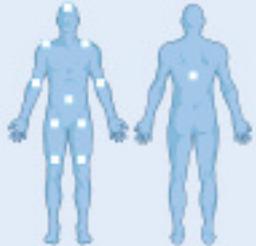
Vollständige Dispensation vom Schulsportunterricht

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 folgende Aktivitäten und Bewegungen ausführen:

obere Extremität untere Extremität Rumpf inklusiv o. Ex. Rumpf inklusiv u. Ex.

Weitere Vorschläge und Empfehlungen:

Bitte um Rücksprache

mit Arzt mit Physiotherapeut

Name der Schule:

Datum:

Sportlehrer(in):

Arztstempel und Unterschrift




www.activdispens.ch

Abbildung 1: Dispensationsformular (Download unter: www.activdispens.ch)

muskuläre Situation hat. Auch der begünstigende Einfluss auf den Stoffwechsel sowie den Metabolismus und auf die Knochendichte wird immer wieder genannt. Körperliche Aktivität wäre also ein natürliches Heilmittel gegen viele unerwünschte und einschränkende Beschwerden. Doch tatsächlich ist es so, dass der Aktivitätsumfang bei Jugendlichen abnimmt und das Interesse an Computerspielen, Fernsehen sowie dem Internet zunimmt (3). Dieser Wandel führt unweigerlich zu unzureichendem Bewegungsverhalten bei einem Grossteil der Kinder und Jugendlichen und zu einem vermehrt inaktiven Alltag (4).

Wenn es darum geht, der Inaktivität in der Freizeit der Kinder und Jugendlichen entgegenzuwirken, nimmt der obligatorische Schulsport eine zentrale Rolle ein. Dieser kann zu einer Unterbrechung des Teufelskreises aus passiven Alltags- und Freizeitaktivitäten und unzureichendem Bewegungsverhalten führen. Nach Kurz (5) kann das Ziel des Schulsports wie folgt lau-

ten: «Schüler lernen aus der Reflexion ihrer Erfahrungen, welcher Sport ihnen, gesundheitlich betrachtet, guttut. In diesem Prozess differenzieren sie ihr Gesundheitsverständnis und ihre Vorstellungen von den Wirkungen des Sports. Zugleich erweitern sie ihre Handlungsfähigkeit, indem sie lernen, Sport gesundheitsbewusst zu betreiben, gesundheitlich zu beurteilen und gegebenenfalls auch aus gesundheitlichen Gründen zu verändern.»

Schulsport wäre somit das perfekte Mittel, um dem Bewegungsmangel und dem verminderten Bewusstsein gegenüber der Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen Einhalt zu gebieten. Doch was geschieht, wenn Kinder und Jugendliche aufgrund von Verletzungen oder Krankheitssymptomen für eine bestimmte Zeit nicht oder nur bedingt am Sportunterricht teilnehmen können?

Um diese Frage zu beantworten, hat die Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (www.sart.ch) zusammen mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (www.svss.ch) die Projektidee activdispens.ch – Bewegen trotz Sportdispens entwickelt. Unterstützt wurde das Projekt durch das Universitätskinderhospital beider Basel (www.ukbb.ch) und das Bundesamt für Sport (www.baspo.ch).

Methodik – Bedarfsanalyse und Dispensationsformular

In der ersten Phase wurde mittels zweier Online-Fragebögen eine Bedarfsanalyse durchgeführt. Die Online-Fragebögen waren bezüglich der Fragestellungen ähnlich aufgebaut. Bei den Ärzten wurden rund 2600 Mitglieder von drei schweizerischen Ärztesgesellschaften sowie die Ärzte des Universitätskinderhospitals beider Basel angeschrieben. Der zweite Fragebogen wurde an zirka 4000 Sportlehrpersonen des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule versandt. 87 Ärzte haben den Fragebogen nach zwei Wochen ausgefüllt zurückgeschickt. Dies entspricht einer Rücksendequote von 3 Prozent. Bei den Sportlehrpersonen wurde der ausgefüllte Fragebogen von 213 Personen zurückgeschickt, was 5 Prozent der Grundgesamtheit entspricht. Bei den Rückmeldungen der Ärzte hat sich gezeigt, dass bezüglich Sportdispensationsformularen das klare Definieren und Ankreuzen von erlaubten und nicht erlaubten Belastungen und Aktivitäten ein zentraler Punkt ist. Weiter war aus den Rückmeldungen zu entnehmen, dass die Ärzte die betroffenen Körperregionen, welche nicht belastet werden dürfen, kennzeichnen möchten.

Aus den Rückmeldungen der Sportlehrpersonen sind ähnliche Ergebnisse zu entnehmen. Sie wünschen sich klare Angaben dazu, welche Aktivitäten im Rahmen der Teildispensation vom Schulsport erlaubt sind respektive welche Körperregion belastet oder entlastet werden muss.

Anhand dieser Ergebnisse und Rückmeldungen wurde ein bedürfnis- und voraussetzungsorientiertes Schulsportdispensationsformular entwickelt (Abbildung 1). Die Einteilung der betroffenen Körperregionen kann deutlich markiert werden. Weiter können Ärzte anhand einer Auflistung klar vermerken, welche Aktivi-

5 Gewicht hochheben

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.

ACTIVDISPENS.CH 

Abbildung 2: Beispielübung Gewicht heben (Download unter: www.activdispens.ch)

täten erlaubt oder verboten sind. Als Kernstück des Projekts ist auf dem Schulsportdispensationsformular eine zusätzliche Kategorie vorhanden. In dieser Kategorie kann Bezug zum Übungskatalog genommen werden, welcher im Rahmen des Projektes entwickelt wurde. Hier können Ärzte ankreuzen, welche Übungen des in Kategorien eingeteilten Übungskatalogs erlaubt sind und somit parallel zum Schulsportunterricht durchgeführt werden dürfen.

Methodik – Übungskatalog

Für den Übungskatalog wurden insgesamt 54 Übungen mithilfe physiotherapeutischer und schulsport-spezifischer Fachliteratur zusammengetragen. Wichtig war bei den einzelnen Übungen, dass diese einfach und mit wenig Instruktion (fast selbsterklärend) selbstständig durchgeführt werden können. Weiter dürfen die Übungen keine erneuten Verletzungen hervorrufen und die leichten Erkrankungen nicht verstärken. Zusätzlich war wichtig, die Übungen fast ausschliesslich mit Material durchführen zu können, welches grundsätzlich in allen Schulsporthallen zu finden ist. Anschliessend wurden die 54 Übungen durch ein professionelles Filmteam aufgenommen. Als Probanden stellten sich ein Schüler und eine Schülerin des Gymnasiums Oberwil im Kanton Baselland zur Verfügung. Zusätzlich zu den Videoaufnahmen wurden alle Übungen beschreibend erklärt und als PDF-Dokumente

(Abbildung 2) festgehalten. Zur besseren Übersicht aller 54 Übungen wurde weiter ein Poster (Abbildung 3) erstellt.

Abschliessend konnten alle erstellten Unterlagen sowie Hintergrundwissen und Anwendungsmöglichkeiten auf einer eigenen Website implementiert werden: <http://activdispens.ch> (6). Diese ermöglicht es, die gewünschten Übungen direkt online anzusehen und mithilfe der Videos ausführen zu können. Sollte vor Ort kein Internetzugang zur Verfügung stehen, können die Übungen als PDF-Dokumente ausgedruckt und anhand der beschriebenen Anleitung mithilfe des Posters durchgeführt werden.

Aufbau des Übungskatalogs

Der Übungskatalog ist in zwei Hauptkategorien eingeteilt: «Verletzungen» und «Krankheit». Die Kategorie Verletzungen teilt sich weiter in drei Unterkategorien auf:

- Untere Extremität: Zeigt alle Übungen, welche bei Verletzungen der oberen Extremität durchgeführt werden können.
- Obere Extremität: Zeigt alle Übungen, welche bei Verletzung der unteren Extremität durchgeführt werden können.
- Rumpf: Zeigt alle Übungen, welche den Rumpf sowie, je nach Art der Verletzung, die obere oder untere Extremität miteinbeziehen.

Bewegen trotz Sportdispens *ACTIVDISPENS.CH*

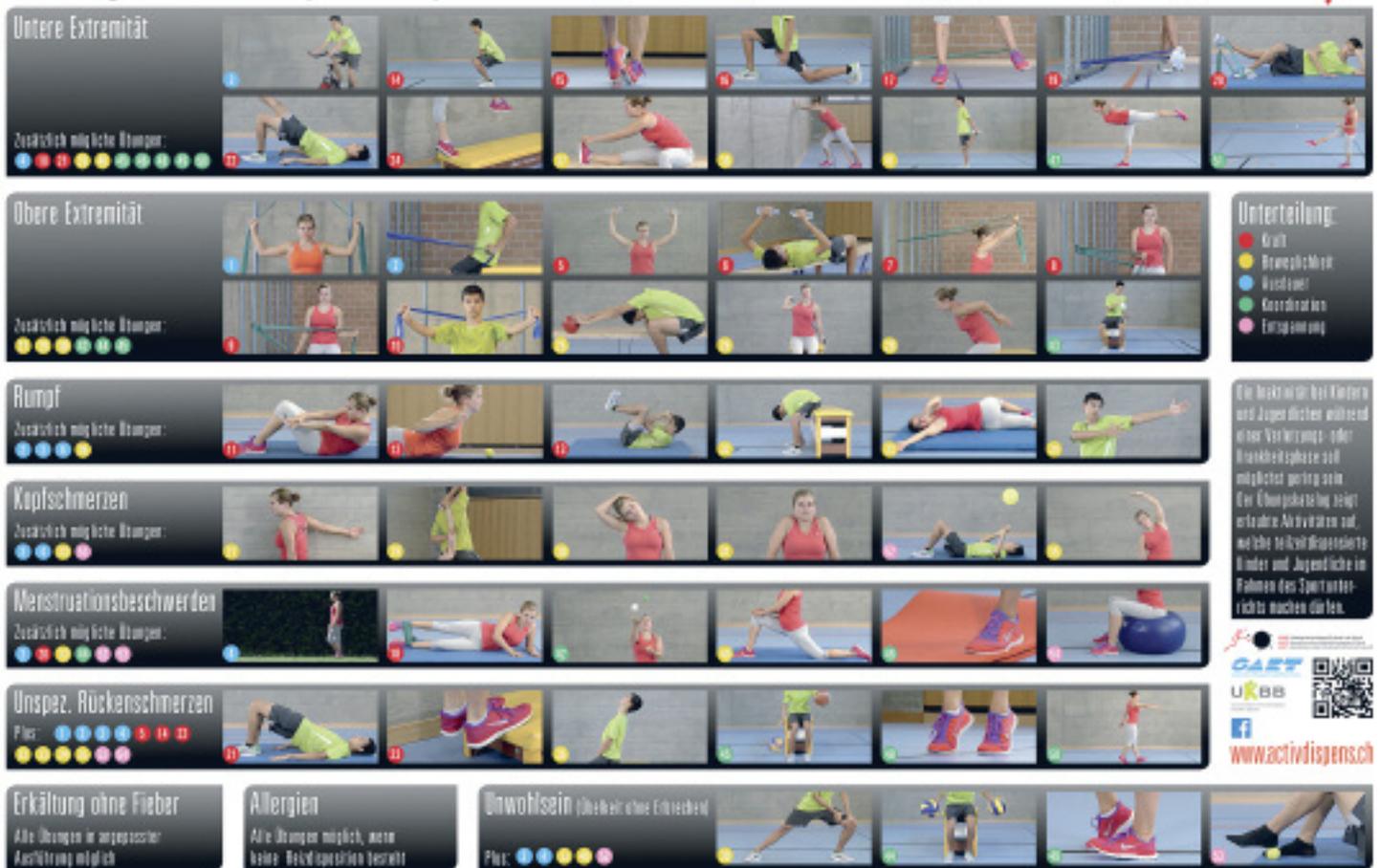


Abbildung 3: Poster mit allen 54 Übungen (Download unter: www.activdispens.ch)

Die Kategorie Krankheit wiederum ist in sechs Unterkategorien aufgeteilt:

- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- unspezifische Rückenschmerzen
- Erkältung ohne Fieber
- Allergien
- Unwohlsein.

Darüber hinaus ist jede Übung einem bestimmten Konditionsfaktor beziehungsweise der Koordination oder der Entspannung zugeordnet. Die Kennzeichnung erfolgt mittels Farben:

- Blau: Ausdauer
- Rot: Kraft
- Gelb: Beweglichkeit
- Grün: Koordination
- Pink: Entspannung.

Damit man die Übungen zielführend durchführen kann, sind jeweils Belastungsvariablen vermerkt. Die Ausführung erfolgt in gleichbleibend ruhigem Rhythmus und nach Möglichkeit beidseitig. Zur besseren Identifizierung der Übungen sind diese betitelt und nummeriert.

Pilotphasen

Nach Fertigstellung der Website wurde in den Kantonen Basel-Stadt (BS) und Baselland (BL) eine erste Pilotphase durchgeführt. Diese dauerte von Oktober 2013 bis Januar 2014. 15 Schulen (Sekundarstufe I und II sowie Berufsschulen) der Region BS/BL konnten dafür gewonnen werden, in dieser Phase den Übungskatalog im Unterricht auszuprobieren und wenn möglich bei teildispensierten Schülern und Schülerinnen anzuwenden.

Zusätzlich wurde das Schulsportdispensationsformular an einen Teil der Ärzteschaft der Region BS/BL mit der Bitte verschickt, dieses wenn möglich zu benutzen. Nach der ersten Pilotphase ging es darum, das Projekt auch in andere Kantone zu bringen und die Einbindung von Schul- oder Allgemeinärzten anzugehen. Die Kantone Zug und Fribourg haben sich sofort bereit erklärt, bei der zweiten Pilotphase mitzuwirken und das Projekt in ihren Kantonen flächendeckend unter den Schulärzten und Sportlehrpersonen zu verbreiten und anzuwenden.

Rückmeldungen aus der Praxis

Während der letzten zwölf Monate der zweiten Pilotphase sind viele positive Rückmeldungen von Ärzten, Sportlehrpersonen wie auch Physiotherapeuten eingetroffen. Laut Aussage einer Kinderphysiotherapeu-

tin aus dem Universitätskinderspital beider Basel sind die bildliche Darstellung sowie die Möglichkeit, die Übungen einzeln ausdrucken zu können, ein grosser Gewinn für die Therapie mit Kindern. Diese lernen die Übungen anhand der Bilder schneller. Auch eignen sich die ausgedruckten PDF-Dokumente ideal als Heimprogramm, um sie den kleinen Patienten mitgeben zu können. Weiter unterstütze die Einteilung in Kategorien das Suchen geeigneter Übungen.

Neben all den positiven Stimmen gab es jedoch auch einige kritische Rückmeldungen. Laut dem stellvertretenden Kantonsarzt des Kantons Zug bedeutet die Benutzung des Dispensationsformulars etwas mehr Schreibarbeit für die Ärzte. Trotzdem betont er die Wichtigkeit, Schüler und Schülerinnen möglichst früh wieder in die Aktivität und dementsprechend in den Schulsport zurückführen zu können. Weiter haben sich Ärzte dahingehend geäussert, dass sie schon genug Formulare auszufüllen hätten. Doch genau aus diesem Grund ist es wichtig und sinnvoll, Schulsportdispensationsformulare zu vereinheitlichen, um nicht mehrere, sondern nur noch ein Formular ausfüllen zu müssen. Einige Ärzte würden die Schulsportdispensation lieber in ihren eigenen Worten formulieren und ausfüllen. Diesem Wunsch kann das im Rahmen von activdispens.ch entwickelte Dispensationsformular entgegenkommen. Dieses enthält nämlich ein freies Textfeld, in welchem persönliche Kommentare und Ausführungen notiert werden können. Von ärztlicher Seite als sehr positiv gewertet wird die Tabelle, in welcher die Ärzte klar definieren können, welche Aktivitäten dem Schüler oder der Schülerin erlaubt und welche verboten sind.

Trotz der vielen positiven Rückmeldungen werden von Ärzten und Sportlehrpersonen nach wie vor die Bedenken hinsichtlich der Zusammenarbeit zwischen diesen beiden Berufen angesprochen. Ärzte äussern Zweifel, ob die Sportlehrpersonen die Schüler und Schülerinnen nach Erhalt des [activdispens](http://activdispens.ch)-Dispensationsformulars auch wirklich anhand der [activdispens](http://activdispens.ch)-Übungen in den Sportunterricht integrieren. Demgegenüber sagen Sportlehrpersonen, dass sie noch sehr häufig vollzeitliche Dispensationsformulare von ihren Schülern und Schülerinnen erhalten und diese somit nicht aktiv in den Sportunterricht integrieren können.

Wie eingangs erläutert, wird die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Ärzten, ärztlichen Diensten und Sportlehrpersonen weiterhin ein wichtiges Thema bleiben. Mit der Vorstellung von activdispens.ch in interessierten Kantonen und an interessierten Schulen wie auch der Bekanntmachung an Kongressen und in der Fachliteratur soll auf das Thema aufmerksam gemacht werden, um somit die Zusammenarbeit verbessern zu können und weiter die Sensibilisierung für das Thema zu stärken.

Ausblick

Auch wenn das Projekt activdispens.ch seit dem Gewinn des Posterpreises der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin mehr Interesse wecken konnte und die Bekanntheit zugenommen hat, ist der Weg zur flächendeckenden Verbreitung das weiterhin verfolgte Ziel. Mit der Unterstützung der Kantone

Fribourg und Zug werden im Frühjahr 2016 die Anwendungsmöglichkeit sowie die Durchführbarkeit des Übungskatalogs und des Dispensationsformulars qualitativ evaluiert, um die Anwendung zu optimieren und notwendige Anpassungen in die Wege zu leiten. Weiter soll für die einfachere Handhabung des Übungskataloges in Sport- und Turnhallen eine App entwickelt werden, welche die Anwendung der Übungen auch im Offline-Zustand ermöglichen soll.

Aufgrund der zunehmenden Anfragen internationaler Schulen und Ärzte sollen die Unterlagen ins Englische übersetzt werden. Dies soll die Verbreitung auf internationaler Ebene gewährleisten und Möglichkeiten bieten, das Projekt über die Landesgrenze hinaus bekannt zu machen.

Der zunehmende Bewegungsmangel und die damit verbundene Passivität im Alltag von Kindern und Jugendlichen werden in den nächsten Jahren vermutlich nicht weniger werden. Weiter wird das Streichen von Schulsportlektionen ein Thema bleiben und der Druck zur Steigerung geistiger Leistungen dazu führen, dass die aktive Einbindung der Schülerinnen und Schüler ein zentraler Aspekt bleibt. Es wird umso wichtiger werden, dass Kinder und Jugendliche an den verbleibenden obligatorischen Schulsportstunden aktiv teilnehmen können, auch wenn sie durch leichte Krankheiten oder leichte Verletzungen in ihrer normalen Aktivität eingeschränkt sind.

Man darf gespannt sein, inwieweit activdispens.ch – Bewegung trotz Sportdispens den Schulsport und die Aktivität unserer Kinder und Jugendlichen beeinflussen wird und somit zu einer positiven Entwicklung beitragen kann.

Korrespondenzadressen:

Claudia Diriwächter

Vizepräsidentin Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (SART)

Christoph Wechsler

Verantwortlicher Weiterbildung im Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS)

C. Diriwächter und C. Wechsler sind Mitglieder der Projektleitung activdispens.ch

E-Mail: info@activdispens.ch

Referenzen:

1. Trauner U: Sport and movement in chronic pain disorders. *Psychiatria Danubina* 2010; 22(4): 471–475.
2. Hebestreit H et al.: *Kinder- und Jugendsportmedizin, Grundlagen, Praxis, Trainings-therapie*. Thieme-Verlag, Stuttgart, New York, 2002.
3. Opper E et al.: Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 2007; 5/6: 879–888.
4. Kettner S et al.: Handlungsbedarf zur Förderung körperlicher Aktivität im Kindesalter in Deutschland. Necessity for Physical Activity Promotion in German Children. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 2012; 63 (4): 94–101.
5. Kurz D: Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. Kuhlmann D, Balz E (Hrsg.): *Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch*. Hamburg 2008: 162–172.
6. Bewegung trotz Sportdispens: www.activdispens.ch (Zugriff am 5.1.2016).