

Pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo





Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti. Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Sul nostro sito potete trovare tutte le informazioni concernenti le patologie reumatiche, i mezzi ausiliari per le attività quotidiane e le varie offerte di corsi per potervi muovere allegramente in compagnia.

Lega svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Sommario

Come comportarsi nella vita quotidiana

- 2 Alimentazione
- 2 Ergonomia
- 3 Mezzi ausiliari
- 3 Movimento
- 4 Prevenzione

Malattie reumatiche

- 5 In generale
- 6 Bambini, adolescenti, genitori

- 6 Artrite psoriasica
- 6 Artrite reumatoide
- 7 Artrosi
- 7 Gotta e pseudogotta
- 8 Lupus e altre collagenopatie / vascoliti
- 8 Mal di schiena e reumatismo ad altre parte del corpo
- 9 Morbo di Bechterew (Spondiloartrite assiale)
- 10 Osteoporosi
- 10 Reumatismi delle parti molli

- 11 Lega svizzera contro il reumatismo

Come comportarsi nella vita quotidiana

Alimentazione

Alimentazione

Libro, 82 pagine	It 430	CHF 15.00
------------------	--------	-----------

Ergonomia

In forma al computer

8 consigli per una postura corretta Foglio d'istruzione	It 1014	gratuito
--	---------	----------

Per il bene delle vostre articolazioni

10 principi per la protezione delle articolazioni Foglio d'istruzione	It 3050	gratuito
--	---------	----------

Protezione delle articolazioni

Opuscolo, 48 pagine	It 350	gratuito
---------------------	--------	----------

Semaforo verde per il giardinaggio

Lavori semplici e sicuri Opuscolo breve, 24 pagine	It 1070	gratuito
---	---------	----------

Sempre in forma al lavoro

Opuscolo, 44 pagine	It 3016	gratuito
---------------------	---------	----------

Mezzi ausiliari

Mezzi ausiliari

Piccoli aiuti per grandi risultati

Catalogo, 68 pagine

It 003

gratuito

Cedola di ordinazione per mezzi ausiliari

It 003A

gratuito

Movimento

Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa

Foglio d'istruzione

It 1025

gratuito

Esercizi di movimento

Libro, 80 pagine

It 401

CHF 15.00

Facciamoci forza

Programma di esercizi per i muscoli

Foglio d'istruzione

It 1002

gratuito



L'anca muove

Capire e trattare i dolori

Opuscolo breve, 40 pagine

It 1090

gratuito

Passo dopo passo

Le camminate fanno bene

Opuscolo breve, 36 pagine

It 1041

gratuito

Per il bene della vostra schiena

14 esercizi e posizioni di rilassamento

Foglio d'istruzione

It 1030

gratuito

Per piedi sani

Esercizi, consigli e informazioni

Opuscolo breve, 20 pagine

It 1040

gratuito

Sempre in forma

8 esercizi

Foglio d'istruzione

It 1001

gratuito

Sport per principianti e non

Opuscolo, 60 pagine

It 3013

gratuito

Prevenzione

Mai più a terra!

Consigli per prevenire le cadute

Opuscolo breve, 28 pagine

It 1080

gratuito

Sicuri tutti i giorni

Una prevenzione personale delle cadute in casa

Volantino

It 1081

gratuito

Malattie reumatiche

In generale

Combattere attivamente i dolori reumatici

Libro, 107 pagine It 470 CHF 25.00

Medicamenti

Opuscolo, 60 pagine It 303 gratuito

Medicina complementare

Opuscolo, 52 pagine It 3004 gratuito

Paziente e medico: quando i due si comprendono

Opuscolo, 60 pagine It 309 gratuito

Reumatismi ? Io ?

Un aiuto all'orientamento
Opuscolo breve, 48 pagine It 005 gratuito



Bambini, adolescenti, genitori

Centro di consultorio per gravidanza

in caso di reumatismo (Ospedale
universitario di Berna)

Informazioni sintetiche (tedesco), 4 pagine	D 882	gratuito
Informazioni sintetiche (francese), 4 pagine	F 882	gratuito

L'artrite nei bambini

Opuscolo della Lega svizzera contro
il reumatismo e dell'Ospedale cantonale
di Lucerna, 60 pagine

It 3015 gratuito

Alex e i suoi fantastici cappelli

Per bambini con artrite, 24 pagine

It 315 gratuito

Artrite psoriasica

Artrite psoriasica

Opuscolo, 32 pagine

It 392 gratuito

Artrite reumatoide

Artrite reumatoide

Opuscolo, 24 pagine

It 341 gratuito

Associazione svizzera dei poliartritici

Informazioni sintetiche, 4 pagine

It 541 gratuito

Artrosi

Artrosi

Opuscolo, 52 pagine

It 301

gratuito

Gotta e pseudogotta

Gotta e pseudogotta

Opuscolo, 48 pagine

It 331

gratuito

Gotta

Informazioni in un linguaggio facilmente comprensibile, 4 pagine per lingua,

in francese, itiliano, spagnolo, portoghese

KK 3310 B

gratuito

in tedesco, albanese, bosniaco/croato/
montenegrino/serbo, turco

KK 3310 A

gratuito



Lupus e altre collagenopatie / vascoliti

Lupus eritematoso sistemico

Opuscolo, 60 pagine It 361 gratuito

Polimialgia reumatica

Opuscolo, 24 pagine It 391 gratuito

Mal di schiena e reumatismo ad altre parte del corpo

L'anca muove

Capire e trattare i dolori

Opuscolo breve, 40 pagine It 1090 gratuito

Mal di schiena

Opuscolo, 56 pagine It 311 gratuito

Bel ve Sirt Ağrıları

Opuscolo «Mal di schiena»

in turco, 28 pagine TR 3101 gratuito

Bolovi u leđima

Opuscolo «Mal di schiena»

in bosniaco/croato/montenegrino/serbo,
28 pagine SKB 3101 gratuito

Dhimbjet e shipnës

Opuscolo «Mal di schiena»

in albanese, 28 pagine AL 3101 gratuito

Per il bene della vostra schiena

14 esercizi e posizioni di rilassamento

Foglio d'istruzione

It 1030

gratuito

Per piedi sani

Esercizi, consigli e informazioni

Opuscolo, 20 pagine

It 1040

gratuito

Tutto sulle spalle

Comprendere e trattare i dolori

Opuscolo, 36 pagine

It 1060

gratuito

Una manciata di consigliCapire il reumatismo della mano,
trattarlo, prevenirlo

Opuscolo, 28 pagine

It 1050

gratuito

Morbo di Bechterew (Spondiloartrite assiale)

Società Svizzera**Morbo di Bechterew**

Informazioni sintetiche (tedesco), 8 pagine

D 551

gratuito

Informazioni sintetiche (francese), 8 pagine

F 551

gratuito

Osteoporosi

Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa

Foglio d'istruzione

It 1025

gratuito

Osteoporosi

Opuscolo, 40 pagine

It 305

gratuito

Reumatismi delle parti molli

Associazione svizzera dei fibromialgici

Informazioni sintetiche, 8 pagine

It 571

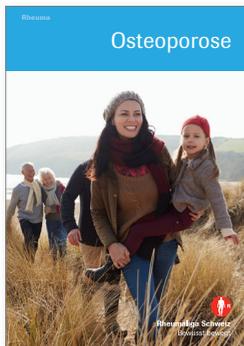
gratuito

Fibromialgia

Opuscolo, 48 pagine

It 371

gratuito



Lega svizzera contro il reumatismo

Gutes tun, das bleibt.

Una guida al testamento (tedesco),

16 pagine

D 009

gratuito

Faire de bonnes choses qui restent.

Una guida al testamento (francese),

16 pagine

F 009

gratuito

Informazioni della mia regione

(p. f. indicare il cantone)

gratuito

Rapporto annuale

(tedesco)

D 302

gratuito

(francese)

F 302

gratuito

Reumatismi ? Io?

Un aiuto all'orientamento

Opuscolo breve, 48 pagine

It 005

gratuito

Rivista forumR

4 numeri l'anno, abbonamento annuale

It 402

CHF 16.40

Edizione singola

CH 304

gratuito

Strategia nazionale

Malattie muscolo-scheletriche

(2017-2022)

It 007

gratuito

Prezzi con riserva
di modifiche.

Piccoli aiuti per grandi risultati



Lavapavimenti a frange con carrello

Il kit di pulizia include il lavapavimenti in microfibra con meccanismo a centrifuga, un secchio su ruote universale e lo strizzatore a centrifuga. 3 anni di garanzia.
(Art. n. 5120) CHF 65.60

**Scoprite i nostri 160 pratici
mezzi ausiliari sul sito**

www.rheumaliga-shop.ch

Potete ordinare tutte le pubblicazioni per telefono (044 487 40 10) o per via elettronica (www.rheumaliga-shop.ch oppure e-mail all'indirizzo info@rheumaliga.ch).

Per ordini di quantità superiori abbiamo bisogno di un contributo finanziario.

Oltre 100 pagine con ulteriori informazioni su reumatismo, test, pubblicazioni e mezzi ausiliari sono disponibili su www.reumatismo.ch – Il vostro portale del reumatismo in Svizzera.

**Sostenete il lavoro della Lega svizzera contro
il reumatismo con una donazione!
Grazie.**

Conto postale
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F



**PER IL
NOSTRO PROSSIMO
OPUSCOLO GRATUITO**

SMS al 488:
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono
utili per farci continuare
a offrire gratuitamente
i nostri opuscoli.

I vostri esperti di
patologie reumatiche

—
Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

It 001 / Aggiornato 05.2019
www.reumatismo.ch/publicazioni



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute