

BEREIT! FERTIG! LOS!
BESSER STARTEN TROTZ AKUTER
ARTHROSESCHMERZEN.



**DIE ALTERNATIVE BEI AKUTEN
ARTHROSESCHMERZEN.
NICHT SCHLUCKEN,
EINFACH AUFRAGEN.**

Starten Sie besser mit Voltaren Dolo forte Emulgel:
Mit seinem doppelt dosierten Wirkstoff in
Emulgelform stillt es gezielt den Schmerz und hemmt
die Entzündung – bei nur 2 x täglicher Anwendung.

www.voltaren-dolo.ch

Lesen Sie die Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



Mehr Freude an Bewegung



212018

Nr. 132 – CHF 5



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Mittelmeer-Kreuzfahrt auf der MSC Poesia

Croisière en Méditerranée à bord du MSC Poesia



Wagen Sie in Begleitung der Rheumaliga eine Entdeckungsreise in die Ägäis!

Route:

Venedig – Bari – Katakolon – Mykonos – Athen – Saranda (Albanien) – Dubrovnik – Venedig.

Reisebegleitung:

Zwei Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz begleiten die Reisegruppe an Bord und auf den Landgängen. Sie bieten täglich Morgengymnastik-Lektionen in der Gruppe an und geben ihr Wissen über rheumatische Erkrankungen weiter.

Preise:

Pro Person für die ganze Reise, gemäss gebuchter Kabine:

Aussenkabine mit Meerblick

Einzelkabine: CHF 2300.–

Doppelkabine: CHF 1500.–

Balkonkabine

Einzelkabine: CHF 2600.–

Doppelkabine: CHF 1700.–

Inbegriffen:

- Anreise nach Venedig und Rückreise ab Venedig in die Schweiz
- 1 Hotelübernachtung mit Frühstück in Venedig
- 8 Übernachtungen auf dem Schiff mit Vollpension
- Begleitung durch zwei Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz

Anforderungen:

Sie benötigen keine Hilfe für die Körperpflege. Sie bewegen sich in der Kabine selbstständig und bewältigen die Stufe ins Badezimmer. Nach Bedarf benützen Sie für kürzere Distanzen einen Gehstock, für längere einen Rollstuhl.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Accompagnez la Ligue contre le rhumatisme lors d'un fabuleux périple en mer Égée!

Route:

Venise – Bari – Katakolon – Mykonos – Athènes – Saranda (Albanie) – Dubrovnik – Venise.

Accompagnement:

Deux spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme accompagneront le groupe à bord et lors des excursions à terre. Elles animeront des séances de gymnastique matinale tout au long du voyage et partageront avec vous leur connaissance des maladies rhumatismales.

Prix:

Par personne pour l'ensemble du voyage, en fonction de la cabine réservée:

Cabine extérieure avec vue sur la mer

Cabine simple: CHF 2300.–

Cabine double: CHF 1500.–

Cabine avec balcon

Cabine simple: CHF 2600.–

Cabine double: CHF 1700.–

Prestations comprises:

- Voyage aller-retour Suisse-Venise
- Nuit à l'hôtel avec petit déjeuner à Venise
- 8 nuitées en pension complète sur le navire
- Accompagnement par deux spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Conditions de participation:

Vous n'avez besoin d'aucune assistance pour votre hygiène personnelle. Vous vous déplacez avec assurance dans votre cabine et franchissez sans difficulté le seuil d'entrée de la salle de bains. Vous vous servez éventuellement d'une canne pour les courtes distances et, si nécessaire, d'un fauteuil roulant pour les plus longues distances.

Autres informations et inscription:

Ligue suisse contre le rhumatisme, Cours et formations continues
Josefstrasse 92, 8005 Zurich
Tél. 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

«Du bist eine Mimose!» – diese Aussage ist im deutschsprachigen Raum alles andere als ein Kompliment: Es wird jemandem unterstellt, übertrieben sensibel zu sein. Die Worte tun oft nicht nur dem beschuldigten Menschen unrecht, sondern auch der Pflanze selbst. Denn diese mag zwar auf Berührungen empfindlich reagieren, doch der zur Familie der Akazien gehörige Strauch trotzt den härtesten Witterungsbedingungen. Wir kennen die leuchtend gelben Blüten als Symbol für den Tag der Frau. Doch ist die Mimose nicht auch ein sehr passendes Sinnbild für Fibromyalgie-Betroffene? Auch sie reagieren empfindlich auf Druck, psychisch und körperlich. Auch sie kämpfen mit Vorurteilen. Dabei ist die Reaktion ihres Körpers weder eingebildet noch gespielt, sondern die Folge einer Schmerzverarbeitungsstörung, wie heute vermutet wird. Und wie der Akazienstrauch müssen auch Betroffene lernen, trotz teils widriger Bedingungen ihren Weg zu mehr Lebensqualität zu finden.

Die vorliegende Ausgabe widmet sich dieser komplexen Schmerzerkrankung, die Betroffene und Fachpersonen gleichermaßen fordert. ■

Chère lectrice, cher lecteur,

«Tu es un mimosa ! » – dans les régions germanophones, cette déclaration est tout sauf un compliment: elle signifie en effet à quelqu'un qu'il est beaucoup trop sensible. Souvent, les mots ne font pas seulement du tort à l'accusé, mais aussi à la plante elle-même. En effet, bien qu'il puisse réagir de manière sensible au contact, l'arbuste qui appartient à la famille des acacias défie les conditions climatiques les plus rudes. Nous connaissons les fleurs jaune vif comme symbole de la Journée de la femme. Mais le mimosa n'est-il pas aussi un symbole très approprié pour les



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

Cara lettrice, caro lettore

In lingua tedesca, dire a qualcuno «Sei una mimosa» è tutt'altro che un complimento: quando riferito a qualcuno, infatti, questo termine indica una persona ipersensibile. Queste parole non rendono giustizia né alla persona in questione, né alla pianta. Quest'ultima è infatti un arbusto appartenente alla famiglia delle acacie caratterizzato da una sensibilità al contatto, ma anche da un'estrema resistenza alle intemperie. I suoi fiori vivaci di colore giallo sono il simbolo della Festa della donna. La mimosa potrebbe però anche essere adatta a rappresentare i malati fibromialgici. Anche loro sono sensibili alla pressione, sia a livello fisico che psichico. Anche loro combattono i pregiudizi. Dopo tutto, la reazione del loro corpo non è né immaginaria né finta, ma secondo le ipotesi attuali è la conseguenza di un disturbo della percezione del dolore. Inoltre, proprio come la mimosa, anche i malati fibromialgici devono impegnarsi per cercare di migliorare la qualità della propria vita nonostante le condizioni avverse. La presente edizione è dedicata a questa complessa sindrome dolorosa, difficile da affrontare tanto per i pazienti quanto per gli specialisti. ■

Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Kraft, GL Rheumaliga Schweiz - Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch
Abonnements/Abonnements/Abbonamenti forumR: 4 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg





Benefizkonzert

der Rheumaliga Schweiz

© vtwnpixel / stock

Freitag, 26. Oktober 2018, 19.30 Uhr im KKL Luzern

Es spielt die Junge Philharmonie Zentralschweiz unter der Leitung von Clemens Heil, Musikdirektor am Luzerner Theater.

- Johannes Brahms, Doppelkonzert a-Moll für Violine, Violoncello und Orchester, op. 102
- Ludwig van Beethoven, Sinfonie Nr. 6 in F-Dur, op. 68 «Pastorale»

Unterstützen Sie die Rheumaliga mit dem Kauf eines Gönnerbilletts und geniessen Sie einen musikalischen Abend in einzigartiger Atmosphäre!

Lucerne University of Applied Sciences and Arts
HOCHSCHULE LUZERN
 Musik
 FH Zentralschweiz

Rheumaliga Schweiz
 Ligue suisse contre le rhumatisme
 Lega svizzera contro il reumatismo

Senden Sie mir _____ Gönnerbilletts à CHF 100.–

Name, Vorname _____

Bestelladresse:
 Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
 benefizkonzert@rheumaliga.ch

Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____



3 Editorial

6 In Kürze

8 Jubiläum

Valérie Krafft über die Entwicklung der Rheumaliga

Fokus

12 Krankheitsbild

16 Forschung

22 Therapie

26 Soziales

28 Persönlich

Dank ihrer Willenskraft hat sie einen Weg gefunden, mit den Schmerzen zu leben und dabei sogar glücklich zu sein.

34 Hilfsmittel

Erholung im Grünen

35 Denksport

Sudoku

36 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Wandern Sie gemeinsam mit der Rheumaliga um den Pfäffikersee.

3 Editorial

6 En bref

8 Anniversaire

Valérie Krafft à propos du développement de la Ligue contre le rhumatisme.

Point de mire

12 Tableaux clinique

17 La recherche

22 Traitement

26 Social

29 Personnel

Sa volonté lui a malgré tout permis de vivre avec la douleur et même d'être heureuse.

34 Moyens auxiliaires

Mettez-vous au vert!

35 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

36 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

13 Quadro clinico

17 La ricerca

23 Terapia

27 Questioni sociali

29 Personale

Grazie alla sua forza di volontà è riuscita a trovare il modo di vivere con i dolori ed essere felice.

34 Mezzi ausiliari

Rilassarsi nel verde

35 Sport per la mente

Sudoku

36 Eventi

38 Servizio

Aktionswoche

Arthrose – Was kann ich selbst tun?

Die diesjährige Aktionswoche widmet sich dem Thema «Arthrose: Was kann ich selbst tun?» und findet vom 3. bis 10. September 2018 in verschiedenen Städten der Schweiz statt. Die öffentlichen Gesundheitstage informieren Sie,

Semaine d'action

Arthrose – Que puis-je faire?

Cette année, la semaine d'action se concentrera sur le thème «Arthrose – Que puis-je faire?» et aura lieu entre le 3 et le 10 septembre 2018 dans

Settimana d'azione

Artrosi – cosa posso fare in prima persona?

La settimana d'azione di quest'anno sarà incentrata sul tema «Artrosi – cosa posso fare in prima persona?» e avrà luogo tra il 3 e il 10 settembre 2018



Mezzi ausiliari

Novità: sistema di sostegno adesivo

Oltre alla maniglia per vasca da bagno e alla maniglia di sostegno con piastre da vuoto, ora proponiamo anche il sistema di sostegno a marchio Etac composto da due maniglie. Questa particolare

wie Arthrose entsteht, welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen und was Sie selbst aktiv unternehmen können. Detailinformationen finden Sie in Kürze auf unserer Website oder in der nächsten forumR-Ausgabe. ▀

différentes villes suisses. Les journées publiques de la santé vous informeront sur l'évolution de l'arthrose, les méthodes de traitement disponibles et ce que

in diverse città svizzere. Queste giornate pubbliche sulla salute vi informeranno sulle modalità di sviluppo dell'artrosi, sui metodi terapeutici disponibili e

Hilfsmittel

Neu: Haltegriff zum Ankleben

Nebst dem Badewannengriff und den Haltegriffen mit Vakuumtellern bieten wir neu auch das aus zwei Griffen bestehende Haltesystem der Marke Etac an. Die einzigartige Befestigungslösung ist perfekt geeignet, wenn Sie im Badezimmer keine Löcher bohren möchten. Der Haltegriff kann auf Fliesen, Glas, Stein oder Metallwänden verwendet werden. Die je 30 cm langen Griffe lassen sich in beliebiger Position miteinander kombinieren (Art. Nr. 1105 / CHF 98.20). ▀

soluzione di fissaggio è particolarmente adatta per chi non vuole eseguire fori nel bagno. Il sistema di sostegno può essere applicato su pareti con piastrelle, vetro, pietra o metallo. È possibile



Junge mit Rheuma

Neues Outfit zum Generationenwechsel

Die Gruppe «Junge Menschen mit Rheuma» wurde 1996 unter dem Dach der Rheumaliga Schweiz aus der Taufe gehoben. Die Generation der Gründerinnen und Gründer ist drauf und dran, sich «altershalber» zurückzuziehen, während neuere Mitglieder Anfang 20 begonnen haben, Verantwortung zu übernehmen und die Gruppe zu prägen. Ein Ausdruck

dieses Generationenwechsels ist die neue Website www.jungemitrheuma.ch. Sie hat zahlreiche Elemente der Website der Rheumaliga Schweiz übernommen, um sie neu zu interpretieren und dem Geschmack einer jüngeren Zielgruppe anzupassen. Die Gruppe steht allen Rheumabetroffenen im Alter zwischen 16 und 35 Jahren offen. Die Mitglieder



tauschen untereinander Tipps und Erfahrungen aus und treffen sich regelmäßig, um mit Fachpersonen zu diskutieren. ▀

Jeunes rhumatisants

Un nouveau visage pour une nouvelle génération

Le groupe « Jeunes rhumatisants » est né en 1996 sous l'égide de la Ligue suisse contre le rhumatisme. La génération des fondatrices et fondateurs est sur le point de « prendre sa retraite », tandis que de nouveaux membres de tout juste 20 ans ont commencé à pren-

dre des responsabilités et à imprimer leur marque au groupe. Ce changement de génération s'exprime dans le nouveau site Web www.jungemitrheuma.ch. Celui-ci a repris de nombreux éléments du site Web de la Ligue suisse contre le rhumatisme pour les réinterpréter et

s'adapter au goût d'un groupe cible plus jeune. Le groupe est ouvert à tous les rhumatisants âgés de 16 à 35 ans. Les membres échangent entre eux des conseils et des expériences et se rencontrent régulièrement pour discuter avec des spécialistes. ▀

Anzeige

Der Original-Perna-Extrakt.

Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.



PERNATON®
Natürlich beweglich.

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. Auch erhältlich bei Ihrem Physiotherapeuten. www.pernaton.ch

Jetzt gratis testen:
PERNATON® Gel.

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Sternengasse 17, CH-4051 Basel, per Mail: info@doetschgretner.ch oder über unser Kontaktformular auf www.pernaton.ch





Leitet seit 14 Jahren die nationale Geschäftsstelle der Rheumaliga Schweiz: Valérie Krafft.

Depuis 14 ans à la tête du bureau national de la Ligue suisse contre le rhumatisme : Valérie Krafft.

Rheumaliga Schweiz

«Ich bin stolz auf unsere Rheumaliga»

Valérie Krafft, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz, spricht im Interview mit forumR über die Herausforderungen einer Non-Profit-Organisation in der heutigen Zeit, die veränderten Bedürfnisse der Betroffenen und über ihre ganz persönliche Motivation.

Interview: Simone Fankhauser

Sie sind seit 14 Jahren Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Valérie Krafft: Als ich meine Stelle bei der Rheumaliga angetreten habe, bestand unser Team aus zehn Mitarbeitenden, heute sind wir 25. Damals haben wir schon vorhandene Dienstleistungen verbessert, heute entwickeln wir ganz neue Dienstleistungen. Es hat sich viel verändert. Und dies war auch nötig, denn die Anforderungen an eine Non-Profit-Organisation (NPO) haben sich ebenfalls gewandelt. Um als

Organisation zu bestehen, ist es wichtig, moderne Managementprinzipien zu etablieren und marktwirtschaftliches Denken nicht im Widerspruch zum gemeinnützigen Zweck zu sehen. Die Rheumaliga Schweiz hat diese Professionalisierung erfolgreich durchlaufen.

Haben sich auch die Bedürfnisse der Betroffenen gewandelt?

V. K.: Vor 15 Jahren beispielsweise war für RA-Betroffene klar, dass sie wahrscheinlich eine IV-Rente benötigen. Mit neuen Medikamenten haben sich die Krankheitsverläufe zum Glück

abgemildert. Die typischen Bilder von deformierten Händen wird man hoffentlich künftig kaum noch sehen. Das verändert auch die Anforderungen an eine Patientenorganisation. Besonders junge Betroffene beschäftigen ganz andere Lebensfragen. Dem kommt die Rheumaliga mit einer angepassten Angebotspalette entgegen, wie z. B. dem Familientag oder einer neuen Broschüre zum Thema Schwangerschaft.

Wie wird das Thema Rheuma in der Öffentlichkeit wahrgenommen?

V. K.: Rheuma bleibt in den Köpfen vieler Menschen etwas Diffuses. Dem Begriff ordnet man noch immer die entzündlichen Erkrankungen zu und nicht Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose oder Weichteilrheuma. In unseren Kampagnen geben wir Rheuma ein Gesicht und können einen langsamem Wandel in der Wahrnehmung vermerken. Aber noch bleibt öffentliche Aufklärung eine unserer Hauptaufgaben. > s. 10

Ligue suisse contre le rhumatisme

«Je suis fière de notre Ligue contre le rhumatisme»

Lors d'un entretien avec forumR, Valérie Krafft, directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme, parle des défis auxquels une organisation à but non lucratif doit faire face aujourd'hui, de l'évolution des besoins des patients ainsi que de ses motivations personnelles.

Interview: Simone Fankhauser

Vous êtes directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme depuis 14 ans. Qu'est-ce qui a changé durant cette période ?

Valérie Krafft: Quand j'ai pris mes fonctions à la tête de la Ligue suisse contre le rhumatisme, notre équipe comptait dix collaborateurs, aujourd'hui nous sommes 25. À l'époque, nous avons amélioré les services existants, aujourd'hui nous développons des services totalement nouveaux. Beaucoup de choses ont changé. Et c'était également nécessaire, parce que les exigences envers une organisation à but non lucratif ont évolué. Pour être pérenne, une OBNL doit appliquer des principes de gestion modernes, c'est-à-dire considérer que les règles de l'économie de marché sont compatibles avec une mission d'intérêt public. La Ligue suisse contre le rhumatisme a mené avec succès cette professionnalisation.

Les besoins des rhumatisants ont-ils également changé ?

V. K.: Il y a 15 ans, par exemple, il était clair pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde qu'elles devraient probablement solliciter une rente AI. Heureusement, de nouveaux médicaments ont permis d'atténuer les effets de la maladie. Demain, les images de mains déformées ne seront plus, espérons-le, qu'un mauvais souvenir. Cela modifie naturellement les exigences envers une organisation de patients. Les préoccupations des jeunes, en parti-

culier, sont radicalement différentes. La Ligue suisse contre le rhumatisme répond à leurs besoins avec une gamme de services adaptés, comme la Journée des familles ou une nouvelle brochure sur la grossesse.

Comment la problématique des rhumatismes est-elle perçue par le public ?

V. K.: De nombreuses personnes en ont une idée assez vague. Le terme est surtout associé aux maladies inflammatoires et beaucoup moins aux maux de dos, à l'arthrose, à l'ostéoporose ou aux rhumatismes des parties molles. Lors de nos campagnes, nous donnons un visage au rhumatisme et nous constatons un changement progressif de la perception qu'en ont les gens. La sensibilisation du public demeure toutefois l'une de nos principales préoccupations.

À quels grands défis une OBNL doit-elle faire face aujourd'hui ?

V. K.: Le plus grand défi consiste à offrir aux gens des services de qualité – ceci à l'échelle nationale. C'est une question de structures et de financement. La collecte de fonds, en particulier, représente un défi majeur. La Ligue suisse contre le rhumatisme se finance à 15 % par le biais de subventions fédérales. Nous devons générer 85 % de nos ressources par nous-mêmes. La concurrence sur le marché des dons est vive et leur part diminue tandis que la demande pour nos services augmente. > p. 11



Nationale Strategie
Musculoskelettale
Erkrankungen (2017-2022)

Kurzversion



Mit der Strategie Muskuloskelettale Erkrankungen hat die Rheumaliga ein ganzes Spektrum an Themen definiert, die sie angehen will.

Avec sa stratégie sur les maladies musculo-squelettiques, la Ligue suisse contre le rhumatisme a défini toute une série de sujets qu'elle veut aborder.

Welches sind die grössten Herausforderungen für eine NPO in der heutigen Zeit?

V. K.: Die grösste Herausforderung ist es, flächendeckend gute Dienstleistungen für Betroffene anbieten zu können. Dies ist eine Frage der Strukturen und der Finanzierung. Gerade die Mittelbeschaffung ist eine grosse Herausforderung. Die Rheumaliga Schweiz finanziert sich zu 15 % über Bundessubventionen. 85 % unserer Mittel müssen wir selber erwirtschaften. Die Konkurrenz auf dem Spendenmarkt ist gross, die Spenden sind rückläufig. Parallel dazu werden aber unsere Dienstleistungen immer stärker nachgefragt. Dieser Differenz in

beiden Richtungen gerecht zu werden, wird uns in Zukunft stark fordern.

Als Geschäftsleiterin müssen Sie ganz unterschiedliche Interessen unter einen Hut bringen. Woher nehmen Sie die Motivation dazu?

V. K.: Ich versuche mich immer wieder darauf zu besinnen, für wen wir dies alles machen, nämlich für die Betroffenen. Sie sind meine grösste Motivation. Motivation ist aber auch unser Team, das aus Fachpersonen besteht, die sich alle sehr professionell und mit viel Herzblut für die Sache einsetzen. Ich bin stolz auf unsere Rheumaliga. Und das werden wir mit etwas ganz Besonderem feiern, einem Benefizkonzert.

Ein Konzert im KKL Luzern zum 60. Geburtstag der Rheumaliga: Wie kam es dazu?

V. K.: Das war ein lang gehegter Traum von mir. Ich habe eine grosse Leidenschaft für klassische Musik. Durch einen Kontakt zur Hochschule Luzern Musik kam die Idee eines gemeinsamen Konzerts auf. Gemeinsam setzen wir die Idee nun um. Am 26. Oktober dürfen wir im KKL ein Konzert mit wunderbar leichten Stücken für Herz und Gemüt geniessen.

Welche Projekte stehen in nächster Zeit sonst noch an?

V. K.: Im letzten Jahr wurde die von uns ausgearbeitete Nationale Strategie Muskuloskelettale Erkrankungen veröffentlicht. Hier haben wir ein ganzes Spektrum an Themen definiert, die wir angehen wollen. In einem ersten Schritt



Rheuma ein Gesicht geben: Öffentliche Aufklärung ist eine der Hauptaufgaben der Rheumaliga Schweiz.

Donner un visage au rhumatisme: la sensibilisation du public est l'une des tâches principales de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Care lettrici e cari lettori del Ticino, potete trovare questa intervista in italiano sulla nostra pagina web www.reumatismo.ch!



Der jährliche Familientag ist eines der Angebote aus der breiten Dienstleistungs-Palette der Organisation.

La journée des familles organisée chaque année est l'un des nombreux services offerts par l'organisation.

haben wir einen Betroffenenbeirat gebildet, der uns in der Entwicklung unserer Dienstleistungen beraten wird. Wir wollen ein Angebot im Bereich des Selbstmanagements aufbauen, die Digitalisierung wird uns beschäftigen, präventive Dienstleistungen müssen gefestigt werden ... es gibt viele Ideen.

Wo sehen Sie die Rheumaliga in zehn Jahren?

V. K.: Die Nutzerzahlen unserer Dienstleistungen steigen seit Jahren kontinuierlich an. Auch der demographische Wandel wird zukünftig dazu beitragen, dass muskuloskelettale Krankheiten zunehmen werden. Deshalb bin ich überzeugt, dass unsere Organisation nicht nur in den nächsten zehn, sondern sicher in den kommenden 50 Jahren noch von Bedeutung sein wird. Deshalb muss die Rheumaliga ihre Rolle im Gesundheitssystem noch aktiver wahrnehmen – wir freuen uns darauf. ■



La gestion de cette divergence constituera l'un des grands défis que nous aurons à relever à l'avenir.

En tant que directrice, vous devez concilier des intérêts très différents. Où puisez-vous votre motivation ?

V. K.: J'essaie toujours de me rappeler pour qui nous faisons tout cela, c'est-à-dire pour les rhumatisants. Ils sont ma plus grande motivation. Notre équipe, composée de spécialistes qui se distinguent par leur professionnalisme et leur dévouement, est une autre source de motivation. Je suis fière de notre Ligue contre le rhumatisme. Et je me réjouis à ce titre d'un évènement très spécial: un concert de bienfaisance.

Un concert de bienfaisance au KKL de Lucerne pour le 60^e anniversaire de la Ligue suisse contre le rhumatisme : comment l'idée vous est-elle venue ?

V. K.: C'était l'un de mes rêves les plus chers. Je suis une passionnée de musique classique. C'est lors d'un contact avec la Haute école de musique de Lucerne que l'idée d'un concert commun a germé. C'est aussi en commun que nous l'avons mise en œuvre. Le 26 octobre, au KKL, nous aurons le plaisir d'assister à un concert composé d'œuvres merveilleusement légères pour le cœur et l'âme. ■

Quels autres projets sont prévus dans un avenir proche ?

V. K. : L'an dernier, nous avons publié notre stratégie nationale sur les maladies musculo-squelettiques, dans le cadre de laquelle nous avons défini toute une série de sujets que nous voulons aborder. Dans un premier temps, nous avons créé un conseil consultatif de rhumatisants afin de nous accompagner dans le développement de nos services. Nous voulons constituer une offre dans le domaine de l'autogestion, la numérisation va nous occuper, les services préventifs doivent être consolidés ... Les idées ne manquent pas.

À quoi la Ligue contre le rhumatisme ressemblera-t-elle dans 10 ans ?

V. K. : Le nombre d'utilisateurs de nos services ne cesse d'augmenter depuis plusieurs années. Le vieillissement de la population se traduira également par une recrudescence des maladies musculo-squelettiques. Je suis par conséquent convaincue que notre organisation continuera de jouer un rôle déterminant non seulement dans les 10, mais certainement aussi dans les 50 prochaines années. C'est pourquoi la Ligue contre le rhumatisme doit s'impliquer encore davantage dans le système de santé – nous nous en réjouissons par avance. ■

Die Rheumaliga Schweiz

Die Organisation umfasst eine nationale Geschäftsstelle und die Organe des Dachverbandes, die rechtlich selbständigen kantonalen und regionalen Rheumaligen sowie die ebenfalls rechtlich selbständigen nationalen Patientenorganisationen. Die nationale Geschäftsstelle mit Sitz in Zürich ist zuständig für alle nationalen Belange und Angebote:

- Web-Shop für Hilfsmittel und Publikationen
- Persönliche Sturzprävention für Senioren in ihrem Zuhause
- forumR – das Schweizer Rheumamagazin
- Fortbildungen für Fachpersonen
- Workshops und Informationsveranstaltungen für Betroffene
- Gesundheits- und sozialpolitisches Engagement

www.rheumaliga.ch

La Ligue suisse contre le rhumatisme

L'organisation comprend un bureau national et les organes de l'organisation faîtière, les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme, qui sont juridiquement indépendantes, ainsi que des organisations nationales de patients, également indépendantes sur le plan juridique. Situé à Zurich, le bureau national est en charge de toutes les questions et offres nationales:

- Boutique en ligne de moyens auxiliaires et de publications
- Prévention personnalisée des chutes pour les seniors à leur domicile
- forumR – le magazine suisse du rhumatisme
- Formations continues pour les spécialistes
- Ateliers et manifestations d'information pour les personnes concernées
- Engagement dans le domaine de la politique sociale et sanitaire

www.ligues-rhumatisme.ch

Krankheitsbild

Schmerzen in Muskeln und Gewebe

Viele Betroffene leiden während langer Jahre an sonderbaren, diffusen Schmerzen, ehe sie – nach unzähligen medizinischen Untersuchungen – mit der Diagnose «Fibromyalgie» dann immerhin einen Namen für ihr Leiden bekommen. Redaktion: Simone Fankhauser

Wer von Fibromyalgie betroffen ist, leidet unter chronischen, diffusen Muskelschmerzen am ganzen Körper. Manche Betroffene vergleichen den Schmerz mit einem heftigen Muskelkater. Andere verwenden Bilder wie jenes eines schweren Mantels oder Panzers, der auf den Körper drückt, oder umschreiben die Schmerzen als «Migräne am ganzen Körper». Neben dem Schmerz werden Fibromyalgie-Betroffene oft durch weitere Beschwerden beein-

trägtigt: Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Kribbelgefühle an Händen und Füßen, vermehrtes Schwitzen, ein Engegefühl in Hals oder Brust, Herzrasen, Schwindelgefühle, Ängste oder Depressionen. Selten treten alle diese Beschwerden gleichzeitig auf. Meist beginnt die Krankheit über mehrere Monate mit Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Ohne ertüchtlichen Grund können im Laufe der Zeit neue Beschwerden hinzukommen und andere



Meist beginnt die Krankheit schleichend mit Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich.

La maladie commence généralement progressivement avec des douleurs au niveau des épaules et de la nuque.

In genere la malattia inizia lentamente con dolori alle spalle e al collo.

Quadro clinico

Dolori ai muscoli e ai tessuti

Molte persone soffrono per lunghi anni di strani dolori diffusi prima di ricevere, dopo innumerevoli esami medici, una diagnosi di «fibromialgia» che riesce finalmente a dare un nome alle loro sofferenze fisiche e morali. Redazione: Simone Fankhauser

Le persone colpite da fibromialgia soffrono di dolori muscolari cronici e diffusi in tutto il corpo a sede periarticolare.

Alcune persone colpite paragonano i dolori a quelli dovuti ad un intenso affaticamento muscolare, mentre altri ricorrono a immagini come quella di un cappotto o di una corazza che preme sul corpo, oppure descrivono i dolori come se fossero una «emicrania dell'intero corpo». Molti pazienti soffrono anche di altri disturbi che li limitano nella vita quotidiana: mal di testa, problemi digestivi, sensazione di prurito alle mani e ai piedi, sudorazione abbondante, senso di costrizione alla gola o al petto, tachicardia, vertigini, ansia o depressione. Raramente tutti questi disturbi si presentano contemporaneamente. Per lo più la malattia inizia con dolori nella regione delle spalle e del collo che si protraggono per diversi mesi. Nel corso del tempo possono aggiungersi alcuni nuovi disturbi, mentre altri possono regredire senza un motivo plausibile. Una magra consolazione può essere il fatto che la fibromialgia non è in grado di ledere organi interni. Contrariamente ad altre forme di reumatismo, non causa nemmeno rigidità articolari e deformazioni a carico di vertebre, ossa o articolazioni.

Malgrado l'intensa attività di ricerca, gli esperti non conoscono ancora le cause della fibromialgia, anche se hanno elaborato diverse teorie. Il fattore ereditario sembra in qualche modo coinvolto. Da pagina 16 è disponibile una sintesi delle ricerche attuali.

Criteri diagnostici

Non esiste alcun test in grado di accettare l'esistenza di una fibromialgia. Nel 2010, un gruppo di lavoro > pag. 15

Tableaux clinique

Douleurs musculaires et tissulaires

Nombreux sont les patients qui endurent d'étranges douleurs diffuses pendant de longues années avant de recevoir – après d'innombrables examens médicaux – le diagnostic de fibromyalgie.

Rédaction: Simone Fankhauser

Une personne atteinte de fibromyalgie souffre de douleurs chroniques diffuses dans tout le corps. Certains patients comparent ces douleurs à de fortes courbatures. D'autres recourent à des images comme celle d'un lourd manteau ou d'une cuirasse pesante, ou décrivent leurs douleurs comme une « migraine généralisée à tout le corps ». Beaucoup d'autres problèmes de santé peuvent encore leur gâcher la vie: maux de tête, problèmes digestifs, fourmillements aux mains et aux pieds, sueurs accrues, sensation d'avoir la gorge ou la poitrine serrée, palpitations cardiaques, sensations de vertige, angoisses ou dépression. Toutes ces plaintes sont rarement simultanées. La maladie débute en général sur plusieurs mois par des douleurs

au niveau des épaules et de la nuque. Certaines peuvent régresser et d'autres s'y ajouter à mesure que le temps passe. On trouvera une faible consolation dans le fait que la fibromyalgie ne lèse pas les organes internes. Contrairement à d'autres formes de rhumatisme, elle ne raidit pas les articulations et n'entraîne pas de déformations articulaires, vertébrales ou osseuses.

De faux préjugés

En plus de souffrir de douleurs chroniques et de bien d'autres maux, les fibromyalgiques se heurtent encore et toujours à des préjugés. C'est ainsi qu'on les soupçonne d'être des malades imaginaires, d'inventer leurs symptômes ou de vouloir se soustraire aux exigences

Falsche Vorurteile

Die Betroffenen leiden aber nicht nur unter den direkten Krankheitsbeschwerden, sondern begegnen immer noch Vorurteilen: Sie würden sich die Krankheit einbilden, ihre Beschwerden > s. 14



Lesetipp

Die kostenlose Broschüre «Fibromyalgie» (D 371) fasst das medizinische und therapeutische Wissen über die Krankheit auf gut

vierzig Seiten zusammen. Bestellung unter: www.rheumaliga-shop.ch / Tel. 044 487 40 10.

Conseil de lecture:

La brochure gratuite «Fibromyalgie» (F 371) résume sur une quarantaine de pages des connaissances médicales et thérapeutiques sur cette pathologie. Pour commander: www.rheumaliga-shop.ch/fr / tél. 044 487 40 10

Libro consigliato

La brochure «Fibromialgia» (It 371) riassume in 40 pagine le conoscenze mediche e terapeutiche su questa patologia ancora misteriosa. Per gli ordini rivolgersi a: www.rheumaliga-shop.ch / Tel. 044 487 40 10.

erfinden oder sich den Anforderungen des modernen Berufslebens entziehen. Doch die Fibromyalgie ist kein Lifestyle-Leiden arbeitsscheuer Menschen, sondern eine schwere, wenn auch nicht lebensbedrohliche Schmerzerkrankung. Sie mag sich unter dem Radar der üblichen Nachweisverfahren durchmogeln, hinterlässt jedoch verräterische Spuren, wie zum Beispiel einen auffälligen Selenmangel, niedrige Carnitin-Werte in den Muskeln und hohe Werte von Antikörpern gegen Serotonin.

Warum Fibromyalgie entsteht, wissen Experten trotz intensiver Forschung noch nicht. Sie haben aber verschiedene Theorien entwickelt. Eine Rolle scheint die Vererbung zu spielen. Einen Überblick über aktuelle Forschungen finden Sie ab Seite 16.

Diagnosekriterien

Es gibt keinen einfachen Test, mit dem der Arzt eine Fibromyalgie feststellen kann. Eine amerikanische Arbeitsgruppe veröffentlichte 2010 neue Kriterien für die Diagnose der Krankheit. Sie setzen auf eine Befragung der Betroffenen mit



Fibromyalgie-Betroffene sehen sich oft mit dem Vorurteil konfrontiert, sie würden ihre Beschwerden erfinden.

Les personnes souffrant de fibromyalgie sont souvent confrontées au préjugé selon lequel elles inventent leurs douleurs.

Spesso i malati fibromialgici vengono accusati di soffrire di disturbi immaginari.

dem Ziel, die Schmerzen in 19 definierten Körperregionen auf einer Skala zu erfassen («widespread pain index»). Ähnlich werden die übrigen Beschwerden auf einer Symptomschwereskala eingetragen («symptome severity scale score»). Daneben wird nach wie vor die Prüfung der Schmerzempfindlichkeit gewisser Druckpunkte («tender points») durchgeführt, die vom American College of Rheumatology im Jahre 1990 für die Diagnose

definiert worden sind. Diese Punkte liegen mehrheitlich an Muskel-Sehnen-Ansätzen und zeichnen sich naturgemäß durch eine erhöhte Druckschmerhaftigkeit aus. Die Diagnose stellt der Arzt dann, wenn die beschriebenen Beschwerden zu einer Fibromyalgie passen, wenn er keinen Hinweis auf eine andere Krankheit gefunden hat und der Patient die ACR-Kriterien von 1990 oder die neuen Kriterien von 2010 erfüllt. ■

Anzeige



DOLOCYL®
IBUPROFEN Crème

**Zielgenau
gegen Schmerzen und
rheumatische Beschwerden, wie:**

- Arthrose
- Arthritis
- Gicht

SCHMERZLINDERND
ENTZÜNDUNGSHEMMEND
HAUTPFLEGEND
GERUCHSNEUTRAL



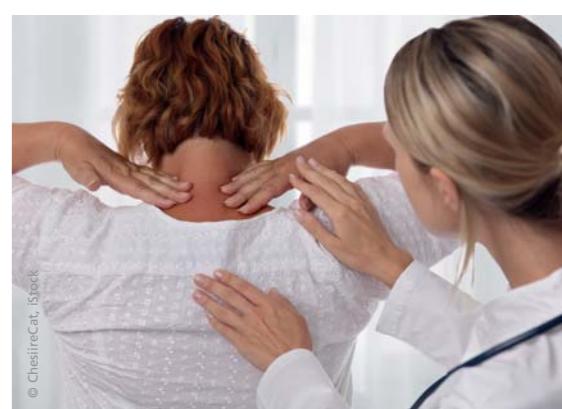
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

sont basés sur des questions posées aux patients dont le but est de saisir sur une échelle les douleurs dans 19 régions définies du corps (« widespread pain index »). Selon un principe similaire, les autres plaintes sont inscrites sur l'échelle de la sévérité des symptômes (« symptom severity scale score »). A part cela, on continue à l'heure actuelle de mesurer la sensibilité à la douleur de certains points de pression (« tender points ») tels que définis en 1990 par l'American College of Rheumatology pour le diagnostic de fibromyalgie. Ces points se situent pour la plupart au niveau des insertions des tendons musculaires et se distinguent par une sensibilité augmentée à la douleur. Le médecin pose le diagnostic quand les plaintes décrites sont compatibles avec une fibromyalgie, que rien ne suggère l'existence d'une autre maladie et que le patient réunit les critères ACR de 1990 ou les nouveaux critères de 2010. ■

Nach wie vor führt der Arzt für die Diagnosestellung die Prüfung der Schmerzempfindlichkeit gewisser Druckpunkte durch.

Pour établir son diagnostic, le médecin teste encore la sensibilité de certains points de pression.

Il metodo usato ai fini della diagnosi continua a essere la verifica della sensibilità al dolore in determinati punti di pressione.



americano ha pubblicato nuovi criteri per la diagnosi della fibromialgia. Questi nuovi criteri diagnostici si basano su un'indagine svolta con i malati al fine di valutare su una scala i dolori in 19 regioni corporee predefinite (widespread pain index). Gli ulteriori disturbi vengono registrati in modo analogo su una scala della gravità dei sintomi (symptom severity scale score). Oltre a ciò, si continua a praticare l'esame della dolenzia in corrispondenza di alcuni punti (tender points), che sono stati definiti a scopo diagnostico dall'American College of Rheumatology nel 1990. Questi punti sono localizzati per la maggior parte a livello di inserzioni muscolo-tendinee e, per natura, sono caratterizzati da un'elevata dolenzia. Il medico arriva a questa diagnosi se i disturbi descritti rientrano nel quadro di questa patologia, se non esistono indizi di un'altra malattia e se il paziente soddisfa i criteri ACR del 1990 o i nuovi criteri del 2010. ■

In Kürze:

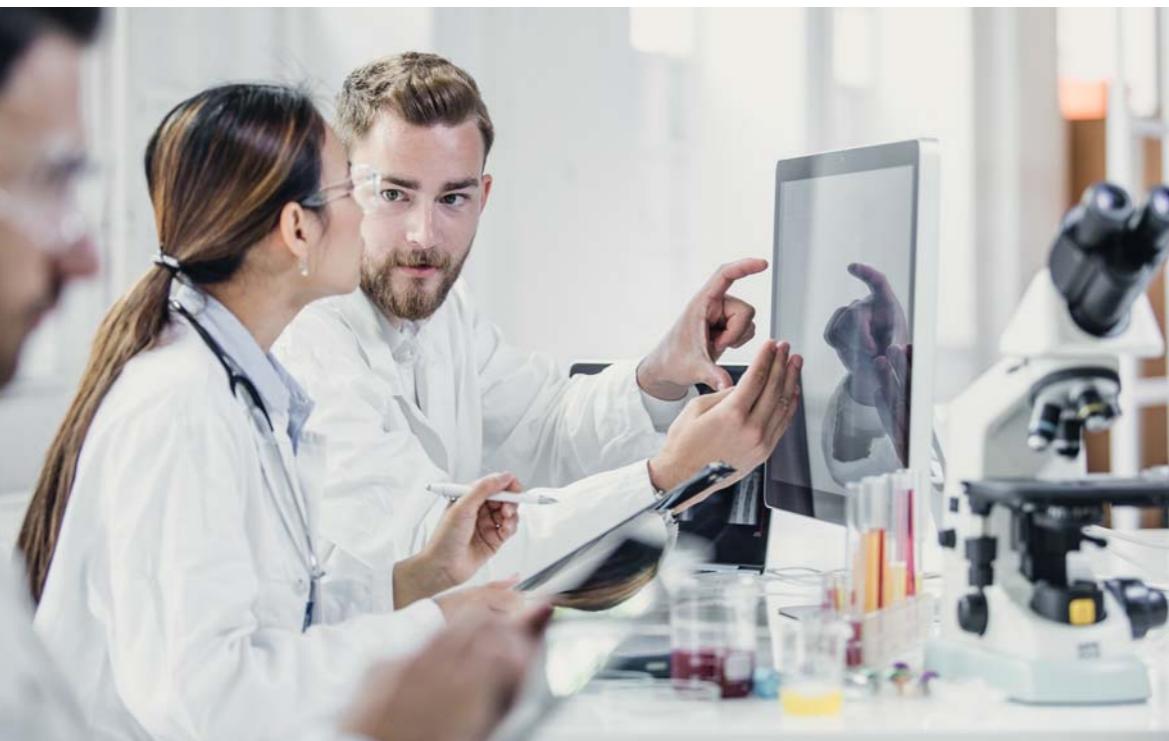
- Es handelt sich um eine chronische Krankheit, die sich vor allem durch Schmerzen in Muskeln und Gewebe äussert.
- In den industrialisierten Ländern leben zwischen 5 und knapp 50 von 1000 Menschen mit der Krankheit.
- Fibromyalgie trifft Frauen deutlich öfter als Männer und beginnt meist zwischen 20 und 55 Jahren.
- Die Beschwerden führen weder zu Invalidität noch verkürzen sie die Lebenserwartung.
- Fibromyalgie schädigt keine inneren Organe. Sie verursacht auch keine Gelenkversteifungen oder -deformationen.
- Bei den meisten Betroffenen verschwinden die Beschwerden trotz Therapie nicht vollständig.

En bref:

- La fibromyalgie est une maladie chronique qui se manifeste surtout par des douleurs dans les muscles et les tissus.
- Dans les pays industrialisés, entre 5 et 50 personnes sur 1000 vivent avec une fibromyalgie.
- La fibromyalgie touche les femmes beaucoup plus souvent que les hommes et commence habituellement entre 20 et 55 ans.
- La fibromyalgie ne conduit pas à l'invalidité et ne raccourcit pas l'espérance de vie.
- La maladie ne lèse pas les organes internes, ne raidit pas les articulations et n'entraîne pas de déformations articulaires, vertébrales ou osseuses.
- Chez la plupart des patients, la thérapie ne permet pas de faire disparaître complètement les douleurs.

In breve:

- La fibromialgia è una malattia cronica che si manifesta soprattutto con dolori a carico dei muscoli e dei tessuti.
- Nei paesi industrializzati, il numero di persone affette da fibromialgia varia tra 5 e quasi 50 ogni 1000 abitanti.
- La fibromialgia colpisce molto più spesso le donne rispetto agli uomini e si presenta per lo più tra i 20 e i 55 anni.
- I disturbi non portano all'invalidità, né abbreviano l'aspettativa di vita.
- La malattia non è in grado di ledere organi interni. Non causa nemmeno rigidità articolari e deformazioni a carico di vertebre, ossa o articolazioni.
- Nella maggior parte dei casi i disturbi non scompaiono completamente.



Forschung

Viele offene Fragen

Seit Jahren versuchen Forscher den Entstehungsmechanismen der Fibromyalgie auf die Spur zu kommen. Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick über aktuelle Forschungsschwerpunkte.

Redaktion: Simone Fankhauser, Patrick Frei

Keine Form von Rheuma ist so komplex wie die Fibromyalgie. Sie ist eine schwer fassbare Multisystemerkrankung, die sich einer medikamentösen Behandlung weitgehend entzieht. Entsprechend schwierig ist auch «gute, evidenzbasierte Forschung auf diesem Gebiet», wie Prof. Dr. André G. Aeschlimann und seine Co-Autoren in ihrem Artikel «Fibromyalgie-Syndrom – Update 2016», erschienen im Fachmagazin «Rheuma Schweiz» (1/2017), betonen. Die Erkenntnisse, zu welchen Forscher-Teams aus ganz unterschiedlichen Fachbereichen gelangen, variieren entsprechend hinsichtlich Relevanz. Den folgenden Forschungsschwerpunkten wird eine gewisse Bedeutung für das künftige Verständnis der Krankheit und allenfalls deren Behandlung attestiert. Die Aufstellung basiert auf dem oben erwähnten

Artikel und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Fokus Mitochondrien: Dass es sich beim Fibromyalgie-Syndrom im Kern um eine Störung der Schmerzverarbeitung handelt, ist nach wie vor eine Leitidee der wissenschaftlichen Forschung. Die Betroffenen überreagieren auf Reize wie Kälte, Wärme, Licht oder Schmerz. Unter den diversen Mechanismen, die die Schmerzverarbeitung betreffen, beleuchten neuere Studien die zentrale Rolle der Mitochondrien. Mitochondrien sind winzige Gebilde innerhalb einer Zelle. Sie haben mit einer Länge von 2 bis 5 Mikrometern (millionstel Metern) die Grösse eines Bakteriums. Täglich bilden Billiarden von Mitochondrien in unseren Zellen das wichtigste Energie-molekül im Körper: Adenosin-Triphos-

phat, kurz ATP. Sämtliche Organe und alle Muskeln verwenden das ATP-Molekül als Energiequelle. Schon seit Jahren macht man schwache, in ihrer Funktion gestörte Mitochondrien mitverantwortlich für die Entstehung einer Fibromyalgie. Einer Forschergruppe in Spanien ist es 2015 erstmals gelungen, in Proben (Biopsien) der Haut von Fibromyalgie-Betroffenen eine gestörte Mitochondrienfunktion aufzuzeigen. Die spanischen Forscher sehen eine mitochondriale Fehlfunktion, oxidativen Stress und Entzündungen als drei zusammenhängende Faktoren an der Entstehung einer Fibromyalgie beteiligt.

Fokus Muskeln: Fibromyalgie-Betroffene weisen in ihren Muskeln eine erhöhte Konzentration von Glutamat, Pyruvat und Lactat auf. Forschungen aus dem Jahr 2016 zeigen auf, dass Übungen zur Muskelstärkigung zu einer Abnahme dieser Moleküle führen können sowie dazu, dass die Betroffenen die Schmerzen weniger intensiv wahrnehmen. > s. 18

La recherche

De nombreuses questions en suspens

Les chercheurs tentent depuis de nombreuses années de comprendre comment se développe la fibromyalgie. Vous trouverez ci-dessous un bref aperçu des priorités actuelles de la recherche.

Rédaction: Simone Fankhauser, Patrick Frei

La fibromyalgie est la forme de rhumatisme la plus complexe. C'est une maladie multisystémique énigmatique, qui échappe largement au traitement médicamenteux. Dans leur article «Syndrome de fibromyalgie – Update 2016», publié dans la revue «Rheuma Suisse» (1/2017), le professeur André G. Aeschlimann et ses coauteurs soulignent que ces caractéristiques rendent d'autant plus difficile une «bonne recherche fondée sur des données probantes». Les résultats obtenus par les équipes de chercheurs issus de nombreuses disciplines varient donc en termes de pertinence. Les domaines de recherche suivants sont considérés comme étant d'une certaine importance pour la

compréhension et le traitement de la maladie. Leur liste se base sur l'article susmentionné et ne prétend pas à l'exhaustivité.

Mitochondries: L'idée maîtresse qui guide la recherche scientifique reste que le syndrome de fibromyalgie est fondamentalement un trouble du traitement de la douleur. Les patients surréagissent à des stimuli tels que le froid, la chaleur, la lumière ou la douleur. Parmi les divers mécanismes qui affectent le traitement de la douleur, de récentes études mettent en avant le rôle central joué par les mitochondries (les «centrales énergétiques» des cellules). Les mitochondries sont des formations minuscules à > p. 18

Schwache, in ihrer Funktion gestörte Mitochondrien sollen mitverantwortlich sein für die Entstehung einer Fibromyalgie.

Des mitochondries faibles dont la fonction est altérée seraient aussi responsables du développement de la fibromyalgie.

Si pensa che i mitocondri indeboliti e non correttamente funzionanti contribuiscono allo sviluppo della fibromialgia.



La ricerca

Molti dubbi irrisolti

Le ricerche sui meccanismi di sviluppo della fibromialgia vanno avanti già da diversi anni. Di seguito è riportata una breve sintesi delle attuali aree di ricerca principali. Redazione: Simone Fankhauser, Patrick Frei

Nessuna forma reumatica è complessa come la fibromialgia. Si tratta di una malattia multi-sistematica di difficile comprensione per la quale non si è ancora trovata una terapia farmacologica efficace. È altrettanto difficile svolgere «una buona ricerca basata su prove di efficacia», come affermato dal Prof. Dr. André G. Aeschlimann insieme ai suoi coautori nell'articolo «Sindrome fibromialgica – update 2016», pubblicato nella

rivista specializzata «Rheuma Svizzera» (1/2017). Le conoscenze acquisite dai gruppi di ricercatori provenienti da diverse discipline variano di conseguenza in termini di rilevanza. Le seguenti aree di ricerca sono considerate di una certa importanza per la comprensione futura della malattia ed eventualmente per il suo trattamento. L'elenco si basa sull'articolo di cui sopra e non ha pretese di completezza.

Focus sui mitocondri: l'idea dominante nell'ambito della ricerca scientifica è che la sindrome fibromialgica sia essenzialmente un disturbo della percezione del dolore. I pazienti presenterebbero una reazione eccessiva a stimoli come caldo, freddo, luce o dolore. Tra i diversi meccanismi che riguardano la percezione del dolore, gli studi più recenti evidenziano il ruolo centrale dei mitocondri. I mitocondri sono minuscoli organuli > pag. 20

Neurowissenschaftliche Befunde bekräftigen, dass es sich beim FMS um eine Schmerzverarbeitungsstörung handelt.

Les neurosciences confirment que le SFM est un trouble du traitement de la douleur.

Alcune scoperte neuroscientistiche rafforzano l'ipotesi che la sindrome fibromialgica sia un disturbo della percezione del dolore.



Drei von vier Fibromyalgie-Betroffenen klagen über Schlafstörungen.

Trois personnes atteintes de fibromyalgie sur quatre se plaignent de troubles du sommeil.

Tre quarti dei malati fibromialgici lamentano disturbi del sonno.

Fokus Gehirn: Die Annahme, dass es sich beim Fibromyalgie-Syndrom um eine Schmerzverarbeitungsstörung handelt, scheinen drei neurowissenschaftliche Befunde zu bekräftigen:

- Eine Abnahme der grauen Substanz in Hirnregionen, die für die Schmerzverarbeitung zuständig sind
- Eine übermässig aktive Schmerzmatrix im Gehirn bei Reizung der Schmerzsinneszellen im Körper

- Eine verminderte funktionelle Konnektivität (Verbindungsichte) gewisser Hirnstrukturen

Fokus Schlaf: Schlafforscher haben bei vielen Fibromyalgie-Betroffenen deutlich verlängerte Einschlafzeiten gemessen. Untersuchungen im Schlaflabor ergeben zudem lange Leichtschlafphasen, häufigere Wechsel der Schlafstadien sowie dreimal mehr nächtliche Weck-

reaktionen als bei Gesunden. Drei von vier Fibromyalgie-Betroffenen klagen über Schlafstörungen. Die Messung ihrer elektrischen Hirnwellen im Schlaflabor zeigt einen sogenannten Alpha-Delta-Schlaf. Das heisst, dass sich in die Phasen des Tiefschlafs (erkennbar an Delta-Wellen mit einer Schwingung von unter 4 Hertz) Gehirnwellen von höherer Frequenz (Alpha-Wellen) mischen. Alpha-Wellen kennzeichnen

eigentlich einen entspannten Wachzustand (8 bis 12 Hz). Die biochemischen Prozesse hinter diesen Hirnstrombefunden sind Gegenstand weiterer Forschung.

Fokus Nerven: Die Fibromyalgie bringt eine Fülle von Symptomen hervor, wovon die muskuloskelettalen und die kognitiven als hinreichend bekannt und beschrieben gelten. Relativ neu in

den Fokus getreten ist die Small-fiber-Neuropathie (SFN). Sie betrifft die ganz feinen, langsam leitenden Nervenfasern, die rund 80 % der peripheren Nervenmasse ausmachen. Eine Fehlfunktion dieser Nervenfasern (oder die Abnahme ihrer Dichte) geht einher mit einer verstärkten Schmerzempfindlichkeit, Sensibilitätsstörungen und einer Zunahme der Reaktionsstärke des Nervensystems.

Anatomisch die höchste Dichte weisen die feinen Nervenfasern in der Hornhaut (Cornea) auf. Neuere Forschungen zeigen, dass Fibromyalgie-Betroffene gegenüber gesunden Kontrollpatienten eine weniger dichte Cornea-Nervenstruktur aufweisen. Womöglich wird diese minimal-invasive Untersuchungstechnik dazu beitragen, einer Fibromyalgie künftig schneller auf die Schliche zu kommen. ||



Dank Muskelkräftigung nehmen Betroffene Schmerzen weniger intensiv wahr.

Grâce au renforcement musculaire, les personnes atteintes ressentent moins intensément la douleur.

Il potenziamento muscolare permette ai pazienti di percepire il dolore meno intensamente.

l'intérieur des cellules. Elles mesurent entre 2 et 5 micromètres de longueur (millionième de mètre), soit la taille d'une bactérie. Chaque jour, des billards de mitochondries fabriquent dans nos cellules la molécule énergétique la plus importante de l'organisme : l'adénosine triphosphate ou ATP. Tous nos organes et nos muscles se servent de la molécule d'ATP comme source d'énergie. Cela fait déjà plusieurs années que l'on dit que les mitochondries faibles qui présentent un dysfonctionnement contribuent à l'apparition de la fibromyalgie. En 2015, une équipe de chercheurs espagnols a réussi pour la première fois à démontrer un dysfonctionnement des mitochondries dans des échantillons (biopsies) de la peau de personnes atteintes de fibromyalgie. Les chercheurs espagnols pensent que trois facteurs associés sont impliqués dans la fibromyalgie :

dysfonctionnement mitochondrial, stress oxydatif et inflammation.

Muscles: Les muscles des personnes atteintes de fibromyalgie présentent une concentration élevée de glutamate, pyruvate et lactate. Des études menées en 2016 ont montré que les exercices de renforcement musculaire pouvaient entraîner une baisse de la concentration de ces molécules, ainsi qu'une diminution de la douleur ressentie par les patients.

Cerveau: La recherche sur le cerveau moderne s'intéresse, elle aussi, à la fibromyalgie. L'hypothèse selon laquelle le syndrome de fibromyalgie est dû à un trouble du traitement de la douleur semble être corroborée par trois résultats d'études en neurosciences :

- Diminution de la substance grise dans

les régions du cerveau responsables du traitement de la douleur

- Suractivité de la matrice de la douleur dans le cerveau en cas d'irritation des cellules nociceptives dans le corps
- Amoindrissement de la connectivité fonctionnelle (densité de connexion) de certaines structures cérébrales

Sommeil: Des spécialistes de l'étude du sommeil ont mesuré des temps d'endormissement très supérieurs chez de nombreuses personnes souffrant de fibromyalgie. Les études menées en laboratoire du sommeil ont également relevé des phases de sommeil léger plus longues, une alternance plus fréquente entre les différentes phases de sommeil et trois fois plus de réveils que chez les sains. Trois personnes atteintes de fibromyalgie sur quatre disent souffrir de troubles du sommeil. La mesure de

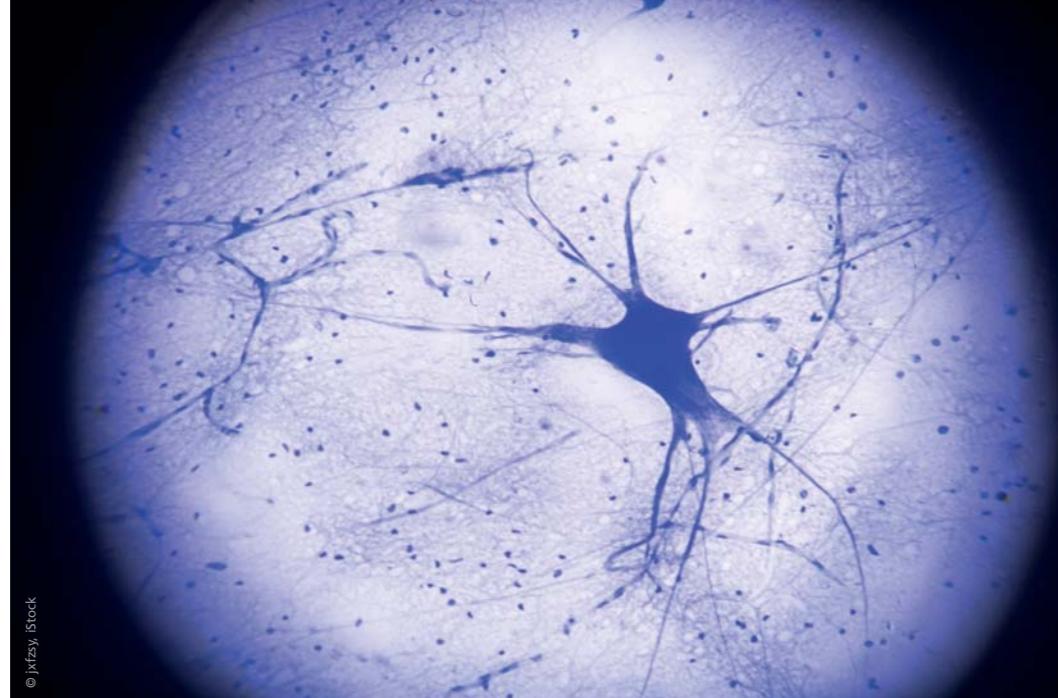
leurs ondes électriques cérébrales en laboratoire du sommeil a révélé un sommeil alpha-delta. Cela signifie qu'on observe, au cours des phases de sommeil profond (identifiables par des ondes delta présentant une oscillation inférieure à 4 hertz), des ondes cérébrales de fréquence plus élevée (ondes alpha). Les ondes alpha caractérisent un état de veille détendu (8 à 12 Hz).

Les processus biochimiques qui expliquent ces conclusions sur les ondes cérébrales font l'objet d'autres études.

Nerfs: La fibromyalgie est à l'origine de nombreux symptômes. Parmi eux, on peut considérer que les symptômes musculo-squelettiques et cognitifs sont suffisamment connus et décrits. La neuropathie des petites fibres (SFN, small-fiber neuropathy) a complété ce tableau relativement récemment. La

neuropathie des petites fibres touche les fibres nerveuses extrêmement fines et de conduction lente qui composent environ 80 % de la masse nerveuse périphérique. Un dysfonctionnement de ces fibres nerveuses (ou une diminution de leur densité) s'accompagne d'une sensibilité accrue à la douleur, de troubles de la sensibilité et d'un renforcement de la réactivité du système nerveux.

Sur le plan anatomique, c'est dans la cornée que les fibres nerveuses fines présentent la densité la plus élevée. De nouvelles études ont montré que les personnes atteintes de fibromyalgie présentent une structure nerveuse moins dense au niveau de la cornée que les sujets témoins sains. Cette technique d'examen mini-invasive pourrait à l'avenir contribuer à accélérer le diagnostic de fibromyalgie. ||



Eine Fehlfunktion bestimmter Nervenfasern verstärkt Schmerzempfindlichkeit und Sensibilitätsstörungen.

Le dysfonctionnement de certaines fibres nerveuses accentue la perception de la douleur et les troubles de la sensibilité.

Le disfunzioni di determinate fibre nervose causano una maggiore sensibilità al dolore e disturbi della sensibilità.

all'interno delle cellule. Con una lunghezza tra 2 e 5 micrometri (milionesimi di metro), i mitocondri hanno dimensioni simili ai batteri. Ogni giorno, miliardi di mitocondri all'interno delle nostre cellule sintetizzano la più importante molecola energetica per il nostro organismo: l'adenosina trifosfato, o ATP.

Tutti gli organi e i muscoli utilizzano la molecola ATP come fonte di energia. Già da anni si pensa che i mitocondri indeboliti e non correttamente funzionanti contribuiscano allo sviluppo della fibromialgia. Nel 2015, un gruppo di ricercatori spagnoli è riuscito per la prima volta a evidenziare una disfunzione mitocondriale in campioni cutanei (prelevati tramite biopsia) di malati fibromialgici. Secondo i ricercatori spagnoli, la disfunzione mitocondriale, lo stress ossidativo e le infiammazioni sono tre fattori associati allo sviluppo della fibromialgia.

Focus sui muscoli: i malati fibromialgici presentano a livello muscolare una maggiore concentrazione di glutammato, piruvato e lattato. Secondo alcune ricerche del 2016, gli esercizi per il potenziamento muscolare possono ridurre la quantità di queste molecole e determinare una minore percezione del dolore da parte dei malati.

Focus sul cervello: anche la moderna ricerca sul cervello affronta la fibromialgia. La teoria che la sindrome fibromialgica sia un disturbo della percezione del dolore sembra essere supportata da tre scoperte neuroscientifiche:

- la riduzione di materia grigia nelle regioni del cervello responsabili della percezione del dolore
- un'attività eccessiva della matrice del dolore nel cervello quando vengono stimolati i recettori del dolore nell'organismo
- riduzione della connettività funzionale (densità di interconnessione) di determinate strutture cerebrali

Focus sul sonno: la ricerca sul sonno ha evidenziato che molti malati di fibromialgia presentano tempi di addormentamento nettamente allungati. Le ricerche nel laboratorio del sonno, inoltre, hanno evidenziato lunghe fasi di sonno leggero, una maggiore frequenza dei passaggi tra le fasi del sonno nonché reazioni di risveglio tre volte maggiori rispetto alle persone sane. Tre quarti dei malati fibromialgici lamentano disturbi del sonno. La misurazione delle loro onde cerebrali (attività elettrica) nel laboratorio del sonno ha evidenziato un sonno definito alfa-delta. Ciò significa che durante la fase di sonno profondo (caratterizzato da onde delta con un'oscillazione inferiore a 4 hertz) si

inseriscono onde cerebrali con una frequenza maggiore (onde alfa). Le onde alfa sono tipiche di uno stato di veglia rilassato (da 8 a 12 Hz). I processi biochimici alla base di questi risultati sull'attività elettrica cerebrale sono oggetto di ulteriori ricerche.

Focus sui nervi: tra i numerosi sintomi associati alla fibromialgia rientrano anche i disturbi muscoloscheletrici e cognitivi, rispetto ai quali sono disponibili competenze e ricerche ritenute soddisfacenti. Relativamente di recente si è rivolta l'attenzione alla neuropatia delle piccole fibre (NPF, in inglese small fiber neuropathy, SFN). Essa riguarda le piccole fibre nervose a conduzione lenta che costituiscono circa l'80% della massa nervosa periferica. Le disfunzioni di queste fibre nervose (o la riduzione della loro densità) determinano una maggiore sensibilità al dolore, disturbi della sensibilità e una maggiore reattività del sistema nervoso. Dal punto di vista anatomico, sono le fibre nervose della cornea a presentare la densità maggiore. Alcune ricerche recenti hanno rilevato una minore densità della struttura nervosa della cornea nei pazienti fibromialgici rispetto ai pazienti sani.

In futuro, questa tecnica di analisi minimamente invasiva potrebbe aiutare a individuare più velocemente la fibromialgia. ■

Kalender «Lebensqualität»

Für einen guten Zweck

Die Gemütsverfassung eines Menschen kommt nicht nur im Klang der Sprache und der Wortwahl, sondern auch in seinen Gesten zum Ausdruck. Mit zunehmender Achtsamkeit und Empathie nimmt die Körpersprache an Bedeutung zu und wird schliesslich als der verbalen Sprache ebenbürtig verstanden. Das Unausgesprochene wird erfahrbar und als Ausdruck der Wahrhaftigkeit stärker als jede noch so raffinierte Maskerade, Verhüllung und Oberfläche.

Im Alter sollten wir unseren Gelenken besondere Aufmerksamkeit schenken.

Besonders der Hüfte. Die Rheumaliga Schweiz stellt Ihnen Krankheitsbilder und Therapien vor und gibt Tipps, was Sie präventiv tun können, um Ihre Hüften agil und geschmeidig zu erhalten.

Für über zwei Millionen Rheumabetroffene bietet die gemeinnützige Organisation seit 60 Jahren in der ganzen Schweiz medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen an. Mit dem Kauf des Kalenders «Lebensqualität» unterstützen Sie die Rheumaliga Schweiz in ihrer Arbeit.

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe! ■



pouvez faire préventivement pour garder vos hanches souples.

L'organisation d'utilité publique propose, depuis 60 ans, des mesures médicales, thérapeutiques, sociales et préventives à plus de deux millions de personnes atteintes de rhumatismes dans toute la Suisse. En achetant l'almanach « Mieux vivre », vous soutenez la Ligue suisse contre le rhumatisme dans son travail. Un grand MERCI pour votre aide! ■

Almanach «Mieux vivre»

Pour une bonne cause

L'état d'esprit d'une personne s'exprime non seulement dans le ton du langage et le choix des mots mais aussi par ses gestes. Avec une attention et une empathie croissantes, le langage corporel devient de plus en plus important pour être finalement considéré comme équivalent au langage verbal. Le non-dit devient tangible et, comme expression de la sincérité, plus fort que tout masque, dissimulation et apparence, aussi raffinées soient-elles.

Au cours de la vieillesse, nous devrions accorder une attention particulière à nos articulations. Surtout aux hanches. La Ligue suisse contre le rhumatisme vous présente des pathologies, vous propose des thérapies et vous donne surtout des conseils sur ce que vous

Senden Sie mir

**Kalender «Lebensqualität» 2019
zum Preis von CHF 19.50 pro Stück**

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Bestelladresse:
Fundraising Center AG, Marktgasse 3, 3011 Bern
oder rufen Sie an: 0800 202 023 (gratis)
lebensqualitaet@fundraisingcenter.ch

Veuillez svp me faire parvenir

**almanach(s) « Mieux vivre » 2019
au prix de CHF 19.50/pièce**

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

**Adressez votre commande au Fundraising Center AG,
Service des almanachs, Marktgasse 3, 3011 Berne
ou appelez le 0800 202 024 (gratuit)
mieuxvivre@fundraisingcenter.ch**

Therapie

Individuelle Betreuung

Experten empfehlen das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) mit einer Kombination aus verschiedenen Therapiebausteinen zu behandeln. Dabei haben nicht-medikamentöse Verfahren Vorrang.

Redaktion: Simone Fankhauser, Patrick Frei

Lange Zeit wussten die Ärzte nicht, welche Behandlungsstrategie am wirksamsten ist. Vor einigen Jahren setzten sich daher Experten in Europa und den USA zusammen und analysierten Studien, die Therapieverfahren beim FMS untersucht hatten. Auf Basis dieser Kenntnisse schrieben sie Handlungsanweisungen für Ärzte. Die wichtigsten dieser Leitlinien sind jene der Europäischen Rheumaliga (EULAR), der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland (AWMF) und der Amerikanischen Schmerzgesellschaft (APS). Die aktuellen Empfehlungen der EULAR basieren auf der Auswertung von über 100 Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen durch 18 Experten aus zwölf europäischen Ländern. Generell und einhellig empfiehlt die Arbeitsgruppe zweierlei:

- eine individuelle Betreuung der Fibromyalgie-Betroffenen
- nicht-medikamentöse Massnahmen vorrangig vor Medikamenten

Nicht-medikamentöse Massnahmen

Aerobes Muskeltraining: Von den EULAR-Experten «stark» empfohlen wird ein Training zum Muskelaufbau. Die Muskelkräftigung führt auf einer Schmerzskala von 0 bis 10 zu einer Verbesserung von 2 bis 3 Punkten. Das Training soll allerdings im aeroben Bereich verbleiben. Das bedeutet, der Körper vermag die für die sportliche Aktivität benötigte Energie allein unter Verbrennung von Sauerstoff bereitzustellen.

Kognitive Verhaltenstherapie: Ziel dieser Therapie ist es, die Selbstbeobachtung der Betroffenen auszubilden,



damit sie krankmachenden Denk- und Wahrnehmungsmustern entgegenwirken können. Einzelne bringt die Massnahme wenig. Sie erzielt auf einer Schmerzskala von 0 bis 10 nur geringfügige Verbesserungen von 0,5 bis 0,6 Punkten. Mehr Erfolg zeigt sie hingegen in Kombination mit anderen Massnahmen wie der Muskelkräftigung.

Multimodale Schmerztherapien: Diese kombinieren die Medikamentengabe mit Physiotherapie und Psychotherapie. Studien vergleichen sie mit «Entspannung», «Information», «üblichen Behandlungsmethoden» oder auch einer «Nicht-Behandlung» (zuwarten). Die

Die individuelle Betreuung von Fibromyalgie-Betroffenen ist ein zentrales Element in der Behandlung der Krankheit.

La prise en charge individuelle des patients atteints de fibromyalgie est un élément central dans le traitement de la maladie.

L'assistenza personalizzata per i malati fibromialgici è un elemento centrale del trattamento della malattia.

multimodalen Schmerztherapien vermögen eine geringfügige Schmerzreduktion zu bewirken.

Übungen im Wasser: Hydrotherapie wird zur Schmerzreduktion empfohlen. Die EULAR-Experten stützen sich dabei auf vier Übersichtsarbeiten mit > s. 24

Terapia

Assistenza personalizzata

Gli esperti ritengono che il modo migliore di trattare la fibromialgia richieda una combinazione di diversi moduli terapeutici. I metodi non farmacologici hanno la priorità rispetto alla somministrazione di farmaci. Redazione: Simone Fankhauser, Patrick Frei

Per molto tempo i medici non hanno avuto a disposizione indicazioni chiare su come curare al meglio la malattia. Per questo alcuni anni fa gli esperti di fibromialgia europei e statunitensi hanno unito i loro sforzi per analizzare gli studi condotti al fine di esaminare le procedure terapeutiche applicate nei casi di fibromialgia. Forti di queste conoscenze hanno quindi redatto una serie di indicazioni terapeutiche per i medici, le cosiddette linee guida.

Le linee guida più importanti sono quelle della Lega europea contro il reumatismo (EULAR), della Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF – Comunità di lavoro delle società specialistiche medico-scientifiche) in Germania e la Società americana del dolore (APS). Le raccomandazioni attuali dell'EULAR sono state elaborate da 18 esperti di

dodici paesi europei, valutando più di 100 revisioni sistematiche e meta-analisi. In generale, gli esperti del gruppo di lavoro sono unanimi nel consigliare due elementi:

- un'assistenza personalizzata per i malati di fibromialgia
- la priorità delle misure non farmacologiche rispetto alla somministrazione di farmaci.

Misure non farmacologiche

Training muscolare aerobico:

Gli esperti dell'EULAR concordano nel consigliare «fortemente» un allenamento per il potenziamento muscolare. Considerando una scala del dolore da 0 a 10, l'allenamento per il rafforzamento muscolare determinerebbe un miglioramento da 2 a 3 punti. L'allenamento però deve restare nel campo aerobico. L'allenamento aerobico consiste > pag. 25



Bis zum heutigen Tag gibt es kein wirklich wirksames Medikament gegen das Fibromyalgie-Syndrom.

À ce jour, il n'existe pas de médicament vraiment efficace contre le syndrome de fibromyalgie.

Attualmente non ci sono farmaci davvero efficaci contro la sindrome fibromialgica. Attualmente non ci sono farmaci davvero efficaci contro la sindrome fibromialgica. Attualmente non ci sono farmaci davvero efficaci contro la sindrome fibromialgica. Attualmente non ci sono farmaci davvero efficaci contro la sindrome fibromialgica. Attualmente non ci sono farmaci davvero efficaci contro la sindrome fibromialgica.

Traitement

Prise en charge personnalisée

Les experts recommandent de traiter la fibromyalgie par l'association de différents modules thérapeutiques. Cette approche privilégie les procédures non médicamenteuses. Rédaction: Simone Fankhauser, Patrick Frei

Depuis longtemps, on manquait de recommandations claires quant à la meilleure manière de traiter la maladie. Aussi, voici quelques années, des experts en fibromyalgie d'Europe et des Etats-Unis se sont réunis et ont analysé les études qui avaient évalué les méthodes de traitement de la fibromyalgie. Forts de ces connaissances, ils ont rédigé des recommandations pratiques à l'attention des médecins. Les principales recom-

mandations sont celles de la Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR), du groupe de travail des sociétés scientifiques et médicales allemandes (AWMF) et de la Société américaine contre la douleur (APS). Les recommandations actuelles de l'EULAR ont été formulées par 18 experts de douze pays européens, qui ont également étudié plus de 100 revues systématiques et méta-analyses. D'une manière générale,

les recommandations unanimes des experts du groupe de travail portent sur deux volets:

- Prise en charge personnalisée des personnes souffrant de fibromyalgie
- Priorité aux mesures non médicamenteuses par rapport au traitement médicamenteux

Mesures non médicamenteuses

Entraînement musculaire aérobie:

Les experts de l'EULAR s'accordent sur le fait qu'un travail de renforcement musculaire est « fortement » recommandé. Sur une échelle de douleur de 0 à 10, le renforcement musculaire entraîne une amélioration de 2 à 3 points. Le travail musculaire doit toutefois rester dans la zone aérobie. L'entraînement aérobie

désigne les efforts physiques effectués dans une zone de fréquence cardiaque dans laquelle l'organisme peut fournir l'énergie nécessaire seul en utilisant de l'oxygène.

Thérapie cognitivo-comportementale:

L'objectif de la thérapie cognitivo-comportementale est de développer la capacité d'auto-observation des patients afin qu'ils apprennent à lutter contre les schémas de pensée et de perception morbides. À elle seule, la thérapie cognitivo-comportementale n'apporte que peu de bénéfices. Sur une échelle de douleur de 0 à 10, elle n'entraîne qu'une amélioration minime de 0,5 à 0,6 point. Les résultats sont meilleurs lorsqu'elle est associée avec d'autres mesures telles que le renforcement musculaire. > p. 24



Verschiedene Studien belegen, dass Übungen im Wasser zu einer Schmerzreduktion führen.

Diverses études ont montré que les exercices dans l'eau conduisent à une réduction de la douleur.

Diversi studi confermano che gli esercizi in acqua determinano una riduzione del dolore.

21 Studien und 1300 Probanden. Die Rheumaliga bietet diverse Wasserkurse an. Informationen erhalten Sie bei der Liga Ihres Kantons, bzw. Ihrer Region (s. Seite 38 ff.).

Akupunktur: Die Arbeitsgruppe hat 8 Reviews mit 16 Einzelstudien und etwas mehr als 1000 Probanden ausgewertet, um die Wirkung von Akupunktur bei Fibromyalgie einzuschätzen. Sie empfehlen die Akupunktur als Zusatztherapie. Sie lindere die Schmerzen um etwa 30 %.

Entspannungstechniken: Am schwächsten empfohlen (aber immer noch empfohlen) werden Entspannungsübungen wie Qi Gong, Yoga und Tai Chi. Einige Rheumaligen bieten entsprechende Kurse an (kontakte s. Seite 38 ff.).

Medikamentöse Therapie

Bis heute gibt es kein Arzneimittel gegen das FMS. Schmerzmittel haben nur eine bescheidene Wirkung, und dies auch nur bei einem Teil der Betroffenen. Von Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist wegen des Gewöhnungseffekts abzuraten. Antidepressiva zeigen nur bei der Hälfte der Betroffenen einen gewissen Erfolg. Die Experten der EULAR-Arbeits-



shapecharge, iStock

Entspannungsübungen aus der traditionellen indischen und chinesischen Medizin sind risikoarm und kostengünstig.

Les exercices de relaxation de la médecine traditionnelle indienne et chinoise sont sans risque et peu coûteux.

Gli esercizi di rilassamento della medicina tradizionale indiana e cinese sono a basso rischio ed economici.

gruppe geben für kein Medikament, das bei Fibromyalgie gemeinhin ausprobiert wird, eine starke Empfehlung ab. Zurückhaltend empfohlen werden nur gerade fünf Präparate: Amitriptylin, Duloxetin und Milnacipran (Antidepressiva), Tramadol (ein Schmerzmittel) und Pregabalin (ein Epilepsie-Medikament, das in den USA zur Therapie des FMS zugelassen ist). Alle diese Medikamente haben allerdings ein beträchtliches Nebenwirkungsprofil. Gänzlich abgeraten wird von Cortison-Präparaten, NSAR und sonstigen Medikamenten.

Eine aktive Rolle einnehmen

Nach Einschätzung der Experten wird das FMS am besten mit einer Kombination aus verschiedenen Therapiebausteinen behandelt. Dabei können nicht-medikamentöse und medikamentöse Verfahren stufenweise kombiniert werden. Die Massnahmen sollten so wenig Nebenwirkungen wie möglich verursachen und langfristig wirken.

Wichtig ist vor allem, dass sich die Betroffenen aktiv um ihre Behandlung kümmern. Planen und besprechen Sie die Therapie gemeinsam mit Ihrem Arzt und bringen Sie Ihre Wünsche ein – das ist oft schon ein wichtiger Schritt zur Besserung. ■



© vkrph, fotolia.com

Akupunktur wird von Experten als wirksame Zusatztherapie empfohlen.

L'acupuncture est recommandée par les experts en tant que thérapie complémentaire efficace.

Gli esperti considerano l'agopuntura un'efficace terapia supplementare.

Techniques de relaxation:

Les mesures non médicamenteuses les moins fortement recommandées (mais recommandées malgré tout) sont les exercices de relaxation comme le qi gong, le yoga et le tai-chi. Certaines ligues contre le rhumatisme proposent des cours correspondants (voir p. 38 et suiv. pour les contacts).

Traitements médicamenteux

À ce jour, il n'existe aucun médicament contre la fibromyalgie. Les antalgiques n'ont qu'un effet limité et seulement chez une partie des patients. Les sommifères et les tranquillisants sont déconseillés à cause de l'accoutumance qu'ils peuvent induire. Les antidépresseurs ne présentent une certaine efficacité que chez la moitié des patients. Les experts du groupe de travail de l'EULAR n'émettent une recommandation « forte » pour aucun des médicaments généralement testés dans le cadre du traitement contre la fibromyalgie. Seulement cinq principes actifs médicamenteux sont « faiblement approuvés » : Amitriptyline, Duloxétine, Milnacipran (un antidépresseur), Tramadol (un antalgique) et Prégabaline (un médicament contre l'épilepsie approuvé aux États-Unis pour le traitement du SFM). Les corticoïdes, les AINS et d'autres médicaments sont déconseillés.

Prendre une part active

Les experts recommandent de traiter la fibromyalgie par l'association de différents modules thérapeutiques. Le médecin utilise pour cela des méthodes médicamenteuses et non médicamenteuses qui peuvent être combinées progressivement. Les mesures doivent causer le moins d'effets secondaires possibles et avoir un effet à long terme.

L'important est que les personnes atteintes de fibromyalgie prennent une part active à leur traitement. Discutez avec votre médecin de la planification du traitement en lui exprimant vos souhaits – c'est souvent un premier pas important vers l'amélioration. ■

in un'attività sportiva in una fascia di frequenza cardiaca che consente di fornire all'organismo l'energia necessaria solo consumando ossigeno.

Terapia comportamentale cognitiva:

Il scopo di questa terapia è sviluppare le capacità di auto-osservazione dei malati fibromialgici al fine di contrastare modelli mentali e percettivi patologici. Da sola, la terapia comportamentale cognitiva non raggiunge grandi risultati. Su una scala del dolore da 0 a 10, essa può determinare un miglioramento di soli 0,5-0,6 punti. Tuttavia, la terapia si mostra più efficace in combinazione con altre misure, come il potenziamento muscolare.

Terapie multimodali del dolore: le terapie multimodali del dolore combinano la somministrazione di farmaci con fisioterapia e psicoterapia. Alcuni studi la paragonano a elementi come «rilassamento», «informazione», «altri metodi di trattamento» o anche a un non-trattamento («attesa»). Le terapie multimodali del dolore consentirebbero solo una riduzione limitata del dolore.

Esercizi in acqua: gli esercizi in acqua (idroterapia) sono consigliati per la riduzione del dolore. Gli esperti dell'EULAR basano la loro raccomandazione su quattro revisioni sistematiche con 21 studi e 1300 soggetti. La Lega contro il reumatismo offre diversi corsi di esercizio in acqua. Per informazioni, rivolgetevi alla lega del vostro cantone o della vostra regione (v. da pag. 38).

Agopuntura: gli esperti hanno valutato 8 revisioni con 16 studi singoli e più di 1000 soggetti al fine di valutare l'efficacia dell'agopuntura per la fibromialgia. L'agopuntura viene consigliata come terapia supplementare. Essa consentirebbe una riduzione del dolore del 30 %.

Tecniche di rilassamento: vengono consigliati (sebbene con la rilevanza più bassa) anche gli esercizi di rilassamento come Qi Gong, Yoga e Tai Chi. Alcune leghe contro il reumatismo offrono questo tipo di corsi (contatti da pag. 38).

Terapia farmacologica

Attualmente non è disponibile alcun farmaco contro la fibromialgia. Gli antidolorifici hanno un'efficacia modesta e solamente per una parte dei malati.

I sonniferi e i calmanti sono sconsigliati a causa dei fenomeni di assuefazione.

Gli antidepressivi dimostrano una certa efficacia solo nella metà dei pazienti. Gli esperti del gruppo di lavoro dell'EULAR non danno un'approvazione assoluta a nessuno dei farmaci comunemente impiegati contro la fibromialgia. Solo cinque principi attivi farmacologici raggiungono la valutazione di «parzialmente consigliato»: Amitriptilina, Duloxetina, Milnacipran (antidepressivo), Tramadol (antidolorifico) e Pregabalin (un farmaco antiepilettico che negli USA è autorizzato per il trattamento della sindrome fibromialgica). Vengono sconsigliati i preparati cortisonici, i FANS e altri medicinali.

Assumere un ruolo attivo

Gli esperti ritengono che il modo migliore di trattare la fibromialgia richiede una combinazione di diversi moduli terapeutici, cioè procedure medicamentose e non medicamentose combinabili tra loro in modo graduale. Tali misure dovrebbero causare i minori effetti collaterali possibili e avere un'efficacia a lungo termine. È importante che le persone affette da fibromialgia si occupino attivamente del loro trattamento.

Pianificate e discutete la terapia con il vostro medico e spiegategli quali sono i vostri desideri: spesso questo è già un passo importante verso il miglioramento. ■

Soziales

Trotz Schmerzen arbeiten?

Stellt ein Arzt die Diagnose Fibromyalgie, bedeutet dies für viele Betroffene eine Erleichterung: Ihre Beschwerden haben einen medizinischen Namen. Aus finanzieller Sicht wirkt sich dies jedoch nachteilig aus.

Wer berufstätig ist und sich krankschreiben lässt, erhält meist während einer begrenzten Zeit ein Krankentaggeld. Die Krankentaggeld-Versicherungen zahlen das Taggeld in der Regel nach einer Wartefrist maximal 720 Tage lang. Sie können es jederzeit kürzen oder stoppen, wenn der Nachweis der Krankheit fehlt oder eine Unsicherheit über den Nachweis der Erkrankung besteht. Der Antrag für eine IV-Rente wird bei Fibromyalgie meist abgelehnt. Das Eidgenössische Versicherungsgericht geht davon aus, dass die Krankheit «mit zumutbarer Willensanstrengung» überwunden werden kann und sie deshalb in der Regel keine Invalidität begründet. Sie erkennt die Fibromyalgie nur in Kombination mit anderen medizinischen Krankheitsbildern. Der jahrelangen Praxis der schweizerischen Invalidenversicherung, Betroffenen einer somatoformen Schmerzstörung den Anspruch auf eine IV-Rente prinzipiell abzuerkennen, hat ein Bundesgerichtsurteil vom 3. Juni 2015 zwar den Riegel geschoben. Dennoch dürfte es Fibromyalgie-Betroffenen nicht leicht fallen, die geforderten Kriterien zum Nachweis der Erwerbsunfähigkeit zu erfüllen. Dazu zählen ein «andauernder, schwerer und quälender Schmerz» sowie die «Behandlungsresistenz» der Erkrankung.

Aus finanzieller Sicht ist es somit wichtig, trotz Fibromyalgie berufstätig zu bleiben. Ideal ist es, wenn Arbeitnehmer und Arbeitgeber sich absprechen und

gemeinsam nach Lösungen suchen, wie die Arbeitsbedingungen angepasst werden können. Berufsarbeit bringt aber auch andere Vorteile: Sie gibt eine Tagesstruktur, bringt soziale Kontakte und Wertschätzung. Wer im Arbeitsprozess bleibt, erfährt, dass er nützlich ist. ■

Social

Travailler même avec des douleurs ?

Bien des patients accueillent le diagnostic de fibromyalgie avec un grand soulagement: leurs plaintes sont fondées et leur mal porte un nom médical. Du point de vue financier, toutefois, le diagnostic de fibromyalgie est une mauvaise nouvelle.

La plupart des personnes exerçant une activité professionnelle qui se déclarent malades touchent pendant un temps limité une indemnité journalière. L'assurance d'indemnité journalière en cas de maladie n'intervient qu'au terme d'un délai de carence et pendant 720 jours au maximum. L'assureur peut à tout moment réduire ou cesser le versement en absence de preuve de la maladie ou en cas d'incertitude à son propos. Une demande de prestations d'assurance-invalidité (AI) pour fibromyalgie est en général rejetée, car le Tribunal fédéral des assurances part du principe que cette maladie peut être surmontée au prix d'un «effort de volonté raisonnable» et ne justifie donc pas, en règle générale, la reconnaissance du statut d'invalidité. Elle ne reconnaît la fibromyalgie qu'en association à d'autres pathologies. Certes, la décision du Tribunal fédéral du 3 juin 2015 doit mettre un terme aux années de pratique de l'assurance-invalidité suisse, qui

rejetait systématiquement les demandes de rente d'invalidité des malades souffrant d'un trouble somatoforme douloureux. Toutefois, il ne sera pas facile pour les patients fibromyalgiques de remplir les critères exigés pour prouver leur incapacité à travailler; notamment l'existence d'une «douleur persistante, intense, s'accompagnant d'un sentiment de détresse», ainsi que la «résistance au traitement» de la maladie. Du point de vue financier, il est donc important que le patient fibromyalgique continue à travailler. L'idéal est alors que l'employé et l'employeur s'entendent et cherchent ensemble des solutions pour réadapter ses conditions de travail. Mais une activité professionnelle a aussi d'autres avantages: elle structure la journée du patient, lui permet de nouer des contacts sociaux et de conserver son estime de soi. Car rester intégré dans le processus de travail, c'est se rendre compte qu'on est utile. ■



© STUDIOGRANDQUEST, iStock

Questioni sociali

Lavorare anche se si soffre di dolori?

Per molti pazienti la diagnosi di fibromialgia formulata dal medico rappresenta un grande sollievo: i loro disturbi hanno finalmente una definizione medica. Dal punto di vista finanziario, però, la diagnosi di fibromialgia comporta degli svantaggi.

Nella maggior parte dei casi, chi lavora e si mette in malattia riceve un'indennità giornaliera di malattia per un tempo limitato. Di solito le assicurazioni versano tale indennità al massimo per 720 giorni, e solo dopo un determinato tempo di attesa. Se non sussistono prove certe della malattia o in caso di dubbio, possono decurtarla o interromperla in qualsiasi momento. Nella maggioranza dei casi, in presenza di fibromialgia la richiesta di assicurazione invalidità (AI)

viene rifiutata. Partendo dal presupposto che la malattia possa essere vinta «con un ragionevole sforzo di volontà», il Tribunale federale delle assicurazioni ritiene che di norma l'invalidità non sia motivata. La fibromialgia viene riconosciuta solo quando è associata ad altri quadri clinici. Con la sentenza del 03.06.2015, il Tribunale federale ha di fatto determinato la fine della prassi dell'assicurazione d'invalidità svizzera, in vigore da diversi anni, di negare in

Sozialberatung

Haben Sie Fragen zu persönlichen, finanziellen oder versicherungs-technischen Belangen? Die meisten kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen bieten eine Sozialberatung an. Kontakt: ab Seite 38 dieser Ausgabe. ■

Conseil social

Vous avez des questions d'ordre personnel, financier ou concernant les assurances? La plupart des ligues cantonales/régionales contre le rhumatisme offrent des conseils sociaux. Vous trouverez leurs coordonnées à partir de la page 38 du présent numéro. ■

Consulenza sociale

Avete domande su questioni di natura personale, finanziaria o assicurativa? La maggior parte delle leghe contro il reumatismo cantonali o regionali offre un servizio di consulenza sociale. Contatti: da pagina 38 di questa edizione. ■

linea di principio il diritto ad una rendita Al alle persone affette da disturbi somatomorfi dolorosi. Ciononostante non sarà facile per le persone affette da fibromialgia soddisfare i criteri richiesti per dimostrare l'inabilità al lavoro, tra cui la presenza di un «dolore acuto, continuo e straziante», e la «resistenza al trattamento» della malattia.

Dal punto di vista finanziario è quindi importante rimanere lavorativamente attivi malgrado la fibromialgia. L'ideale sarebbe che lavoratore e datore di lavoro trovassero un accordo e cercassero insieme possibili soluzioni per adattare opportunamente le condizioni di lavoro. Tuttavia l'attività professionale comporta anche altri vantaggi: impone ritmi quotidiani regolari, oltre a favorire contatti sociali e stima. Chi rimane parte integrante del processo lavorativo impara ad apprezzare l'utilità di questa condizione. ■



Agnes Richener ist am liebsten draussen – hier auf dem Balkon ihrer Basler Wohnung.
Agnes Richener aime être à l'extérieur – ici, sur le balcon de son appartement bâlois.
Agnes Richener ama stare all'aperto. Qui è sul balcone del suo appartamento di Basilea.

Leben mit Fibromyalgie

«Heute kann ich das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden»

Agnes Richener ging es wie vielen Fibromyalgie-Betroffenen: Lange Zeit wusste sie nicht, weshalb ihr ganzer Körper schmerzte. Dank ihrer Willenskraft hat sie aber einen Weg gefunden, mit den Schmerzen zu leben und dabei sogar glücklich zu sein.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Mäxi lass das», Agnes Richener versucht den Tigerdackel von der Tasche des Gastes wegzuziehen, in die er neugierig seine lange Schnauze steckt. Der fünfjährige Hund dreht kurz den Kopf, um dann sogleich unbeirrt weiterzuschnüffeln. «Was soll denn das, du weisst doch, dass du das nicht tun sollst», tadelt die 69-Jährige. Doch in ihrer Stimme schwingt so viel Liebe für den Vierbeiner mit, dass sich dieser nicht von seinem Vorhaben abbringen lässt. Erst ein Hundeguetzli in zwei Säckchen verpackt, vermag Mäxis Aufmerksamkeit umzulenken. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht schaut ihm Agnes Richener zu. Die Schmerzen, die sie den ganzen

Tag begleiten, sieht man ihr nicht an. Sie sind unsichtbar. Und doch schon fast ihr ganzes Leben lang da.

Vermeintliche Wachstumsschmerzen

«Bereits als Kind schmerzten mich oft die Knie. Auch wenn mich jemand hinter den Ellenbogen oder an den Fesseln packte, war es für mich unerträglich», erinnert sich die Baslerin. Damals hiess es, das käme vom Wachstum. Das Pochen und Stechen in ihrem Körper verstummte aber nicht mit Erreichen des Erwachsenenalters. Im Gegenteil: Nach der Geburt ihres ersten Sohnes verstärkten sich ihre Beschwerden

noch. Vor allem der Rücken wurde zur konstanten Schmerzquelle. Damals war sie 20 Jahre alt. Lange Zeit biss sie einfach die Zähne zusammen. Irgendwann wollte die mittlerweile zweifache Mutter aber wissen, was mit ihrem Körper los war. Die Jahre vergingen und kein Arzt konnte Agnes Richener die Ursache ihres Leidens erklären, das sich schlechend auch auf ihre Arbeit auswirkte. Die Schmerzmittel, die sie nehmen musste, machten sie müde und unkonzentriert. Sie war erschöpft von den Medikamenten und von den ständigen Schmerzen. Und in ihr machte sich eine grosse Verunsicherung breit: «Ich hatte Angst, an MS zu leiden, so wie meine Grossmutter», schildert Richener ihre Gefühle.

IV-Rentnerin wider Willen

Als sie 48 Jahre alt war, fand ihr Hausarzt endlich einen Namen für ihren Zustand: Fibromyalgie-Syndrom. «Er gab mir ein Buch über die Krankheit und ich habe mich in allem wiedererkannt.» Endlich konnte sie auch mit ihrem Arbeitgeber reden. Trotzdem merkte sie, dass sie den Anforderungen nicht > s. 30

Vivere con la fibromialgia

«Oggi riesco a distinguere cosa conta e cosa non è importante»

Agnes Richener ha una storia simile a molti malati fibromialgici: la causa dei dolori in tutto il corpo è rimasta sconosciuta per molto tempo. Grazie alla sua forza di volontà è però riuscita a trovare il modo di vivere con i dolori ed essere felice.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«Maxi, no!», Agnes Richener richiama il suo bassotto che, incuriosito, ha infilato il suo lungo muso nella borsa di una delle ospiti. Il cane, di cinque anni, gira brevemente la testa e poi continua ad annusare imperturbato. «Cosa stai facendo? Lo sai che non si fa!» lo rimprovera la sessantenne. Il cane però non demorde, tanto è l'amore che traspare dalla voce della sua padrona. Solo un biscotto avvolto in un sacchetto riesce a richiamare la sua attenzione. Agnes Richener guarda il suo Maxi sorridendo. I dolori di cui soffre tutto il giorno non si notano. Sono una presenza invisibile che la accompagna da quasi tutta la vita.

Presunti dolori legati alla crescita

«Già da bambina avevo spesso male alle ginocchia. Non sopportavo neanche quando qualcuno mi afferrava dai gomiti o dalle caviglie», ricorda Agnes, residente a Basilea. A quel tempo le dicevano che la causa era la crescita. Tuttavia, le sensazioni pulsanti e pungenti nel suo corpo non diminuirono al raggiungimento dell'età adulta. Al contrario, dopo la nascita del suo primo figlio i sintomi si aggravarono nuovamente. Soprattutto la schiena diventò una fonte costante di dolore. All'epoca aveva 20 anni. Per molto tempo andò avanti stringendo i denti. > pag. 32

Vivre avec la fibromyalgie

«Aujourd'hui, je peux distinguer l'important du superflu»

Agnes Richener a vécu le même parcours que de nombreuses personnes atteintes de fibromyalgie. Pendant longtemps, elle n'a pas su pourquoi tout son corps lui faisait mal. Sa volonté lui a malgré tout permis de vivre avec la douleur et même d'être heureuse.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

«Maxi laisse ça», Agnes Richener tente d'éloigner le teckel du sac de l'invité, dans lequel il plonge son long museau avec curiosité. Le chien de cinq ans tourne brièvement la tête, puis continue à renifler comme si de rien n'était.

«Qu'est-ce que cela veut dire, tu sais bien que tu n'as pas le droit», reprend la dame de 69 ans. L'amour qui vibre dans sa voix peine cependant à dissua-

der le compagnon à quatre pattes de poursuivre sa besogne. Seul un biscuit pour chien parvient à détourner l'attention de Maxi. Agnes Richener le regarde en souriant. On ne remarque alors pas les douleurs qui l'accablent tout au long de la journée. Elles sont invisibles, mais elles l'accompagnent depuis presque toujours.

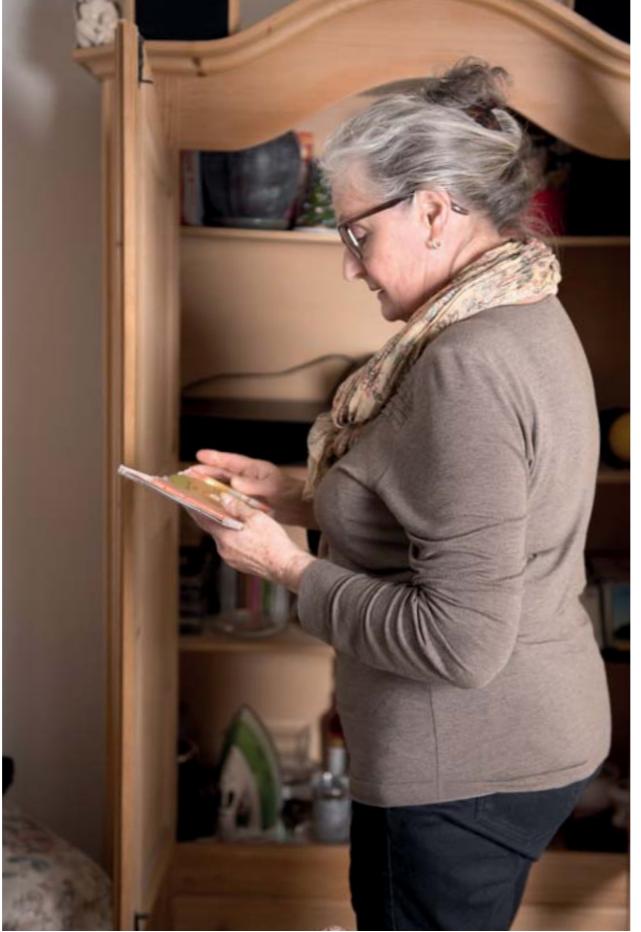
> p. 31



Ihre Hunde Mäxi und Ricka sind die beste Therapie für die Fibromyalgie-Betroffene.

Ses chiens Maxi et Ricka sont la meilleure thérapie contre la fibromyalgie.

I suoi cani Maxi e Ricka sono la migliore terapia per la malata fibromialgica.



Agnes Richener liebt klassische Musik, zu deren Klängen sie auch gerne meditiert.

Agnes Richener aime la musique classique, propice à la méditation.

Agnes Richener ama la musica classica, che ascolta anche mentre medita.

mehr gewachsen war. Um Fehler zu vermeiden kontrollierte sie alles mehrmals, wurde dadurch langsamer und schaffte nicht mehr das gleiche Volumen wie ihre Kollegen. «Wenn man merkt, dass man seinen Job verliert, kommen Existenzängste auf. Und Wut. Aber wo soll man hin mit seiner Wut?» Vier Jahre nach der Diagnose wollte Agnes Richener ihr Pensum reduzieren, um mehr Zeit für ihre Gesundheit zu haben. Während Fibromyalgie-Betroffene heute nur noch in Ausnahmefällen eine IV-Rente erhalten, galt vor 20 Jahren noch eine andere Praxis: Die damals 52-Jährige, die immer gerne gearbeitet hatte, wurde gegen ihren Willen IV-Rentnerin.

Bewegung gegen die Schmerzen

«Meine beiden Hunde zwingen mich, täglich rauszugehen und mich zu bewegen», sagt Agnes Richener und krault der Dackelhündin Ricka den Bauch. «Ich lebe fast nur draussen. Bei schlechtem Wetter sind es vielleicht zwei Stunden, aber an einem Tag wie heute viel mehr.»

Es braucht manchmal viel Willenskraft, den inneren Schweinehund zu über-

winden. Aber die Bewegung ist für die zweifache Grossmutter die wirksamste Therapie. Früher habe sie einiges ausprobiert: Dryneedling, Physiotherapie, Tai Chi, Xi Gong. Das habe alles viel Geld gekostet und meist nur kurzfristig geholfen. Heute muss sie nur noch selten auf Schmerzmittel zurückgreifen. Die einzigen Präparate, die sie regelmäßig nimmt, sind Vitamin D3-Tropfen und Magnesium gegen die Krämpfe, die sie oft in der Nacht plagen. Auch in der Ernährung macht sie keine Abstriche: «Ich esse das, worauf ich Lust habe. Aber ich esse es mit Freude und Genuss.» Agnes Richener kennt die Kraft ihrer Gedanken – im positiven wie im negativen Sinne. «Mit den Jahren habe ich gelernt Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Dies gibt mir eine innere Ruhe, weil ich nicht ständig gegen etwas ankämpfen muss. Vielleicht geht es mir deshalb etwas besser als anderen Betroffenen.»

Betroffenen Mut machen

15 Jahre lang beriet sie Menschen mit Fibromyalgie. Zuerst im Rahmen einer Selbsthilfegruppe, danach in der selbst-aufgebauten Patientenorganisation

Fibromyalgie-Forum Schweiz (FFS) und zuletzt bei der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung. Mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis hörte sie sich die verzweifelten Fragen an und versuchte diese auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen zu beantworten. Dabei stellte sie fest, dass viele Betroffene in einer Art Opfer-Status gefangen sind. «Es ist wichtig, dass die Leute rausgehen und sich bewegen. Natürlich kann ich nicht jedem raten, sich einen Hund anzuschaffen. Aber man muss lernen, sich selber zu helfen. Das braucht Mut und sehr viel Willenskraft. Manchmal sind auch Schritte nötig, die wehtun», sagt Agnes Richener und zuckt die Schultern. Sie beendete selber eine Partnerschaft, weil sie zu viele Kompromisse hätte eingehen müssen. Dass ihr Umfeld ihr Leiden nicht wirklich verstehen konnte, war ein weiterer schmerhafter Lernprozess. Doch auch damit kann sie mittlerweile umgehen.

«Wenn man Fibromyalgie hat, stirbt man nicht», sagt die Klassik-Liebhaberin und legt eine CD ein. «Für mich ist es weniger eine Krankheit, sondern vielmehr ein Zustand. Natürlich gibt es Tage, an denen alles ein Mist ist, aber das sind nicht alle Tage.» Das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden, das hat sie in Achtsamkeits-Trainings gelernt. Und wenn ihr etwas wichtig ist und sie Freude daran hat, dann tut sie es auch. Selbst wenn sie weiß, dass hinterher ihre Schmerzen wieder stärker sind. Einen Moment lang schliesst Agnes Richener die Augen und lauscht den Klängen der Musik. Leise summt sie die Melodie mit. Doch lange hält der Moment der Ruhe nicht. Mäxi hat seinen Leckerbissen aufgefuttert und erhebt nun seinerseits seine Stimme zu einem jaulenden Gesang. Sein Frauchen öffnet die Augen und streicht ihm zärtlich über den Kopf. «Ich werde oft gefragt, ob ich glücklich bin. Darauf antworte ich: Ich bin zufrieden. Und wenn ich zufrieden bin, dann bin ich auch glücklich.» ▀

Des douleurs imputées à la croissance

«Enfant, j'avais déjà souvent mal aux genoux. Je souffrais le martyre quand quelqu'un m'attrapait derrière les coudes ou par les chevilles», se souvient la Bâloise. À l'époque, on pensait que c'était dû à la croissance. Les élancements et les piqûres dans son corps ne se sont pourtant pas arrêtés quand elle a atteint l'âge adulte. Au contraire : après la naissance de son premier fils, ses symptômes se sont encore aggravés. Son dos surtout est devenu une source constante de douleur. Elle avait alors 20 ans. Pendant longtemps, elle a simplement serré les dents. À un moment donné, après la naissance de son deuxième enfant, elle a voulu savoir ce qui n'allait pas avec son corps. Les années passaient et aucun médecin ne pouvait expliquer à Agnes Richener la cause de ses souffrances, qui minaient aussi insidieusement sa vie professionnelle.

Les antalgiques qu'elle devait prendre la fatiguaient et l'empêchaient de se concentrer. Elle était épuisée par les médicaments et la douleur permanente. Une crainte l'étreignait : « J'avais peur de souffrir de la sclérose en plaques, tout comme ma grand-mère. »

Rentière AI malgré elle

Quand elle avait 48 ans, son médecin de famille mit finalement un nom sur sa maladie : syndrome de fibromyalgie. « Il m'a donné un livre sur la maladie et je me suis reconnu en tout. » Cela lui permit enfin de parler à son employeur. Elle remarqua néanmoins qu'elle n'était plus à la hauteur de la tâche. Pour éviter les erreurs, elle vérifiait tout plusieurs fois, devenait plus lente et n'abattait plus la même quantité de travail que ses collègues. « Lorsque l'on prend conscience que l'on est en train de perdre son travail, on éprouve de l'angoisse. Et de la colère, qu'il faut aussi apprendre à gérer. » Quatre ans après le diagnostic, Agnes Richener voulut réduire sa charge de travail afin de pouvoir consacrer

plus de temps à sa santé. Alors que les patients atteints de fibromyalgie ne reçoivent aujourd'hui une pension AI que dans des cas exceptionnels, les choses en allaient autrement il y a 20 ans : à 52 ans, elle qui avait toujours aimé travailler fut mise d'office à la retraite AI.

L'activité physique contre la maladie

« Mes deux chiens m'obligent à sortir et à bouger tous les jours », explique Agnes Richener en caressant le ventre de Ricka, son autre teckel. « Je vis presque exclusivement à l'extérieur. Par mauvais temps, ça peut ne durer que deux heures, mais beaucoup plus un jour comme aujourd'hui. » Parfois, il faut se forcer un peu. Mais le mouvement est la thérapie la plus efficace pour cette double grand-mère. Elle en a beaucoup essayé : dryneedling, physiothérapie, tai

chi, xi gong. Tout cela lui a coûté beaucoup d'argent et ne l'a généralement aidé que pendant une courte période. Aujourd'hui, elle ne doit recourir que rarement aux antalgiques. Les seules préparations qu'elle prend régulièrement sont des gouttes de vitamine D et du magnésium pour les crampes qui la tourmentent souvent la nuit. Elle ne fait pas non plus de compromis au niveau de son alimentation : « Je mange tout ce dont j'ai envie. Mais je mange avec joie et plaisir. » Agnes Richener connaît le pouvoir de ses pensées – au sens positif comme négatif. « Au fil des ans, j'ai appris à accepter les choses que je ne peux pas changer. Cela me donne la tranquillité d'esprit, parce que je n'ai pas toujours à combattre quelque chose. C'est peut-être pour cela que je me sens un peu mieux que d'autres personnes affectées. »

> p. 32



Auch wenn sich die 69-Jährige sehr gerne bewegt, zwischendurch geniesst sie es auch in Ruhe ein Buch zu lesen.

Agnes Richener adore bouger, mais elle aime aussi lire un livre de temps en temps.

La sessantanovenne ama fare movimento, ma di tanto in tanto apprezza anche leggere un libro in tranquillità.



Die eigenen Erfahrungen weitergeben: 15 Jahre lang hat Agnes Richener andere Betroffene beraten.

Transmettre son expérience: Agnes Richener conseille depuis 15 ans d'autres personnes atteintes de la même maladie qu'elle.

Agnes Richener ha fornito consulenza ad altri malati per 15 anni raccontando le proprie esperienze.

Encourager les malades

Elle a conseillé pendant 15 ans les personnes atteintes de fibromyalgie. D'abord dans un groupe d'entraide, puis dans l'organisation de patients Fibromyalgie-Forum Schweiz (FFS) et enfin dans l'Association suisse des fibromyalgiques. Avec beaucoup d'empathie et de compréhension, elle a écouté les nombreuses questions désespérées et essayé d'y répondre en se basant sur ses propres expériences. Elle a constaté que bon nombre de personnes touchées sont piégées dans une sorte de statut de victime. « Il est important que les gens sortent et fassent de l'exercice. Bien sûr, je ne peux pas conseiller à tout le monde d'acheter un chien. Mais il faut apprendre à s'aider soi-même. Cela demande du courage et beaucoup de volonté. Parfois, il faut prendre des mesures qui font mal », conclut Agnes Richener en haussant les épaules. Elle a elle-même mis fin à une relation parce qu'elle aurait dû faire trop de compromis. Le fait que son environnement ne puisse pas vraiment comprendre sa

souffrance a été un autre processus d'apprentissage dououreux. Mais elle peut maintenant aussi faire face à cela.

« On ne meurt pas de fibromyalgie », poursuit-elle en mettant de la musique classique dont elle raffole. « Pour moi, il s'agit bien moins d'une maladie que d'une condition. Bien sûr, il y a des jours où tout va mal, mais il n'en va pas toujours ainsi. » Elle a appris à distinguer l'important du superflu dans l'entraînement à la pleine conscience qu'elle a suivie. Et si quelque chose est important pour elle et qu'elle aime ça, alors elle le fait. Même si elle sait que sa douleur s'aggravera par la suite. Agnes Richener ferme les yeux un instant et écoute la musique. Elle fredonne doucement la mélodie. Mais le moment de paix ne dure pas longtemps. Maxi a terminé son biscuit et se rappelle bruyamment au bon souvenir de sa maîtresse, qui obtempère en lui caressant affectueusement le crâne. « On me demande souvent si je suis heureuse. Je réponds : je suis contente. Et lorsque je suis contente, je suis aussi heureuse. » ■

Costretta alla rendita d'invalidità

Quando aveva 48 anni, il suo medico di famiglia riuscì finalmente a dare un nome alla sua condizione: sindrome fibromialgica. «Mi diede un libro sulla malattia e mi riconobbi in tutto ciò che veniva descritto». Finalmente ebbe la possibilità di parlarne con il suo datore di lavoro. Notò però di non riuscire più ad essere all'altezza delle aspettative. Per evitare errori controllava tutto

diverse volte, diventando quindi più lenta e non riuscendo più a stare al passo con i colleghi. «Quando ci si rende conto che si sta per perdere il lavoro si inizia ad avere molta paura. E si prova tanta rabbia. Ma a cosa serve la rabbia?». Quattro anni dopo aver ricevuto la diagnosi, Agnes Richener desiderava ridurre la percentuale d'impiego per avere più tempo per la propria salute. Mentre al giorno d'oggi i malati fibromialgici ricevono una rendita d'invalidità solo in casi eccezionali, 20 anni fa la prassi era diversa: l'allora cinquantaduenne, che aveva sempre lavorato volentieri, fu costretta a percepire una rendita d'invalidità.

Movimento contro i dolori

«I miei due cani mi spingono a uscire e muovermi tutti i giorni», dice Agnes Richener accarezzando la pancia della bassotta Ricka. «Sono quasi sempre all'aperto. Se il tempo è brutto sto fuori solo due ore, ma in giornate come oggi esco molto di più». Agnes, ormai nonna di due nipoti, si sforza di combattere la propria pigritizia, anche perché il movi-

mento si è rivelato una terapia efficace per lei. I rimedi che ha provato in passato (dry needling, fisioterapia, Tai Chi e Xi Gong) si sono rivelati costosi e utili solo per brevi periodi. Oggi Agnes assume antidolorifici solo raramente. Gli unici preparati che prende regolarmente sono le gocce di vitamina D e il magnesio per i crampi che spesso la affliggono di notte. Non fa rinunce neanche nell'alimentazione: «Mangio quello che mi va, assaporando con gusto». Agnes Richener conosce il potere dei suoi pensieri, sia in senso positivo che negativo. «Con il tempo ho imparato ad accettare ciò che non posso cambiare. Questo atteggiamento mi dona una pace interiore perché non devo continuamente lottare contro qualcosa. Forse è per questo che sto un po' meglio di altri malati».

Incoraggiamento per i malati

Agnes ha fornito consulenza ad altri malati fibromialgici per 15 anni, all'inizio in un gruppo di auto-aiuto, poi sviluppando l'organizzazione dei pazienti Fibromyalgia-Forum Schweiz (FFS) e,

Das TENS-Gerät für die elektromedizinische Reizstromtherapie zuhause nimmt Agnes Richener die Spitzen des Schmerzes.

Agnes Richener apaise ses douleurs les plus aiguës au moyen du stimulateur électrique transcutané TENS, utilisable à domicile.

Agnes Richener svolge casa l'elettroterapia utilizzando l'apparecchio TENS per alleviare la fase più intensa dei dolori.

infine, attraverso l'Associazione svizzera dei fibromialgici. Con molta empatia e comprensione ha ascoltato numerose domande piene di disperazione, cercando di rispondere in base alle proprie esperienze. Durante queste attività è giunta alla conclusione che molti malati sono intrappolati in una condizione di vittima. «È importante uscire e fare movimento. Naturalmente non posso consigliare a tutti di prendere un cane, ma bisogna imparare ad aiutare sé stessi. Ci vuole coraggio e molta forza di volontà. A volte è anche necessario compiere passi dolorosi», dice Agnes Richener stringendosi nelle spalle. Lei stessa ha dovuto porre fine a una relazione per non dover scendere a troppi compromessi. Un altro percorso doloroso è stato imparare ad accettare che le persone attorno a lei non riuscivano a comprendere la sua malattia.

«Di fibromialgia non si muore», dice l'amante di musica classica caricando un CD. «Per me, più che una malattia è una condizione. Naturalmente ci sono giornate brutte, ma non tutti i giorni».

Ha imparato a distinguere cosa conta e cosa non è importante seguendo un training di consapevolezza. Fa le cose che ritiene importanti e che le fanno piacere, anche se sa che dopo i suoi dolori peggioreranno. Agnes Richener chiude gli occhi per un momento e ascolta la musica sussurrando la melodia. Ma questo momento di calma non dura a lungo: Maxi ha finito il suo biscotto e inizia a guaire. La sua padrona apre gli occhi e gli accarezza dolcemente la testa. «Mi viene spesso chiesto se sono felice. Io rispondo che sono soddisfatta. E se sono soddisfatta, sono anche felice». ■



Gartengeräte/outils de jardinage/attrezzi per giardinaggio

Erholung im Grünen

Mettez-vous au vert!

Rilassarsi nel verde



Gelenk-Gartenschere

Ohne grossen Kraftaufwand schneiden Sie mit der Gartenschere frische Blumen und holzige Stauden. Der innovative Gelenkmechanismus verteilt den Druck gleichmässig auf alle Finger. Zusätzlich

Gartensitz und Kniekissen

Diese Alltagshilfe erleichtert alle Gartenarbeiten, die sich im Sitzen und auf Knien ausführen lassen. Das geringe Gewicht und bequeme Handgriffe ermöglichen es, den Gartensitz im Nu in eine gepolsterte Kniebank zu verwandeln und umgekehrt. Länge: 55 cm / Breite: 27 cm / Höhe: 41 cm / Gewicht: 3,6 kg

Siège de jardin et coussin pour genoux

Ce moyen auxiliaire facilite tous les travaux de jardinage nécessitant une position assise ou agenouillée. Grâce à son faible poids et à ses poignées agréables, vous transformez en un tour

erhöhen die antihaftbeschichteten Schnittflächen die Schneideleistung.

Sécateur à double levier à lame franche

Ce sécateur est facile à utiliser pour tailler fleurs, roses, branches et buissons sans grand effort. Il est doté d'un mécanisme innovant de double levier, qui permet de répartir la pression uniformément sur tous les doigts. Autres avantages: revêtement antiadhésif et mécanisme de fermeture facile.

Forbici per potare

Potare fiori, rose, rami e arbusti non sarà più una grande fatica grazie a queste forbici per potare dall'impugnatura ergonomica. L'innovativo meccanismo distribuisce la pressione uniformemente su tutte le dita. Altri vantaggi: superfici da taglio antiaderenti e meccanismo di chiusura semplice.

CHF 49.80; Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5410

de main le siège en coussin pour les genoux et inversement.

Longueur: 55 cm / largeur: 27 cm / hauteur: 41 cm / poids: 3,6 kg

Seduta da giardino e cuscino per ginocchia

Questa seduta facilita i lavori di giardinaggio da effettuare da seduti o in



Pflanzset

Diese Gartenschaufel und diese Gartengabel aus glasfaserverstärktem Kunststoff sind federleicht (je 100 g), witterungsbeständig sowie stabil.

Kit pour bacs et plates-bandes

Cette pelle et cette fourche en plastique renforcé de fibres de verre pèsent à peine plus qu'une plume (env. 100 g chacune). Elles résistent aux intempéries, sont stables et robustes.

Set per piantare

La paletta e la forca da giardinaggio in plastica rinforzata con fibre di vetro sono leggerissime (ca. 100 g ciascuna), resistono alle intemperie, sono stabili e molto resistenti.

CHF 14.80; Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5420

Bestellungen

Pour commander

Ordinazioni

www.rheumaliga-shop.ch,

Tel./tél./tel. 044 487 40 10

ginocchio. Grazie al suo peso limitato e alle comode maniglie, questa seduta può essere trasformata in men che non si dica in una panchina imbottita per le ginocchia e viceversa.

Lunghezza: 55 cm / larghezza: 27 cm / altezza: 41 cm / peso: 3,6 kg

CHF 84.50; Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5412



Sudoku

Mittel/moyen/medio

		1			8		7	3
5						9		8
			2	3	9			
	8				2	5		6
				8				
9		2	5				4	
			8	1	7			
4		6						2
7	5		6			3		

Schwer/difficile/difficile

1					7			5
8	9	7						
			2	3	4			
					5		6	
		6		2		9		
	1		8					
				6	1	2		
					8	4	3	
9			7				6	

Auflösung Seite 36

Solution page 36

Soluzioni a pagina 36

Spitex
Ville & Campagne



Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- Soins individuels
- Service fiable et flexible
- Visites à l'heure convenue
- Soins par une personne ou équipe régulière et familière

NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!



JE SUIS INTÉRESSÉ À:

- Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage
- Informations sur l'offre de prestations en matière de démence
- Produits d'incontinence 
- Affiliation en tant que membre (frs. 27.– par année)
- Veuillez me contacter svp.

Nom/Prénom

Rue

NPA/Localité

Téléphone/E-mail

Prière de retourner à:

Spitex pour la Ville et la Campagne SA
Worbstrasse 46 | Case postale 345
3074 Muri b. Bern | T 0844 77 48 48
www.homecare.ch

7. Juni 2018, GV, Vortrag, Hilfsmittel, Broschüren 51. Generalversammlung

Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein

Dr. med. Thomas Neumann, Oberarzt Rheumatologie am Kantonsspital St. Gallen referiert zum Thema

«Autoimmunerkrankungen»

weshalb sie entstehen und wie sie behandelt werden

Donnerstag, 7. Juni 2018, 19.30 Uhr

Hotel Einstein, Berneckstrasse 2, 9000 St. Gallen

Im Rahmen dieser Veranstaltung findet die 51. Generalversammlung der Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein statt, Dauer ca. 30 Minuten, Aperitif ab 19.00 Uhr

Der Eintritt ist frei.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**Rheumaliga
St. Gallen, Graubünden und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt

Dienstag, 12. Juni 2018, 18.15 Uhr
Im grossen Gartensaal, Seniorenresidenz Südpark,
Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

«Osteopathie als Therapie bei Rheuma?» Röbi Wenk, Osteopath und Physiotherapeut, Physiorama Basel

Die Osteopathie ist eine manuelle Therapieform, die der Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen dient. Die Erhaltung der Bewegung und Beweglichkeit gehört dabei zu den wesentlichen Zielen der Osteopathie. Herr Wenk erklärt in seinem Referat die Grundlagen und Möglichkeiten der Osteopathie und wird dabei besonders auf die rheumatischen Erkrankungen eingehen.

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/blbs



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

9	4	2	7	8	3	5	1	6
7	6	1	2	5	9	8	4	3
4	1	6	3	9	5	7	8	2
3	8	3	6	1	7	2	9	5
5	7	2	5	6	3	8	4	1
6	4	5	9	8	1	2	3	7
9	2	7	8	4	1	6	3	5
1	8	3	7	4	2	5	9	6
8	6	7	5	1	2	4	9	7

Aufklärung/Solution/Soluzione/Soluzioni

Sudokuku

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Rundwanderung von Düdingen zur Magdalena-Einsiedelei

14.06.18 Tagesausflug

Diese leichte Wanderung führt durch abwechslungsreiche Gegenden. Circa 4 ½ Stunden sind wir insgesamt auf Schusters Rappen unterwegs; gemütlich, mit Pausen und einer Picknick-Rast bei der eindrücklichen Magdalena-Einsiedelei. Verlangen Sie das Detailprogramm!

Wissen ist ... blühend!

18.06.18 in Zürich

Frühlingszeit ist Blütenzeit. Teilen Sie Ihre Tipps und Tricks mit anderen. Sie lernen, wie man Blüten unterschiedlich verwenden kann und gemeinsam probieren wir verschiedene Rezepte aus.

Erzählcafé (14 – 16 Uhr)

Winterthur, Schloss Hegi (im Freien)

26.06.18 Thema «Verreisen»

Bewegen im Freien

Sommetreff Winterthur, Schloss Hegi

06. – 10.08.18

Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren, täglich von 09.45 – 10.45 Uhr, ohne Anmeldung.

Sommer Potpourri Zürich, Labyrinthgarten

13. – 17.08.18

Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren, täglich von 10.00 – 11.00 Uhr, ohne Anmeldung.

Easy Moving – Aktiv im Freien

Abwechslungsreiches Gruppentraining in Zürich und Uster. Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Informationen:

www.rheumaliga.ch/zh

Telefon 044 405 45 50

info.zh@rheumaliga.ch

Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Bougez !

Lausanne

- Yoga pour rhumatisants, mardi 10h30
- Active Backademy, Gymnastique d'entretien du dos, mercredi 17h45, jeudi 17h15

Nyon

- Active Backademy, Gymnastique d'entretien du dos, mercredi 18h

Cours donnés par des physiothérapeutes, APA ou moniteurs(trices) spécialisé(e)s.

Inscriptions et renseignements:

Tél. 021 623 37 07

www.liguerhumatisme-vaud.ch

**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Veranstaltungen

Freitag, 8. Juni 2018, Burgdorf

Kräuterwanderung im Emmental

Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden. Kevin Nobs vermittelt fachkundig praktische Tipps zur einfachen, selbstständigen Umsetzung.

Ort/Zeit Burgdorf bis Hasle-Rüegsau

10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kosten CHF 35 für Mitglieder

CHF 50 für Nicht-Mitglieder (exkl. Mwst.)

Anmeldung Ist erforderlich

Donnerstag, 14. Juni 2018

Vortrag «Resilienz – Krankheitsbewältigung und Salutogenese»

mit Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

Ort/Zeit Le Cap an der Predigergasse 3 in Bern,

19.00 – 20.30 Uhr

Kosten Keine

Anmeldung Ist nicht erforderlich

Detaillierte Informationen finden Sie auch auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be.

Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren, die Flyer bei uns bestellen und/oder sich für die Veranstaltungen anmelden:

Telefon 031 311 00 06

Mail info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga Zug

Neue Bewegungskurse in Baar

Aquajogging – Das Laufen im Wasser

Aquajogging ist ein Ganzkörpertraining im Tiefwasser. Durch einen Gurt getragen, wird die Wirbelsäule entlastet und die Gelenke und Bänder werden geschont. Für Sie geeignet, wenn Sie Kraft, Ausdauer und Koordination wirkungsvoll trainieren und mit Freude verbinden möchten. Schwimmbad Lättich, Donnerstag 11.30 – 12.15 Uhr

Easy Dance

eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen. Es macht sehr viel Spass und verbessert zudem die Körperwahrnehmung und Haltung und fördert das Wohlbefinden.

Bahnhofpark, Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr

Weitere Informationen:

www.rheumaliga.ch/zg

Telefon 041 750 39 29

kurse.zg@rheumaliga.ch

Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

Améliorer son quotidien malgré des maux de dos

Journée « Bien-Etre / Dos »

Samedi 9 juin 2018, de 9h à 16h

Les Ponts-de-Martel

J'ai mal au dos, que puis-je faire ? Deux physiothérapeutes diplômées et une diététicienne vous accompagneront durant cette journée qui comporte plusieurs ateliers :

- Parcours « AirFit » à l'extérieur (en salle selon météo)
- « Aquacura », gymnastique en eau chaude
- Repas accompagné d'une diététicienne
- « Active Backademy », gymnastique pour le dos
- Relaxation, étirements, conscience corporelle

La prévention du mal de dos passe aussi par une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie.

La posture correcte au travail, à la maison, lors des loisirs est importante pour lutter contre les maux de dos.

Le stress influence les douleurs du dos, mais nous pouvons agir et diminuer les tensions par la relaxation.

La douleur au quotidien a de nombreuses causes. Nous apprendrons à adapter notre quotidien malgré les douleurs, chroniques ou aiguës.

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77

www.ligues-rhumatisme.ch/ne



**Ligue neuchâteloise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

28. Juni 2018, Vortrag zum Thema Arthrose

Arztvortrag in Schaan/FL

Dr. med. Christoph Ackermann, praktizierender Rheumatologe in Triesen referiert zum Thema

«Arthrose»

Donnerstag, 28. Juni 2018

SAL Saal am Lindaplatz, Landstrasse 19, 9494 Schaan

Unter einer Arthrose versteht man den langsam fortschreitenden Abbau von Gelenknorpel. Wie Arthrose diagnostiziert und therapiert werden kann und was es für Möglichkeiten der Prävention gibt, sind unter anderem die Themen des Referats.

Der Eintritt ist frei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**Rheumaliga
St.Gallen, Graubünden und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt

Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Helga am Rhyn
Kursadministration: Margrith Menzi
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Tel 056 442 19 42
Fax 056 442 19 43
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

Beratung

Detaillierte Auskunft rund um Kurse und Beratungen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme!

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga, Tanzfitness.
Die Kurse mit genügender Teilnehmerzahl finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

Familiencoaching für Eltern von Rheuma-betroffenen Kindern, www.cg/cg-empowerment.ch,
Kontakt: Cristina Galfetti, Tel 056 667 42 42;
Lupus Erythematoses (SLE), www.slev.ch,
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;
Polyarthritis (SPV), www.arthritis.ch, Gruppen in Arau und Wettingen,
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;
Sclerodermie (SVS), www.sclerodermie.ch,
Kontakt: Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzell

Geschäftsstelle
Rosenstrasse 25
9113 Degersheim

Kontaktperson: Sandra Lee
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Tel 071 351 54 77
info.ap@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ap

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme!

Kurse

Active Backademy, Aquawell. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

Tel 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Andrea Lüdi
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Anja Sedano

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme!

Beratung

Rheumapatienten/-innen und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen von erfahrenen Sozialarbeiter/-innen beraten.

Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/ Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Jonglieren, Zumba Gold.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

Tel 031 311 00 06
Fax 031 311 00 07
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Kurse

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Fazientraining, Active Backademy. Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich bezüglich Orte und Daten auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Alltagshilfen, Arbeitsplatzherhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen!

Unser Beratungs-Team (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern

Unsere Physiotherapeutin Frau Sonja Karli und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verfügung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann. Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch.

Selbsthilfegruppen

- Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.homepage.eu
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Polyarthrits (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- NEU: Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern, Infos: Fabien Dalloz,
Winzerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94,
info@patientenorg-vaskulitis.ch

News

Kräuterwanderung im Emmental – Freitag, 8. Juni 2018 (s. Inserat S. 37)

Mitgliederversammlung 2018 und öffentlicher Vortrag

– Donnerstag 14. Juni 2018, Le Cap an der Predigergasse 3 in Bern, Mitgliederversammlung von 17.15 – 17.45 Uhr, Apéro von 17.45 – 18.45 Uhr, Vortrag 19.00 – 20.30 Uhr zum Thema: «Resilienz – Krankheitsbewältigung und Salutogenese».

Referent: Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

Neue Kursangebote im Herzen von Bern

Aquacura – der therapeutische Bewegungskurs im warmen Wasser in einem modernen Therapie-Bad: jeweils am Donnerstagnachmittag.
Osteogym – die Osteoporose-Gymnastik
Rheuma-Fit – die Rheumagymnastik
Active Backademy – das Rückentraining: jeweils am Dienstagnachmittag
Fazientraining – so bleiben Sie fit: jeweils am Donnerstagmittag

Besuchen Sie eine Schnupperlektion. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, Tel 031 311 00 06.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:
Tel 031 311 00 06, Mail: info.be@rheumaliga.ch



© Dean Mitchell, Stock

Bei der Rheumaliga Glarus erhalten Sie Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse und Hilfsmittel. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggiturm, Ennenda (neben Baumwollblüte).

Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und Dienstagabend im Hänggiturm, Ennenda (neben Baumwollblüte) und im Gemeindezentrum Schwanden. Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwochvormittag in der Alterssiedlung Volksgarten, Glarus. Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

Sozialberatung

Pro Infirmis
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue Thurmann 10d
2900 Porrentruy

Contact: Marie-Françoise Maître
Permanence du secrétariat:
le mardi de 8h00 – 11h30 et de 13h30 – 17h00
et le vendredi de 8h00 – 11h30.

Tél 032 466 63 61
Fax 032 466 63 88
ljur@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ju

Pour toutes informations concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Service social

Pro Infirmis: Rue du Puits 6, 2800 Delémont
Tél 032 421 98 50

Cours

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV), Morbus Bechterew (SVMB)

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26

rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Aquajogging
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.
Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Hompage: www.rheumaliga.ch/luownw
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75

Weitere Angebote
Diverse Merkblätter, Broschüren und Hilfsmittel. Gerne beraten wir Sie über die Wahl aus dem breiten Hilfsmittel-Sortiment.

Selbsthilfegruppen
Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08, SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL
Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combette 16
2300 La Chaux-de-Fonds

Contact: Isabelle Jeanfavre
Heures d'ouverture du secrétariat: tous les jours de 8h00 – 11h00

Tél 032 913 22 77
Fax 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.lnr.ch

Cours
Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, Gym-Santé, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Yoga et prévention des chutes. Nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé est à disposition à notre secrétariat.

Pour des informations supplémentaires concernant des cours ou autres prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Groupes d'entraide
Fibromyalgiques : Mme Antoinette Cosenday, Tél 024 425 95 75
Polyarthritiques (SPV) : Mme Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB) : Mme Suzanne Baur, Tél 032 926 07 67
Sclerodermie (ASS) : Nadine Paciotti Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social

Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirmis à La Chaux-de-Fonds: Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Neue Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47

Fax 052 643 65 27

rheuma.sh@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/sh

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie Schaffhausen, Bad Kantonsspital 3 Kurse am Montag ab 16.40 Uhr
- Aquawell/Wassergymnastik Schaffhausen, Hallenbad Breite 2 Kurse am Mittwoch Schaffhausen, Bad Kantonsspital 22 Kurse pro Woche von Montag – Freitag
- Ai Chi & Aquawell am Dienstag 20.10 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.00 Uhr
- Active Backademy Schaffhausen und Neunkirch 12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- Rhea- und Rückengymnastik Schaffhausen: Dienstag 17.15, Mittwoch 17.30 Uhr Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr Thayngen: Montag 19.00 Uhr
- Bechterew-Gymnastik Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr Kontakt: Bechterew-Gruppe Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoïde Arthritis Montag 17.30 – 18.15 Uhr Kontakt: RA-Gruppe Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Osteoporose-Gymnastik Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr

– Paar-Tanzkurs

Montag 20.10 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr

– Pilates

in Schaffhausen 10 Kurse pro Woche

in Thayngen Montag 17.45 Uhr

in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr

– Pilates & Rückentraining für Männer

in Schaffhausen und Neunkirch

– Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 Uhr,

Donnerstag 18.00, Freitag 9.45 Uhr

– Meditation Mittwoch 19.00 – 19.45 Uhr

– Tai Chi Chuan

Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr

– Sanftes Yoga

Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr

– Fit im Wald

Montag und Donnerstag 14.00 Uhr

– Zumba Gold

Montag 13.30 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr,

Donnerstag 8.45 und 18.30 Uhr

SOLOTURN

Rheumaliga Solothurn
Roamerstrasse / Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr

Tel 032 623 51 71

Fax 032 623 51 72

rheumaliga.so@bluewin.ch

kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin
Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen. Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/so

Wassergymnastik

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- Power Aquawell – Die dynamische Wassergymnastik
- AquaJogging – Das Laufen im Wasser



ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein
Am Platz 10
7310 Bad Ragaz

Kontaktperson: Susanne Triet

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag 8.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Mittwoch und Freitag 8.30 – 12.00 Uhr

Tel 081 302 47 80

s.triet@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sg

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse sowie die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Tel 081 511 50 03

a.schmidler@rheumaliga.ch

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Rheumagymnastik, Yoga (St. Gallen).

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Weitere Angebote

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerzbewältigung.

THURGAU

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 13.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67

elviraherzog@bluewin.ch

info.tg@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/tg

Promuove la prevenzione delle malattie reumatiche attraverso l'informazione e l'organizzazione di attività di movimento.

Consulenza

Svolge attività di consulenza in collaborazione con la Pro Infirmis, attiva nella consulenza sociale (sedi Pro Infirmis di Bellinzona Tel 091 820 08 70, Locarno Tel 091 756 05 50, Lugano Tel 091 960 28 70).

Corsi
– Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo

– Movimento e danza*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda

– Yoga Terapia*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo

– Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti

– Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole

- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- * Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

I corsi si tengono in diversi giorni e orari, seguono il calendario scolastico e coprono tutto il territorio cantonale. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Altri servizi

Contattando il segretariato, è possibile ordinare opuscoli, volantini informativi, e mezzi ausiliari.

URI UND SCHWYZ

Rheumaliga Uri und Schwyz
Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:
Edith Brun, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel 041 870 40 10
rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ursz

Die Rheumaliga Uri und Schwyz berät Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermittelt Ihnen eine Probelektion. Sie beantwortet Ihnen Fragen rund um Beratungen und gibt Ihnen Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kursangebote

- Aquawell – das aktive Wassertraining
Altdorf, Stiftung Papilio: Montag- und Donnerstag-nachmittag, Donnerstagabend
- Schwimmbad Altdorf: Freitagvormittag
- Brunnen, Kloster Ingenbohl: Montag- und Dienstagnachmittag, Mittwochvormittag
- Erstfeld, Schulbad Jagdmatt: Mittwochnachmittag
- Freienbach: Schulbad Leutschens, Mittwochnach-mittag, -abend, Donnerstagabend
- Lachen, Hallenbad Seefeld: Montagabend
- Rickenbach, Schulbad Rickenbach: Montag-nachmittag
- Unteriberg, Hallenbad Minster: Freitagvormittag
- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik
- Schwyz, Spital Schwyz Therapiebad: Mittwoch-vormittag
- Active Backademy – das Rückentraining
- Altdorf, Step-in: Montagvormittag und -abend, Mittwochabend
- Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Dienstag- und Donnerstagabend
- Schwyz, Spital Schwyz: Montag- und Dienstagabend
- Physio Wind: Dienstagabend und Mittwoch-nachmittag
- Osteogym – Osteoporosegymnastik
- Altdorf, Step-in: Montagvormittag
- Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Mittwochmittag
- Schwyz, Spital Schwyz: Montagabend
- Wollerau, DanceOne Tanzstudio: Donnerstag-nachmittag

Beratung

Die Rheumaliga Uri und Schwyz vermittelt Ihnen



professionelle Beratungsstellen (Sozialberatung, Ergotherapeutische Beratung, Ernährungsberatung).

Selbsthilfegruppen

Rheumatoide Arthritis:
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

Merkblätter, Broschüren, Hilfsmittel. Gerne beraten wir Sie über die Wahl aus dem breiten Sortiment.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

VALAIS/WALLIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
Rheumaliga Wallis
Rue Pré-Fleuri 2 C
C.P. 910
1950 Sion

Heures d'ouverture du bureau : du lundi au vendredi de 8h00 – 12h00 et de 13h30 – 17h00.
Öffnungszeiten: Von Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr.

Tél 027 322 59 14
Fax 027 322 59 15
ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch
vs-rheumaliga@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Pour des informations complémentaires concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil/Aide/Information
A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile
L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée : assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Notre service social est à votre écoute et vous soutient notamment dans les domaines suivants :

- séjours de cure anti-rhumatisme
- moyens auxiliaires
- notices de prévention
- documentation d'information

Unser Sozialdienst bietet Ihnen Hilfe und Beratung an, insbesondere in folgenden Bereichen:

- Teilstationäre Therapie-Aufenthalte
- Hilfsmittel
- Merkblätter zur Rheumaprophylaxe
- Informationsbroschüren

Cours de prévention:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d'améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont dispensés par des physiothérapeutes. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.

Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

Im Oberwallis führen wir verschiedene Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweglichkeit wie auch die Ausdauer verbessern sollen. Unsere Kurse werden von Physiotherapeuten geleitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 12 (2^e étage)
1007 Lausanne

Contact: Francine Perret-Gentil
Secrétariat: Silvia Hanhart, Anne-Claude Prod'hom
Heures d'ouverture du bureau : tous les jours, fermé le vendredi après-midi

Tél 021 623 37 07
Fax 021 623 37 38
info@lvr.ch
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Pour des informations complémentaires concernant nos prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil/Aide/Information
A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile
L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée : assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Cours
Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Equilibre au quotidien, Gymnastique au sol, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi.
Nouveaux cours :

- Qi Gong
- Yoga

Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Autres prestations

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde : à l'intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.

Groupe d'information sur la spondylarthrite ankylosante : à l'intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.

Vacances

Des vacances accompagnées à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes. La brochure des vacances 2018 est disponible auprès de la LVR

Moyens auxiliaires

La LVR propose un assortiment d'aides techniques pour faciliter le quotidien ou permettre de rester autonome en préservant les articulations. Des essais sont possibles à notre bureau à Lausanne sur rendez-vous et une brochure est disponible.

ZUG

Rheumaliga Zug
6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zg@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morus Sudeck Selbsthilfegruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz :

Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden

Zürich-Nord

Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

Gruppe Zürich

Selbsthilfenzentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,
selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch
www.selbsthilfecenter.ch

Jugendarthrose

Jacqueline Mäder, Auwiesenstr. 20, 8305 Dietikon
Tel 044 833 09 73

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Easy Dance
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zg@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga/Luna Yoga
- TriloChi – Qi Gong/Tanz/Yoga

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)
Mme Alice Espinosa, Présidente

www.sjogren.ch
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfeschweiz.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselfhilfe.ch).

Outre les organisations susmentionnées, il existe de nombreux groupes d'entraide dont les coordonnées figurent sur notre site Internet www.rheumaliga.ch. Le site www.infoentraidesuisse.ch de la fondation Info Entraine Suisse propose également une liste de ces différents groupes.

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera www.autoaiutosvizzera.ch offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Sekretariat/Secrétariat:
 Feldeggiistrasse 69
 Postfach 1332
 8032 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Mo – Fr 9.00 – 16.00 Uhr

Präsidentin/présidente:
 Bernadette Jost, Tel 079 779 57 61

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
 Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2
 5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau
 Agnes Weber, Tulpenweg 10
 5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden
 Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,
 Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
 RA Gruppe Basel und Umgebung
 rgruppe.basel@gmail.com
- Bern
 Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
 Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Genève
 Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,
 1232 Confignon, Tel 022 757 46 45
- Graubünden
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,
 2900 Porrentruy, Tel 032 466 75 89
- Luzern
 Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis,
 Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel
 Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,
 Tel 032 841 67 35
- Nidwalden
 Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,
 Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen
 Fränzi Möckli, Fallentor 6, 8252 Schlatt,
 Tel 052 657 39 88
- Solothurn
 Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,
 Tel 032 682 16 25
- Thurgau/Abendgruppe
 Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,
 Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
 Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,
 Tel 041 870 57 72

- Wallis/Valais/Sion
 Alexandra Monnet, Rue de la Gare, 1908 Riddes,
 Tel 027 306 82 85
- Waadt/Vaud
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,
 Tel 021 624 49 19
- Zürich und Umgebung
 Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:
 Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,
 8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71
 Polyarthritiker Abendgruppe:
 Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,
 Tel 044 720 75 45

- Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder**
- Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00

- Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite**
- Neuchâtel

- Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive,
 Tel 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch

- lupus suisse**
Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Association suisse du lupus érythémateux disséminé
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Administration:

- Rosemarie Thoma
 Bahnstrasse 92
 8193 Eglisau
 Tel. 079 235 53 41
 info@lupus-suisse.ch
 www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen
Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
 Gabriela Quidort, Wiesenstrasse 16
 5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74
 gabriela.quidot@lupus-suisse.ch
- Bern
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
 2503 Biel, Tel. 032 365 44 47
 oder
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
 4500 Solothurn, Tel. 032 623 22 54
- Graubünden
 Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
 Angela Schollerer, Montremoen 29, 1023 Crissier,
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com

- Zürich
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tel. 044 833 09 97
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz
 Verena Fischer, Moosgasse 9,
 5617 Tennwil, Tel 056 667 17 24
 verena.fischer@lupus-suisse.ch

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Società Svizzera Morbo di Bechterew

Geschäftsstelle:

- Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
 Postcheckkonto 80-63687-7
 mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

**Bechterew-Therapie-Kurse/
 Cours de thérapie Bechterew**

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Therapie-Kurse durchgeführt. Des cours organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttingen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur, Ilanz
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
 z.H. Herrn Serge Angermeier
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 geschaefstsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Mittwoch
 043 300 97 60



Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
Association Suisse des Sclérodermiques
Associazione Svizzera della Scleroderma

Geschäftsstelle:
 sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 406 09 58 (deutsch)
 Tél 024 472 32 64 (français)
 Tel 062 777 22 34 (italiano)
 info@sclerodermie.ch
 www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
 Joëlle Messmer, Tel 079 228 62 54
 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:
 Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
 m.urfer@me.com
- Luzern/Innerschweiz:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
 Nadine Paciotti, Tel 024 472 32 64
 nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
 Maria Balenovic Tel 076 574 09 92
 maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
 Gertrud Wiesmann Tel 052 720 13 20
 gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
 Elisabeth Rohner Tel 044 825 47 45
 elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Bülach, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Uster, Winterthur, Zollikon, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.

Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Aesch
 SHG «Sunneblume»
 Verantwortliche: Marianne Fleury
 Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
 SHG «Sonnestrahl»
 Verantwortliche: Lisa Leisi
 Tel 071 983 39 49
- Chur
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
 Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
 SHG «La liberté du Papillon»
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 Tel 032 323 05 55

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements : mardi, mercredi et jeudi,
 8h30 – 11h30
 Secrétariat: Sandrine Frey et Béatrice Rubeaud

Nos groupes d'entraide :

- Bienne
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon »
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler
 Tél 032 323 05 55
- Fribourg
 Prisca Déneraud, Tél 078 670 10 85,
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
 Florence Detta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Vaud/Lausanne
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
 (matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Vaud/Yverdon-les-Bains
 Intendance Mariette Därendinger,
 Tél 024 534 06 98

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
 info@suisse-fibromyalgie.ch
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Martedì, mercoledì e giovedì da 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:
 Sandrine Frey e Béatrice Rubeaud

Balerna : Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



Wandern Sie mit der Rheumaliga um den Pfäffikersee

«Mehr Bewegung. Weniger Arthrose.» – mit unserer neuen Gesundheitskampagne möchten wir die Schweiz bewegen. Eine ideale Bewegungsform, um den Gelenken etwas Gutes zu tun, ist das Wandern. Deshalb laden wir Sie im Rahmen der Schweizer Wandernacht am 23. Juni 2018 zu einer gemütlichen Tour um den Pfäffikersee ein. Der beliebte Rundweg um den See im Zürcher Oberland führt durch einzigartige Natur mit typischen Moorplanten, vorbei am schönen Bauerndorf Seegräben und wieder zurück nach Pfäffikon ZH. Auf unserer Wanderung kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz: Der Zwischenhalt auf dem Juckerhof in Seegräben

bietet die Möglichkeit sich auszutauschen und Energie zu tanken. Zur Stärkung offerieren wir einen kleinen Imbiss.

Kurzinfos:

Datum: 23. Juni 2018
Treffpunkt: Bahnhof Pfäffikon ZH
Zeit: 17.30 bis 21.30 Uhr
Route: rund um den Pfäffikersee (flaches Gelände)

Die Teilnahme ist kostenlos und die Teilnehmerzahl beschränkt. Detaillierte Informationen und Anmeldung auf www.rheumaliga.ch. Wir freuen uns auf Sie! ■

Wandertipps

Möchten Sie sich vorgängig einstimmen? Die Broschüre «Schritt für Schritt – So gesund ist Wandern» (D 1041) bietet wertvolle Tipps für genussvolle Wanderungen.



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:
La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

AbbVie AG



Gebro Pharma



IBSA

Kypta

Lilly

A. MENARINI

MSD
Be well

NOVARTIS

Pfizer

Roche

SANDOZ A Novartis Division

SANOFI GENZYME

Spitex
Stadt und Land

Voltaren Dolo

Wenn Alltag schmerzt

Ihre Rheumaliga weiss Rat
www.rheumaliga.ch
PC 80-2042-1



Rheumaliga Schweiz



Bismarck
VERWÖHNHOTEL SUPERIOR
Von allem ein bisschen mehr...
Verwöhnhotel Bismarck
Alpenstraße 6
A-5630 Bad Hofgastein
Tel. +43 (0)6432/6681-0
Fax +43 (0)6432/6681-6
info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com

Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige sonnige Traumlage, 7000m² Garten
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m² & neuer SPA-Bereich
- 2 Thermalhallen- u. 2 Thermalfreibäder 33°C ganzjährig
- Inklusive: Aqua-Gym, Rücken-Fit, Yoga, Fahrräder
- Rundum-Sorglos-Kurparket
- Medizinische Kurabteilung mit allen Anwendungen
- Thermal-Radon-Wannenbäder mit Meditation, hoteleigener Heilstollen-Shuttle

Gasteiner Heilstollenkur - wissenschaftlich belegt:
Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate)
Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate)

HEILSTOLLENKUR: ab € 2037,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 998,- p. P.
7 ÜN/HP, 3x Stollen, 3 Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP € 104,- bis € 149,- p. P./Tag
je nach Zimmer-Kategorie & Saison



Ermäßigte Gasteiner
Heilstollenpauschalen
für 1, 2 oder 3 Wochen