

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 54 (2018)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Activdispens : Bewegung trotz Sportdispens = Activdispens : rester actif-ve malgré une dispense de sport  
**Autor:** Runge, Lisa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928567>

### **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:** 27.04.2026

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

## Activdispens<sup>®</sup>: Bewegung trotz Sportdispens

### Activdispens<sup>®</sup>: rester actif·ve malgré une dispense de sport

LISA RUNGE

Verletzte oder kranke SchülerInnen nicht vom Sport dispensieren, sondern sie mit einer Teildispens aktiv in den Sportunterricht integrieren. Aus diesem Grundgedanken heraus entstand Activdispens<sup>®</sup>. Eine Erfolgsgeschichte.

Viele chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates sind Folge von zu wenig Bewegung und daher vermeidbar. Gesundheitsfachkräfte ermutigen deswegen PatientInnen mit chronischen Erkrankungen, sich gesünder zu verhalten und eine Lebensstiländerung vorzunehmen. Effizienter wäre es, wenn viele dieser chronischen Krankheiten gar nicht erst entstehen würden.

Eine Voraussetzung dafür ist, dass das Gesundheitsbewusstsein für mehr Bewegung bereits in der Kindheit (fest) verankert wird. Jedoch bewegen sich heutzutage bereits Kinder und Jugendliche zu wenig. Sie haben im Vergleich zu früher auch immer häufiger mit motorischen Einschränkungen und Haltungsschwäche zu kämpfen [1]. Die aktuelle «Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity Studie» (Sophya) zeigt, dass Sport bei den Jugendlichen in der Schweiz einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Dennoch ist die aktiv verbrachte Zeit bei den 6- bis 19-Jährigen in der Schweiz seit 2008 rückläufig [2]. Mit zunehmendem Alter verbringen Kinder und Jugendliche mehr Zeit sitzend als in Bewegung [2,3].

Eine angemessene Aktivität bei Kindern ist eine fundamentale Voraussetzung für die motorische und geistige Entwicklung [3], abgesehen von vielen anderen gesundheitlichen Vorteilen. Das Ziel ist es daher, körperliche Bewegung früh zu fördern.

#### Lerneffekt: Sport trägt zur Genesung bei

Eine komplette Freistellung vom Sport in einer Krankheits- oder Verletzungsphase widerspricht in vielen Fällen den heutigen Kenntnissen und Erfahrungen der Sportmedizin [4]. Eine ärztliche Sportdispensation suggeriert den Kindern, dass eine passive Haltung gesund ist und Bewegung schädlich sein kann.

Ne pas dispenser de sport les élèves blessé·e·s ou malades, mais les intégrer activement en cours de sport par le biais d'une dispense partielle, voilà l'idée à la base d'Activdispens<sup>®</sup>. Histoire d'un succès.

Beaucoup de maladies chroniques de l'appareil locomoteur apparaissent suite à une réduction de l'activité physique. Elles peuvent donc être évitées. Les spécialistes de la santé encouragent dès lors les patient·e·s atteint·e·s de maladies chroniques à adopter un comportement plus sain et à modifier leur style de vie. Ces recommandations seraient toutefois sans doute encore plus efficaces si elles permettaient à ces maladies chroniques de ne même pas voir le jour.

L'une des conditions à cela est un ancrage (solide) dès l'enfance de la conscience que bouger davantage permet d'être en bonne santé. De nos jours, les enfants et les adolescents bougent trop peu. Par rapport à autrefois, ils doivent toujours plus souvent faire face à des restrictions motrices et à une mauvaise tenue [1]. La récente *Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity Studie (Sophya)* montre que le sport occupe une place importante chez les jeunes en Suisse. Toutefois, le temps passé à être actif chez les jeunes entre 6 et 19 ans recule depuis 2008 [2]. Plus les enfants et les adolescents grandissent, plus ils·elles passent de temps assis plutôt qu'en mouvement [2,3].

En plus d'apporter de nombreux avantages en matière de santé, une activité appropriée chez les enfants est une condition fondamentale pour leur développement moteur et psychique [3]. L'objectif est donc d'encourager l'activité physique suffisamment tôt.

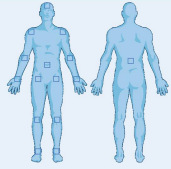
#### Enseignement: le sport contribue à la guérison

Dans beaucoup de cas, un abandon complet du sport durant une maladie ou suite à une blessure est en contradiction avec les connaissances et expériences actuelles de la médecine du sport [4]. Une dispense de sport établie par un médecin suggère aux enfants qu'une attitude passive est saine et que l'activité physique peut s'avérer mauvaise pour la santé.

**Ärztliches Zeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht**

Name:   Vollständige Dispensation vom Schulsportunterricht  
 Vorname:   Teildispensation vom Schulsportunterricht  
 Geb. Datum:  Dispensation von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
 Adresse:  Die Nachuntersuchung ist für den \_\_\_\_\_ vorgesehen.  
 Tel. Nr.:

**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: \_\_\_\_\_



**Das Teildispensationsformular. I Le formulaire de dispense partielle.**

Das Übungsprogramm von Activdispens® bietet ein Alternativprogramm, das den Genesungsverlauf zum Beispiel bei unspezifischen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Unwohlsein oder einer verletzten Extremität positiv beeinflusst: Es soll den Jugendlichen aufzeigen, dass es einen (intelligenten) Mittelweg gibt zwischen kompletter Inaktivität und intensivem Sport. Dieser Weg ist notwendig für ein besseres Körpergefühl und das Verständnis, was für die eigene Gesundheit gut ist.

### In breiter Zusammenarbeit ein Teildispensationsformular entwickelt

PhysiotherapeutInnen, ÄrztInnen und SportlehrerInnen erarbeiteten das Konzept in enger Zusammenarbeit. Am Anfang stand eine Bedarfsanalyse: 2013 wurde ein Fragebogen an 2600 Mitglieder von drei schweizerischen Ärztesgesellschaften versandt [5]. Ein weiterer Fragebogen wurde an 4000 Sportlehrpersonen des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule SVSS an Schulen verteilt.

Aus den Rückmeldungen wurde ein Teildispensationsformular für ÄrztInnen entwickelt, das die Bedürfnisse aller Berufsgruppen abdeckt. Es stellt sicher, dass sich der Verletzungszustand der Jugendlichen nicht durch inkorrekte Bewegung und Aktivität verschlechtert oder eine neue Verletzung hinzukommt.

Le programme d'entraînement d'Activdispens® propose un programme alternatif qui influe de manière positive sur le déroulement de la guérison, par exemple dans le cas de mal de dos non spécifique, de maux de tête, d'indisposition ou lors d'une blessure à une extrémité. Il permet de montrer aux jeunes qu'il existe une voie intermédiaire intelligente entre une inactivité complète et faire du sport de manière intensive. Choisir ce chemin est nécessaire pour se sentir mieux dans son corps et pour comprendre ce qui est bon pour sa propre santé.

### Un formulaire de dispense partielle développé dans le cadre d'une vaste collaboration

Physiothérapeutes, médecins et professeur·e·s de sport ont étroitement collaboré pour développer le concept d'une dispense partielle. Une analyse des besoins a tout d'abord été réalisée: en 2013, un questionnaire a été envoyé à 2600 membres de trois associations suisses de médecins [5]. Un autre questionnaire a été distribué à 4000 enseignant·e·s de sport en établissement scolaire qui étaient membres de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP).

Sur la base des retours reçus, un formulaire de dispense partielle qui couvre les besoins de tous les groupes professionnels a été développé à l'attention des médecins. Celui-ci permet d'éviter que l'état de la blessure des jeunes n'empire à cause de mouvements ou d'une activité incorrects, ou encore qu'une nouvelle blessure ne survienne.

### Un programme d'entraînement conçu par des physiothérapeutes

En tant que spécialistes du mouvement adéquat, des physiothérapeutes ont élaboré le programme qui comprend des exercices appropriés. Ils ont tenu compte des besoins des groupes professionnels et des jeunes blessé·e·s. Il fallait proposer une solution individuelle et adaptée à chaque enfant ou adolescent·e. Il en résulte un catalogue d'exercices élaborés sur la base de la littérature spécialisée en physiothérapie et spécifique au sport scolaire. Le programme demeure volontairement simple et soutient les enseignant·e·s de sport dans leur tâche d'intégrer activement les élèves au bénéfice d'une dispense partielle dans le sport scolaire.

Le programme ne remplace pas une physiothérapie individuelle, mais il soutient le processus de guérison.

### Certains cantons appliquent le concept sur tout leur territoire

L'exemple d'un élève du lycée d'Oberwil, dans le canton de Bâle-Campagne, montre que l'interdisciplinarité n'est pas seulement bienvenue pour les groupes professionnels concernés. L'élève s'est tout d'abord montré sceptique vis-à-vis des exercices. Mais, lorsque son professeur de sport lui a expliqué que le programme avait été spécialement conçu par des physiothérapeutes, il est devenu enthousiaste, motivé et s'est senti concerné.

### PhysiotherapeutInnen entwarfen das Übungsprogramm

Als Fachpersonen für korrekte Bewegung stellten PhysiotherapeutInnen das Programm mit den angepassten Übungen zusammen. Sie achteten dabei auf die Bedürfnisse der Berufsgruppen und der verletzten Jugendlichen. Es sollte für das Kind oder den Jugendlichen jeweils eine angepasste individuelle Lösung geben. Das Ergebnis ist ein Katalog mit Übungen, zusammengetragen mithilfe physiotherapeutischer und schulsportspezifischer Fachliteratur. Das Programm ist bewusst einfach gehalten und unterstützt die Sportlehrperson dabei, teildispensierte SchülerInnen aktiv in den Schulsport zu integrieren.

Das Programm ersetzt keine individuelle Physiotherapie, sondern unterstützt den Genesungsverlauf.

Les choses ont beaucoup évolué depuis 2013, moment où le groupe de travail suisse pour l'entraînement en rééducation (SART) et l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) ont conçu le projet. Le nombre d'établissements scolaires qui intègrent *Activdispens*® dans leur quotidien a nettement augmenté: le concept est appliqué dans l'ensemble des cantons de Glaris, des Grisons, Nidwald, Schwytz, Fribourg, Zoug et dans la principauté de Liechtenstein aux niveaux secondaires I et II. En outre, 250 autres écoles de Suisse ont aussi intégré *Activdispens*®.

### En cinq langues et sur une application

Le concept n'a cessé de se développer, notamment pour rendre son utilisation toujours plus simple. Le site Internet est

# Bewegen trotz Sportdispens *ACTIVDISPENS.CH*

**Untere Extremität**

Zusätzlich mögliche Übungen:  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

**Obere Extremität**

Zusätzlich mögliche Übungen:  
13 14 15 16 17

**Unterteilung:**

- Kraft
- Beweglichkeit
- Ausdauer
- Koordination
- Entspannung

## 5 Soulever des poids

### Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### Exercice de force

#### POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Tenir des bouteilles de PET pleines à la hauteur des oreilles, de chaque côté de la tête. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

#### DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles de PET en décrivant un demi-cercle. En haut, les bouteilles ne devraient pas se toucher. Les coudes restent tournés vers l'extérieur.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des oreilles. Mouvement continu.

Aus dem Übungskatalog kann die geeignete Übung ausgewählt werden, hier zum Beispiel die Übung 5 der oberen Extremität. L'exercice adapté peut être sélectionné dans le catalogue d'exercice. Il s'agit ici de l'exercice 5 des extrémités supérieures.

### **Gewisse Kantone wenden das Konzept flächendeckend an**

Dass Interdisziplinarität nicht nur bei den beteiligten Berufsgruppen gut ankommt, verdeutlicht das Beispiel eines Schülers am Gymnasium in Oberwil in Baselland. Er stand den Übungen zunächst skeptisch gegenüber. Als der Sportlehrer ihm jedoch sagte, dass das Programm von Physiotherapeuten entwickelt worden ist, war er begeistert, motiviert und fühlte sich angesprochen.

Seit das Projekt 2013 von der schweizerischen Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining Sart und dem schweizerischen Verband für Sport in der Schule SVSS ins Leben gerufen wurde, hat sich viel getan. Bei den Schulen, die das Konzept in ihren Schulalltag integrieren, gab es einen deutlichen Anstieg: Das Konzept wird in den Kantonen Glarus, Graubünden, Nidwalden, Schwyz, Freiburg, Zug und im Fürstentum Liechtenstein flächendeckend auf den Stufen Sek I und Sek II angewendet. Zusätzlich haben weitere 250 Schulen in der ganzen Schweiz Activdispens® umgesetzt.

### **Inzwischen in fünf Sprachen und als App erhältlich**

Das Konzept hat sich bei der Nutzerfreundlichkeit ebenfalls stetig weiterentwickelt. Mittlerweile wurde die Webseite in alle vier Landessprachen übersetzt und auch eine englische Version ist verfügbar [6]. Zusätzlich kann man einen Videoclip ansehen. Seit 2017 gibt es ausserdem eine kostenlose App: Nach einmaligem Herunterladen ermöglicht sie den Schülern und Lehrpersonen, auch ohne Internetzugang alle Übungen als Video anzusehen. Die Übungen können auch nach wie vor als PDF-Dokumente ausgedruckt werden.

In einem nächsten Schritt soll geprüft werden, ob sich seit der Einführung von Activdispens® die Anzahl an Sportdispensationen zugunsten von Teildispensationen reduziert hat. Dazu ist eine Datenerhebung geplant. |

### **Informationen**

- [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)
- App in App Store und auf Google Play: kostenlos in der Schweiz und in Liechtenstein. Alle Übrigen bezahlen 10 Euro für 10 Jahre Benutzung.

désormais accessible dans les quatre langues nationales et une version anglaise est également disponible [6]. De plus, on peut visionner un clip vidéo. En 2017, une *application* gratuite est venue s'ajouter à l'ensemble. Après téléchargement, elle permet aux élèves et au personnel enseignant de visionner des vidéos de tous les exercices, même sans accès Internet. Les exercices peuvent en tout temps être imprimés sous forme de documents PDF.

La prochaine étape consistera à vérifier si le nombre de dispenses de sport s'est réduit en faveur de dispenses partielles depuis l'introduction d'*Activdispens*®. Une collecte de données sera réalisée dans ce but. |

### **Informations**

- [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)
- Application dans l'App Store et sur Google Play: gratuite en Suisse et au Liechtenstein. Les autres payent 10 euros pour 10 ans d'utilisation.

### **Literatur | Bibliographie**

1. Weiss, A., Weiss, W., Stehle, J., Zimmer, K., Heck, H., & Raab, P. (2004). Beeinflussung der Haltung und Motorik durch Bewegungsförderungsprogramme bei Kindergartenkindern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55(4), 101–105.
2. Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B., & Suggs, S. (2016). Schlussbericht zur SOPHYA-Studie (Laufzeit des Projekts: Januar 2013 bis Januar 2016).
3. World Health Organization (WHO). (2017). EUR/RC65/9 Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Health.
4. Gunkel, I., & Hebestreit, H. (2002). 1.3 Auswirkungen von Training im Kindes- und Jugendalter. *Kinder- und Jugendsportmedizin: Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie*; 41 Tabellen, 21.
5. Dirivächter, Claudia. (2013). Bedarfsanalyse zur Entwicklung eines einheitlichen Sportdispensationsformulars. Arbeit im Rahmen des Projekts «Bewegung trotz Sportdispens». Interfakultärer Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaften. Universität Salzburg.
6. Bewegung trotz Sportdispens. [activdispens.ch](http://activdispens.ch/). <http://activdispens.ch/>. (abgerufen am 12.11.2017).



**Lisa Runge**, PT, MScPT, ist Kommunikationsverantwortliche bei activdispens.

**Lisa Runge**, PT, MscPT ; est responsable de la communication chez activdispens.