

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 53 (2017)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Kurzhinweise

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

## Kurzhinweise

### ■ Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder

Neu sind nun auch Bewegungsempfehlungen für Säuglinge (bis 1 Jahr), Kleinkinder (1–3 Jahre) und Vorschulkinder (3 Jahre bis Schulbeginn) für die Schweiz erhältlich. Verfasst hat sie das Institut für Sportwissenschaft der Universität Lausanne, im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und in sehr breiter Zusammenarbeit mit vielen Verbänden aus dem Gesundheitswesen, darunter auch physioswiss.

Für Säuglinge bedeutet ausreichend Bewegung, dass sie mehrmals täglich in Rücken- oder Bauchlage (z. B. auf einer Krabbelmatte) frei strampeln, sich drehen, aufsitzen und kriechen können. Wichtig ist, dass in der Wachzeit die inaktiven Phasen im Kinderwagen, im Autokindersitz oder Hochstuhl kurzgehalten werden.

Für Kleinkinder meint aktiv sein, alleine zu gehen, die Treppen zu überwinden, rennen, hüpfen, klettern oder auch Gegenstände zu transportieren, Bälle zu werfen und fangen ... dies drinnen und draussen, total mindestens drei Stunden. Die Nutzung von Bildschirmen ist nicht empfohlen bis im Alter von zwei bis drei Jahren.

Für Vorschulkinder soll die körperlich aktive Phase ebenfalls mindestens drei Stunden dauern, die Aktivitäten sind entsprechend komplexer. Die neuen Bewegungsempfehlungen richten sich an Fachkräfte, sind mit einer attraktiven Grafik versehen und können unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) heruntergeladen werden. (bc)

*Gesundheitswirksame Bewegung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Empfehlungen für die Schweiz. Hepa.ch, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Sport. 2016.*

### ■ Bewegungsförderung im Netz

Das Angebot zu Bewegungsförderung im Netz nimmt ständig zu. Stellvertretend einige Hinweise:

- Paprica (Bewegungsförderung in Hausarztpraxen): Merkblätter für Kinder von 0–6 Jahren, auf Französisch: [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)
- Streetracket ist eine neue Sportart, welche Gross und Klein bewegen soll. Nur Kreiden, Racket und Bälle sind dazu nötig: [www.streetracket.com](http://www.streetracket.com)
- Neuer Film für Erwachsene zu gesundheitswirksamer Bewegung: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- Gangsicherheit, neue Übungen auf instabiler Unterlage: [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) (bc)

### ■ Biomechanische Belastungen beim Gebrauch von Smartphones und Tablets

Tablets und Smartphones sind im Vormarsch, immer mehr Menschen nutzen sie regelmässig auch für die Arbeit. Wel-

## En bref

### ■ Recommandations d'activité physique pour enfants

Des recommandations en matière d'activité physique pour les nourrissons (jusqu'à 1 an), les enfants en bas âge (1 à 3 ans) et les enfants d'âge préscolaire (de 3 ans au début de la scolarité) sont désormais disponibles en Suisse. Elles ont été rédigées par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne sur demande de *Promotion Santé Suisse*. Ce travail est le fruit d'une collaboration à grande échelle intégrant de nombreuses associations du domaine de la santé, dont physioswiss.

L'activité physique des nourrissons est jugée suffisante s'ils ont la possibilité de rester allongés sur le dos ou sur le ventre plusieurs fois par jour, de gigoter, de se tourner, de s'asseoir et de ramper. L'important est de réduire au maximum les phases inactives dans une poussette, dans un siège d'auto ou dans une chaise haute.

Les enfants en bas âge doivent marcher seul, gravir les marches d'escalier, courir, sautiller, grimper, mais également transporter des objets, lancer et attraper des balles... aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, pendant au moins trois heures par jour. L'utilisation d'écrans n'est pas recommandée avant l'âge de deux ou trois ans.

Les enfants d'âge préscolaire devraient aussi être actifs pendant au moins trois heures par jour. Ces recommandations s'adressent aux professionnels. Elles sont présentées dans un graphisme attrayant et peuvent être téléchargées sur [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch). (bc)

*Recommandations d'activité physique bénéfique pour la santé des nourrissons, des enfants en bas âge et des enfants d'âge préscolaire. Recommandations pour la Suisse. Hepa.ch, promotion de la santé Suisse, Office fédéral du sport. 2016.*

### ■ La promotion de l'activité physique en ligne

L'offre liée à la promotion en ligne de l'activité physique ne cesse de croître. Voici quelques références à ce sujet:

- *Paprica* (promotion de l'activité physique dans les cabinets de médecins de famille) propose des fiches informatives pour les enfants de 0 à 6 ans: [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)
- *Streetracket* est un nouveau sport qui s'adresse aussi bien aux petits qu'aux grands. Il suffit de quelques craies, de raquettes et de balles pour jouer: [www.streetracket.com](http://www.streetracket.com)
- Un nouveau film sur l'activité physique bénéfique pour la santé des adultes: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- Marcher avec assurance, de nouveaux exercices sur support instable: [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch) (bc)

### ■ Smartphones, tablettes et charges biomécaniques

Les smartphones et tablettes sont de plus en plus répandus, même pour le travail. L'Institut fédéral allemand de la

che biomechanischen Auswirkungen können sie jedoch haben? Damit hat sich eine Review der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin befasst. Sie hält fest, dass hauptsächlich die Daumen und der Nacken belastet werden. Ungünstige Haltungen verstärken sich, wenn Blendungen und Reflektionen auf dem Bildschirm mit dem Körper verhindert werden. Die sehr repetitiven, schnellen Bewegungen beim Schreiben von Textnachrichten fördern Tendinopathien.

Die Autoren raten, die Geräte eher kurzzeitig zu nutzen und auf reflektionsarme Displays zu achten. Grösse und Gewicht des Geräts soll je nach Arbeitsaufgabe angepasst sein. Eine externe Tastatur kann helfen, ungünstige Arbeitshaltungen zu vermeiden. (bc)

*P. Tegtmeier: Review zu physischer Beanspruchung bei der Nutzung von Smart Mobile Devices. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2016. DOI: 10.21934/baua:bericht20161024 (www.baua.de)*

santé et de la sécurité au travail a étudié leurs répercussions biomécaniques. Il en ressort que les pouces et la nuque sont les plus mis à épreuve. Les postures défavorables sont renforcées lorsque des éblouissements ou des reflets sur l'écran sont contrés par le corps. Les mouvements répétitifs et rapides lors de la rédaction de SMS favorisent les tendinopathies.

Les auteurs conseillent de réduire l'utilisation de ces appareils à un minimum et de favoriser les écrans moins réfléchissants. La taille et le poids des appareils doivent être adaptés à la tâche. Un clavier externe permet de éviter des postures de travail défavorables. (bc)

*P. Tegtmeier: Review zu physischer Beanspruchung bei der Nutzung von Smart Mobile Devices. 1<sup>re</sup> édition Dortmund: Institut fédéral allemand de santé et de sécurité au travail 2016. DOI: 10.21934/baua:bericht20161024 (www.baua.de)*

## Veranstaltungen

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

## Manifestations

Ci-après, vous trouverez des annonces pour 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
3. März 2017, Bern	Symposium für Gesundheitsberufe 2017: Big Data im Gesundheitswesen – wohin geht die Reise?	<a href="http://www.inselgruppe.ch">www.inselgruppe.ch</a> > Aus- und Weiterbildung > Kongresse und Anlässe
3 mars 2017, Berne	Symposium des professions de la santé 2017: «Big Data dans la santé publique – quelle orientation pour l'avenir?»	<a href="http://www.inselgruppe.ch">www.inselgruppe.ch</a> > Formation et formation continue > Congrès et manifestations
9.–10. März 2017, Bern	Swiss eHealth Forum: Das Gesetz zum elektronischen Patientendossier EPDG	<a href="http://www.infosocietydays.ch">www.infosocietydays.ch</a>
9–10 mars 2017, Berne	Forum Swiss eHealth: «La Loi fédérale sur le dossier électronique du patient (LDEP)»	<a href="http://www.infosocietydays.ch">www.infosocietydays.ch</a>
29.–30. März 2017, Luzern	Luzerner Trendtage Gesundheit: Gesundheit 4.0	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>
29–30 mars 2017, Lucerne	Journées lucernoises sur les tendances de la santé: «Santé 4.0»	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>
6. April 2017, Bern	Symposium für muskuloskelettale Medizin: Rehabilitation bei entzündlichen Veränderungen	<a href="http://www.reha-schweiz.ch">www.reha-schweiz.ch</a>
6 avril 2017, Berne	Symposium de médecine musculosquelettique: «La rééducation en cas de changements inflammatoires»	<a href="http://www.reha-schweiz.ch">www.reha-schweiz.ch</a>