

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 51 (2015)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Kurzhinweise

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kurzhinweise

### ■ Bewegen trotz Sportdispens

Kopfschmerzen, die Mens oder ein verletzter Fuss – es gibt viele Gründe, die Turnstunde in der Schule nicht zu besuchen. Leichte Verletzungen oder Erkrankungen sollten jedoch nicht dazu führen, dass die Schülerinnen und Schüler überhaupt nicht am Sportunterricht teilnehmen. Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS und die Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining SART haben deshalb gemeinsam die «aktivdispens» entworfen. Dies ist ein Instrument, um teilzeitdispensierte Kinder und Jugendliche angepasst in den Schulsport zu integrieren. Dazu haben sie vielfältiges Material entwickelt, vom ärztlichen Zeugnis bis zu je nach Krankheit oder Verletzung angepasste Übungseinheiten. Es ist auf der zugehörigen Website deutsch und französisch downloadbar. Ziel von «aktivdispens» ist es, eine komplette Inaktivität während Verletzungs- und Krankheitsphasen zu vermeiden. (bc)

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

### ■ Kampf dem langen Sitzen

Es wäre so schön: Wer lange sitzt und körperlich inaktiv ist, gleicht nach der Arbeit (oder nach langem Fernsehkonsum) mit Sport das Aktivitätsdefizit wieder aus. Leider kann langandauerndes Sitzen nur bedingt mit körperlicher Aktivität kompensiert werden. Die Zeit des langen Sitzens alleine ist für bestimmte chronische Krankheiten bestimmend, und auch für den Hüftumfang, wie Studien zeigen. Gezielte aktive Unterbrechungen von langen Sitzphasen sind elementar. Dazu muss nicht unbedingt ein Laufband im Büro stehen. Weit entfernte Drucker, Stretching und Meetings im Stehen oder Gehen sind auch hilfreich, den Medienkonsum in der Freizeit zu reduzieren ebenso. Das Bundesamt für Sport Baspo hat zur Problematik des sitzenden Lebensstils ein Grundlagenpapier verfasst, es enthält die wissenschaftlichen Hintergründe sowie Tipps für Büro und Freizeit. (bc)

*Amelie Werkhausen, Kathrin Favero, Thomas Wyss: *Sitzender Lebensstil beeinflusst Gesundheit negativ*. Bundesamt für Sport Baspo. 2014. ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > Dokumentation > Kernthemen > Sitzender Lebensstil)*

## En bref

### ■ Bouger malgré une dispense de sport

Il existe de nombreuses raisons pour ne pas participer aux leçons de gymnastique à l'école: des maux de tête, les règles ou un pied blessé, par exemple. Des blessures mineures ou des cas de maladie ne devraient toutefois pas empêcher complètement les écoliers de participer à l'enseignement du sport. C'est pour cela que l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) et le Groupe de travail suisse pour l'entraînement en rééducation (SART) se sont associés pour développer la «dispense active». Il s'agit d'un instrument pour intégrer de manière adéquate les enfants et adolescents partiellement dispensés à l'enseignement du sport. L'ASEP et la SART ont développé des moyens, allant du certificat médical à des exercices adaptés à diverses maladies ou blessures. Ce matériel peut être téléchargé en allemand et en français sur le site ouvert à cet effet. L'objectif de la «dispense active» est d'éviter une inactivité complète durant des phases de blessure et de maladie. (bc)

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

### ■ Combattre les positions assises prolongées

Ce serait merveilleux si celui qui reste longtemps assis, sans activité physique, pendant le travail ou de longues heures devant la télé compensait son déficit d'activité en faisant du sport. Malheureusement, le fait de rester longtemps assis ne peut être compensé que dans une mesure limitée par une activité physique. Le temps passé assis est responsable de certaines maladies chroniques ainsi que du tour de hanches, comme le démontrent plusieurs études. Il est très important d'interrompre par une activité les longues phases assises. Nul besoin de disposer d'un tapis roulant d'exercice au bureau. Une imprimante à distance du poste de travail, le stretching et les réunions debout peuvent également aider, tout comme le fait de réduire la consommation de médias durant le temps libre. L'Office fédéral du sport a rédigé un document-cadre concernant la problématique du mode de vie sédentaire. Il contient les bases scientifiques ainsi que des conseils pour (re)mettre du mouvement au bureau et dans les loisirs. (bc)

*Amelie Werkhausen, Kathrin Favero, Thomas Wyss: *le mode de vie sédentaire a un effet négatif sur la santé*. Office fédéral du sport 2014. ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > documentation > thèmes clés > mode de vie sédentaire)*

■ **Weltkongress für Physiotherapie in Zukunft häufiger**

Der erste Weltkongress für Physiotherapie fand 1953 in London statt. Seither gab es 16 Kongresse, alle vier Jahre einen. Diesen Rhythmus ändert der Weltverband für Physiotherapie WCPT nun: Neu wird es alle zwei Jahre einen Weltkongress geben. Dies erlaubt, dass mehr Mitglieder einen Kongress besuchen können, weil die Wahrscheinlichkeit steigt, dass auch einer «in der Nähe» ist. Wissen kann so besser in die Praxis transferiert werden, schreibt der WCPT. Der nächste Weltkongress wird vom 1. bis 4. Mai 2015 in Singapur abgehalten. (bc)

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

■ **Le Congrès mondial de physiothérapie aura désormais lieu plus souvent**

Le premier Congrès mondial de physiothérapie a eu lieu à Londres en 1953. Depuis, 16 congrès ont été organisés, tous les 4 ans. La Confédération mondiale des physiothérapeutes (WCPT) change ce rythme: son congrès aura désormais lieu tous les deux ans. Cela permettra à davantage de membres de suivre un congrès, puisqu'il est plus probable qu'il y en ait un «à proximité». Le savoir pourra ainsi être mieux transféré à la pratique, écrit la WCPT. Le prochain congrès mondial aura lieu du 1<sup>er</sup> au 4 mai 2015 à Singapour. (bc)

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

## Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie Hinweise auf Veranstaltungen, welche sich interdisziplinär mit aktuellen Fragen aus dem Gesundheitswesen befassen.

## Manifestations

Ci-après, vous trouverez les annonces des manifestations interdisciplinaires concernant des questions du secteur de la santé.

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
29. Januar 2015, Luzern	16. Gesundheitsförderungskonferenz: «Ein Leben lang unsere Gesundheit fördern»	<a href="http://www.gesundheitsfoerdung.ch">www.gesundheitsfoerdung.ch</a>
29 janvier 2015, Lucerne	16 <sup>ème</sup> Conférence de promotion de la santé: «Promouvoir notre santé tout au long de la vie»	<a href="http://www.promotionsante.ch">www.promotionsante.ch</a>
5.–6. März 2015, Bern	Swiss eHealth Forum: «Integrierte Versorgungsmodelle – Rahmen, Erfolgsfaktoren und Umsetzung»	<a href="http://www.infosocietydays.ch/de/eHealth/Home">www.infosocietydays.ch/de/eHealth/Home</a>
5–6 mars 2015, Berne	Swiss eHealth Forum: «Modèles de soins intégrés – cadres, facteurs de succès et mise en œuvre»	<a href="http://www.infosocietydays.ch/de/eHealth/Home">www.infosocietydays.ch/de/eHealth/Home</a>
6. März 2015, Bern	Symposium 2015: Qualität und Sparen – ein Widerspruch?	<a href="http://www.dpmtt.insel.ch/de/veranstaltungen/symposium-2015">www.dpmtt.insel.ch/de/veranstaltungen/symposium-2015</a>
6 mars 2015, Berne	Symposium 2015: qualité et économies, une contradiction?	<a href="http://www.dpmtt.insel.ch/de/veranstaltungen/symposium-2015">www.dpmtt.insel.ch/de/veranstaltungen/symposium-2015</a>
18.–19. März, Luzern	11. Trendtage Gesundheit: «Wettbewerb auf dem Prüfstand»	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>
18–19 mars, Lucerne	11 <sup>èmes</sup> Journées tendance santé: «La concurrence à l'épreuve»	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>
27. März 2015, Bern	Symposium: Klinische Ethikstrukturen in der Schweiz	<a href="http://www.samw.ch/de/Aktuell/Agenda.html">www.samw.ch/de/Aktuell/Agenda.html</a>
27 mars 2015, Berne	Symposium: structures éthiques cliniques en Suisse	<a href="http://www.samw.ch/de/Aktuell/Agenda.html">www.samw.ch/de/Aktuell/Agenda.html</a>
14.–15. April 2015, Zürich	5. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie	<a href="http://www.corporate-health-convention.ch">www.corporate-health-convention.ch</a>
14–15 avril 2015, Zürich	5 <sup>ème</sup> salon européen de promotion de la santé d'entreprise et démographie	<a href="http://www.corporate-health-convention.ch">www.corporate-health-convention.ch</a>