

Pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo



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



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

Occhio al ginocchio

Comprendere e trattare i dolori al ginocchio

Opuscolo breve, 52 pagine

It 1020

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

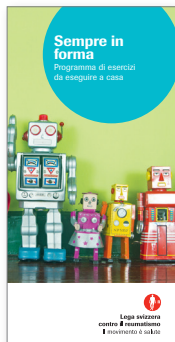
Opuscolo, 52 pagine	It 3004	gratuito
---------------------	---------	----------

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 poliartrritici

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, italiano, 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
------------------------	---------	----------

Occhio al ginocchio

Comprendere e trattare i dolori al ginocchio

Opuscolo breve, 52 pagine	It 1020	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 consigli

Capire 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

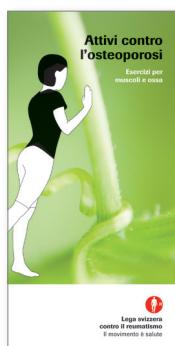
gratuito

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.

Consigliare, stimolare,
accompagnare :
Diamo più forza nell'affron-
tare la vita quotidiana con
una malattia reumatica.

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

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



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