

# Das Liforma-Federelement, das Herzstück eines jeden Hüsler Nests



Ein Hüsler Nest besteht komplett aus natürlichen Materialien und überrascht mit enormer Flexibilität: Unabhängig von Grösse und Gewicht des Schlafers passt es sich jeder Bewegung bequem an, stützt die Wirbelsäule und ermöglicht so eine gesunde und erholsame Nachtruhe.



Rahmenloser Aufbau mit je 40 Trimellen auf zwei Ebenen – die obere federt, die untere stützt.



Die Trimellen können herausgenommen und ausgetauscht werden, um das Federelement individuell anzupassen.



Nach innen versetzte Auflagepunkte sorgen für Punktlaststizität und verhindern ein Durchhängen der Liegefläche.



Die Trimellen aus dreifach verleimtem Massivholz sind robust und trotzdem äusserst flexibel.

Entdecken auch Sie das Geheimnis einer guten Nacht: [www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

**HÜSLER  
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.

# Arthrose

Was Sie selber tun können

# Arthrose

Ce que vous pouvez faire vous-même

# Artrosi

Cosa si può fare da soli

3|2018

Nr. 133 – CHF 5



# Arthrose

Jede Spende hilft:  
Chaque don aide:  
Ogni donazione aiuta:

01-64405-8

Herzlichen Dank!  
Merci beaucoup!  
Grazie mille!



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

# BESSER STARTEN TROTZ AKUTER ARTHROSE- SCHMERZEN



TIEFGREIFENDE  
SCHMERZ-  
LINDERUNG

NUR 2 x  
TÄGLICH  
EINREIBEN

DOPPELTE  
DOSIERUNG



Eine Alternative bei akuten  
Arthroseschmerzen.  
Nicht schlucken, einfach auftragen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Mehr Freude an Bewegung



Valérie Krafft  
Geschäftsleiterin der  
Rheumaliga Schweiz  
Directrice de la Ligue  
suisse contre le rhumatisme  
Direttrice della Lega  
svizzera contro il reumatismo

## Liebe Leserin, lieber Leser

Es duftet nach Lavendel und der Fahrtwind kühlt meine erhitzten Wangen. Meine Finger umschliessen die Griffe des Lenkers und ich denke: Welch wunderbare Erfindung das Rad doch ist! Hätte die Menschheit diesen Meilenstein nicht errungen, könnte ich heute die Schönheit Südfrankreichs nicht vom Velosattel aus geniessen. Aber nicht nur mich persönlich, auch die Rheumaliga begleitet das Rad in diesem Jahr auf die eine oder andere Art. Im übertragenen Sinn drehen wir daran, um auf der Zeitachse in die 60-jährige Vergangenheit unserer Organisation zu reisen. Oder um in die nahe Zukunft zu blicken, wo ein Ereignis wartet, auf das ich mich ganz besonders freue: unser Benefiz-Konzert am 26. Oktober im KKL Luzern. Das Rad, oder treffender das Fahrrad, ist zudem Titelsujet unserer aktualisierten Arthrose-Broschüre. Bei beiden, Gefährt und Gelenk, hängt die störungsfreie Bewegung davon ab, wie gut die verbindenden Teile ineinandergreifen. Harzt es im Getriebe, kommt es früher oder später zum Stillstand. Was wir dagegen tun können? Uns mehr bewegen! Ich für meinen Teil sehe das Radfahren als wunderbare Gelegenheit, meine Gelenke zu schmieren und Arthrose vorzubeugen. Und Sie? ■

## Chère lectrice, cher lecteur,

La nature embaume la lavande et le vent rafraîchit mes joues brûlantes. Mes doigts serrent les poignées du guidon et je pense: quelle merveilleuse invention que la roue! Si l'humanité ne l'avait pas découverte, je ne pourrais pas profiter de la beauté du sud de la France depuis ma selle de vélo aujourd'hui. Outre son importance pour moi, cette année, la roue accompagne également la Ligue suisse contre le rhumatisme qui, au sens figuré, s'apprête à inverser celle du temps et à s'embarquer pour un voyage à rebours de 60 ans. Pour ce qui concerne le présent et l'avenir proche,

## Cara lettrice, caro lettore

L'aria profuma di lavanda e il vento mi rinfresca le guance accaldate. Mentre stringo le dita attorno alle maniglie del manubrio penso: la ruota è stata davvero un'invenzione meravigliosa! Se l'umanità non avesse raggiunto quest'importante conquista, oggi non potrei godermi la bellezza della Francia del sud in sella alla mia bicicletta. Oltre al significato che ha per me personalmente, la ruota quest'anno accompagna anche la Lega svizzera contro il reumatismo che, in senso figurato, sta per girare all'indietro la ruota del tempo e compiere un viaggio nella propria storia lunga 60 anni. Guardando al futuro prossimo, invece,

j'attends avec impatience notre concert de bienfaisance le 26 octobre au KKL à Lucerne. La roue, plus précisément le vélo, figure aussi en bonne place sur la couverture de la nouvelle version de notre brochure sur l'arthrose. Pour le vélo comme pour les articulations, le fonctionnement optimal dépend de la qualité de l'assemblage des pièces de liaison, car un mécanisme grippé finit tôt ou tard par se bloquer. Comment pouvons-nous lutter contre ce phénomène? En bougeant davantage! Pour ma part, je conçois le vélo comme une merveilleuse occasion de lubrifier mes articulations et de prévenir l'arthrose. Et vous? ■

sono davvero impaziente di assistere al nostro concerto di beneficenza che si terrà il 26 ottobre presso il KKL di Lucerna. La ruota, più precisamente della bicicletta, è anche la protagonista della copertina della nuova versione del nostro opuscolo sull'artrosi. Proprio come gli ingranaggi della bicicletta, infatti, anche le articolazioni per potersi muovere correttamente hanno bisogno che i propri componenti siano integrati in modo ottimale. Se l'ingranaggio si irrigidisce, prima o poi si inceppa. Cosa possiamo fare per evitarlo? Muoverci di più! Per me, andare in bicicletta è una meravigliosa opportunità per lubrificare le mie articolazioni e prevenire l'artrosi. E per voi? ■

## 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 Krafft, 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  
Abonnemente/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



# Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

www.ibsa.ch



**3 Editorial**

**6 In Kürze**

**Aktuell**

- 8 Nationale Kampagne
- 11 Aktionswoche 2018

**Fokus**

- 12 Krankheitsbild
- 14 Therapie
- 19 Bewegung

**24 Jubiläum**

**28 Persönlich**

Ruedi Lehner lebt seit bald 15 Jahren mit Arthrose und Gicht. Was ihm dabei am meisten hilft, ist seine positive Einstellung.

**34 Hilfsmittel**

Reinigung

**35 Veranstaltungen**

**38 Service**

**46 Schlusspunkt**

Bettina Immler, Betroffenenbeirätin der Rheumaliga Schweiz im Interview.

**3 Editorial**

**6 En bref**

**Actuel**

- 8 Campagne nationale
- 11 Semaine d'action 2018

**Point de mire**

- 12 Tableau clinique
- 14 Thérapie
- 19 Mouvement

**25 Anniversaire**

**28 Personnel**

Ruedi Lehner vit avec l'arthrose et la goutte depuis près de 15 ans. Ce qui l'aide le plus, c'est son attitude positive.

**34 Moyens auxiliaires**

Nettoyage

**35 Manifestations**

**38 Service**

**3 Editoriale**

**6 In breve**

**Attualità**

- 8 Campagna nazionale
- 11 Settimana d'azione

**Approfondimento**

- 13 Quadro clinico
- 15 Terapia
- 19 Movimento

**29 Personale**

Ruedi Lehner convive da quasi 15 anni con artrosi e gotta. Ad aiutarlo è principalmente il suo atteggiamento positivo.

**34 Mezzi ausiliari**

Pulizia

**35 Eventi**

**38 Servizio**

Publikationen

## Neue Broschüre «Rheuma? Ich?»

Rheuma ist ein Sammelbegriff für 200 Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen, Verläufen und Beeinträchtigungen. Die neue Broschüre «Rheuma? Ich?» (D 005) will einen Überblick über das komplexe Thema geben und gleichzeitig die gängige Vorstellung von Rheuma als Alterskrankheit brechen. Die Publikation

verstehen sich als Orientierungshilfe für Laien, die sich mit dem Thema befassen wollen oder neu mit der Diagnose einer rheumatischen Erkrankung konfrontiert sind. Neben Erklärungen zu den einzelnen Krankheitsbildern erhalten sie grundlegende



Tipps zum Alltag mit Rheuma. Es werden auch Wege zu weiterführenden Informationen und Anlaufstellen aufgezeigt sowie die Dienstleistungen der Rheumaliga vorgestellt. Bestellungen: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder Tel. 044 487 40 10. |

Publicazioni

## Nuovo opuscolo «Reumatismi? Io?»

«Reumatismo» è un termine collettivo che include circa 200 patologie con diverse cause, evoluzioni e ripercussioni. L'opuscolo «Reumatismi? Io?» (It 005) fornisce una panoramica su questo tema complesso, confutando allo stesso tempo la credenza diffusa che i reumatismi siano una patologia legata solamente all'età. Questa pubblicazione ha lo scopo di fornire un aiuto all'orientamento a persone senza una formazione medica che vogliono informarsi su questo tema, oppure a pazienti a cui è stata diagnosticata una malattia reumatica. L'opuscolo include la descrizione

Publications

## Nouvelle brochure «Des rhumatismes? Moi?»

Le rhumatisme est un terme collectif pour 200 maladies dont les causes, les évolutions et les symptômes diffèrent. La nouvelle brochure «Des rhumatismes? Moi?» (F 005) a pour objectif d'offrir une vue d'ensemble de ce sujet complexe et de briser en même temps l'idée

dei diversi quadri clinici, consigli fondamentali per affrontare la vita quotidiana con una malattia reumatica, rimandi a fonti di informazioni più approfondite nonché la presentazione dei servizi della Lega svizzera contro il reumatismo. Ordinanze: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) o tel. 044 487 40 10. |

commune du rhumatisme comme maladie de vieillesse. La publication se veut une aide à l'orientation pour les non-initiés qui s'intéressent au sujet ou qui se retrouvent du jour au lendemain confrontés au diagnostic d'une maladie rhumatismale. En plus des présentations des différents tableaux cliniques, ils reçoivent des conseils de base pour la vie quotidienne avec des rhumatismes. La brochure renseigne également sur les moyens d'obtenir de plus amples informations, propose des adresses utiles et présente les services de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Commandes: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) ou tél. 044 487 40 10. |

Neuer Kurs

## Kochen für Rheumabetroffene

Sich nährstoffreich und entzündungshemmend zu ernähren, ist für Rheumabetroffene wichtig und kann zusammen mit regelmässiger Bewegung die Lebensqualität deutlich steigern. Die Klubschule Migros hat deshalb zusammen mit der Rheumaliga Schweiz den Kurs «Kochen für Rheumabetroffene» entwickelt. Sie erfahren in diesem Kurs, was

für Lebensmittel sich günstig auf die Gesundheit auswirken und welche Sie besser meiden sollten. Sie lernen, gesunde Rezepte nach einfachen Ernährungsregeln zuzubereiten. Dabei kommen auch ganz praktische Dinge zur Sprache. Zum Beispiel, wie Sie beim Arbeiten in der Küche die Gelenke schonen oder durch kleine Entspannungsübungen Stress vermeiden. Der Kurs «Kochen für Rheumabetroffene» dauert rund 4 Stunden und verlangt keinerlei Vorkenntnisse. Haben Sie Appetit bekommen? Dann informieren Sie sich direkt bei der Klubschule Migros über die freien Plätze in den nächsten Kursen. [www.klubschule.ch/Kurse/suche](http://www.klubschule.ch/Kurse/suche) @Rheumabetroffene |



Selbsthilfe

## Genuss und Gespräch

Einmal im Monat zusammenkommen, mediterran essen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Im Vordergrund der Mittagsrunde für Rheumabetroffene stehen gemäss Organisatorin Gila Fankhauser die aktive Selbsthilfe und das Aktivieren der Eigenkräfte durch Genuss, Gespräch, Humor und Kultur. Die Treffen finden jeden letzten Montag im Monat in Zürich Oerlikon statt. Nächste Daten sind 27.8./24.9./29.10./26.11.2018. Interessierte (gerne auch jüngere Personen um 55 Jahre) melden sich bei Gila Fankhauser unter 079 350 56 52 oder [www.gi-la.ch](http://www.gi-la.ch) |

Anzeige

## Familientag 2018

Die Familientage der Rheumaliga Schweiz bieten einen einzigartigen Rahmen, um sich mit anderen betroffenen Familien über die Herausforderungen auszutauschen, die das Leben mit Juveniler Arthritis an eine Familie stellt. Unabhängig davon, ob Sie frisch mit der Diagnose Ihres Kindes konfrontiert sind oder bereits einige Jahre mit Rheuma unterwegs sind, der Familientag richtet sich an alle und bietet Ihnen die Möglichkeit sich mit medizinisch-therapeutischen Themen auseinanderzusetzen. Bewegung ist für uns alle zentral – ob im Alltag oder bei sportlichen Aktivitäten.

Wir laden Sie ein, mit der ganzen Familie in Bewegung zu kommen. Neben der Bewegung widmen wir dieses Jahr auch dem Thema Pubertät und Sexualität im Kontext der chronischen Krankheit einen Programmabschnitt. Er richtet sich an alle Jugendlichen und Eltern. Für die Kinder steht vor allem der Spass im Vordergrund. Der nächste Familientag findet am Samstag, 24. November 2018 im Bocken in Horgen statt. Programm und Anmeldeformular finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/Familientag](http://www.rheumaliga.ch/Familientag) |



© solarseven, iStock

Der Original-Perna-Extrakt.

# Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

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](http://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@doetschgrether.ch](mailto:info@doetschgrether.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)

**NEU** PERNATON® Gel Roll-On Für eine saubere und gezielte Anwendung.

**PERNATON®** Natürlich beweglich.

Nationale Kampagne

## Mehr Bewegung – weniger Arthrose

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung im Erwachsenenalter. Mehr als 15 % der 65- bis 74-Jährigen haben Arthrose-Beschwerden wie Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken. Betroffene können aber aktiv etwas

dagegen unternehmen. Mit gutem Beispiel voran gehen die prominenten Botschafter der Rheumaliga Schweiz: Für die Gesundheitskampagne «Mehr Bewegung. Weniger Arthrose» schnüren Schauspielerin Sabina Schneeбели,

Unternehmerin Bea Petri sowie Kabarettist Marco Rima ihre Wanderschuhe. Denn alle drei wissen, wie wichtig Bewegung für ihre Gelenke ist. [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) |

Campagne nationale

## Plus de mouvement – moins d'arthrose

L'arthrose est la maladie articulaire la plus fréquente chez les adultes. Plus de 15 % des personnes âgées de 65 à 74 ans souffrent d'arthrose, c'est-à-dire de douleurs et d'inflammations dans les articulations. Les personnes concernées

peuvent toutefois faire quelque chose pour remédier à la situation. Les ambassadeurs de marque de la Ligue suisse contre le rhumatisme donnent le bon exemple: pour la campagne de sensibilisation « Plus de mouvement. Moins

d'arthrose », l'actrice Sabina Schneeбели, l'entrepreneuse Bea Petri et l'artiste de cabaret Marco Rima enfilent leurs chaussures de randonnée, car tous trois savent à quel point le mouvement est important pour leurs articulations. [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) |

Campagna nazionale

## Più movimento – meno artrosi

L'artrosi è la patologia articolare più diffusa tra gli adulti. Più del 15 % di chi ha un'età compresa tra i 65 e i 74 anni soffre di disturbi legati all'artrosi, come dolori e infiammazioni a livello delle articolazioni. I pazienti possono però

contrastare attivamente questa patologia, magari seguendo l'esempio dei testimonial di primo piano della Lega svizzera contro il reumatismo. Infatti, a sostegno della campagna «Più movimento. Meno artrosi», l'attrice Sabina

Schneeбели, l'imprenditrice Bea Petri nonché il cabarettista Marco Rima indossano le scarpe da escursione per dimostrare quanto il movimento sia importante per le articolazioni. [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) |

### Gut zu wissen

- Arthrose ist eine Gelenkerkrankung mit Abnützungerscheinungen. Sie ist die häufigste Ursache für Schmerzen und Einschränkungen im Alter.
- Eine frühe Diagnose ist zentral, um den Gelenkverschleiss aufzuhalten. Suchen Sie bei Anlaufschmerzen einen Arzt auf.
- Bewegung steht am Anfang der Behandlungskette, die Operation steht an letzter Stelle.

### Bon à savoir

- L'arthrose est une maladie articulaire caractérisée par des signes d'usure. Elle est la cause la plus fréquente de douleur et d'inconfort chez les personnes âgées.
- Un diagnostic précoce est essentiel pour stopper l'usure articulaire. En cas de douleurs à froid, consultez immédiatement un médecin.
- Parmi les différents traitements disponibles, l'activité physique est privilégiée, tandis que la chirurgie n'est envisagée qu'en dernier recours.

### Buono a sapersi

- L'artrosi è una patologia articolare caratterizzata da fenomeni di usura. Essa è la causa più frequente di dolori e limitazioni in età avanzata.
- Una diagnosi precoce è fondamentale per fermare l'usura dell'articolazione. Se soffrite di dolore all'inizio dei movimenti, rivolgetevi a un medico.
- Tra i vari trattamenti disponibili, il movimento è la prima scelta, mentre la chirurgia è l'ultima possibilità a cui si ricorre.



« En plus de l'exercice, la randonnée a de nombreux effets positifs. Elle me permet de me détendre afin de me concentrer par la suite sur l'essentiel. »

Sabina Schneeбели, actrice



« Je älter ich werde, desto glücklicher bin ich, wenn ich mich in der Natur bewegen kann. Und merke, wie privilegiert wir hier sind. »

Bea Petri, Unternehmerin



« Artrosi: ho sempre pensato che fosse un'isola greca, invece è una malattia reumatica dolorosa. E si combatte con il movimento. »

Marco Rima, cabarettista



## „Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen, nur Bewegung ist der Zweck des Lebens“

Mit diesem Zitat bringt der deutsche Lyriker Friedrich Hebbel die Philosophie unseres Zentrums für Orthopädie & Neurochirurgie auf den Punkt.

IN-MOTION – Für Ihr Leben in Bewegung bedeutet die kompetente und hochspezialisierte medizinische Behandlung von Problemen rund um den Bewegungsapparat. Nach vielen Jahren praktischer Tätigkeit in Kaderarzt-Funktion in einer der renommiertesten orthopädischen Kliniken Europas haben wir im Sommer 2018 unser neues Zentrum „IN MOTION“ gegründet, um Spitzenmedizin in einem persönlichen und patientenorientierten Rahmen anzubieten.



PD Dr. Naal  
Hüft- und  
Kniechirurgie

Der künstliche Gelenkersatz von Hüfte oder Knie zur Behandlung der Arthrose ist eine der erfolgreichsten orthopädischen Operationen überhaupt und bringt dem Patienten verlorene Lebensqualität zurück. Wenn konservativ keine wesentliche Besserung der Arthrose-Beschwerden mehr erreicht wird und die Lebensqualität leidet, dann ist der Zeitpunkt gekommen sich mit einer Hüft- oder Knieprothesen-Operation auseinanderzusetzen. Insbesondere bei der Hüftprothese hat sich in den letzten Jahren eine minimal-invasive muskelschonende Operationstechnik durchgesetzt, die eine schnelle Rehabilitation erlaubt.



Dr. Flury  
Schulter- und  
Ellenbogen-  
chirurgie

Der Ersatz des Schultergelenkes zur Behandlung der Schulterarthrose hat in den letzten 20 Jahren einen wahren Aufschwung erlebt. Durch verbesserte Techniken und Implantate ist es heute möglich, das Gelenk schonend und anatomisch korrekt zu ersetzen. Durch die Entwicklung der sogenannten inversen Prothese können mittlerweile auch instabile Schultergelenke mit abgenutzten Sehnen oder starker Deformation, welche teils starke Schmerzen verursachen, erfolgreich versorgt werden. Mit einem künstlichen Schultergelenk ist heutzutage ein praktisch normales und aktives Leben möglich.



Dr. Becker  
Wirbelsäulen-  
chirurgie und  
Schmerz-  
therapie

Der komplexe Aufbau der Wirbelsäule macht die Diagnosestellung und Therapie von Rückenschmerzen nicht immer einfach. In der Behandlung von Rückenschmerzen haben Infiltrationen einen sehr großen Stellenwert. Neben dem therapeutischen Effekt dienen Infiltrationen auch zur Diagnosefindung/-sicherung. Am Ende der Therapiekaskade steht häufig die Fusions-Operation von welcher die Patienten nachhaltig profitieren. Für die erfolgreiche Behandlung von Rückenschmerzen sind neben fachlicher Kompetenz vor allem Menschenkenntnis und ein hohes Mass an Empathie notwendig. Der Patient steht im Mittelpunkt unseres Handelns und muss in alle Entscheidungen mit einbezogen werden.



Dr. Mainzer  
Fuss- und  
Spunggelenk-  
chirurgie

Jedes der zahlreichen Fussgelenke kann von Arthrose betroffen sein, Schmerzen verursachen und die Mobilität einschränken. Verschiedene konservative Therapiemassnahmen ermöglichen vielen Betroffenen über Jahre hinweg eine gute Lebensqualität. Durch gezielte offene und minimalinvasive operative Eingriffe können oft die eigenen Gelenke noch lange erhalten werden. Wenn ein Gelenkerhalt nicht mehr sinnvoll ist, können einige Gelenke ohne relevanten Funktionsverlust versteift werden. Das Gehen bleibt uneingeschränkt möglich. An anderen Gelenken stehen auch Kunstgelenke zur Verfügung. Mit jedem Patienten wird individuell die für ihn beste Therapie festgelegt.

Sie möchten gerne einen Termin bei einem unserer Spezialisten vereinbaren? Der einfachste Weg ist die direkte Zuweisung durch Ihren Hausarzt. Sie können auch einfach telefonisch einen Sprechstundetermin vereinbaren, oder sich im Internet über unser Online-Formular selbst anmelden.



Für Ihr Leben in Bewegung

IN MOTION – Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie  
Richtiarkade 23 · 8304 Wallisellen · www.in-motion.ch  
Tel: 043 233 40 90 · Fax: 043 233 40 91 · info@in-motion.ch

### Veranstaltung

## Willkommen zur Aktionswoche 2018

Wie entsteht Arthrose? Soll ich mich bewegen oder lieber schonen? Und welche Rolle spielt die Ernährung? Diese und viele weitere Fragen beantworten verschiedene Experten während unserer Aktionswoche zum Thema «Arthrose – Was kann ich selbst tun?».

Unsere kostenlosen Gesundheitstage finden vom 3. bis 10. September 2018 in verschiedenen Schweizer Städten statt.

Vor Beginn der Vorträge und während der Pause stehen Ihnen Fachpersonen der regionalen und kantonalen Rheumaligen sowie von Fachgesellschaften und weiteren Partnern für persönliche Fragen zur Verfügung.

Das Detailprogramm für Ihre Region können Sie im Internet unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) herunterladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. ■

### Manifestation

## Bienvenue à la semaine d'action 2018

Comment l'arthrose apparaît-elle? Dois-je pratiquer une activité physique ou plutôt me ménager? Quel rôle l'alimentation joue-t-elle? Différents experts répondront à ces questions et à bien d'autres au cours de notre semaine d'action sur le thème «Arthrose – Que puis-je faire?».

Nos journées publiques de la santé gratuites auront lieu du 3 au 10 septembre 2018 dans différentes villes suisses.

Avant les interventions et lors des pauses, vous pourrez vous entretenir avec des spécialistes des ligues régionales et cantonales contre le rhumatisme, des sociétés spécialisées ainsi que d'autres organisations partenaires. Le programme détaillé de votre région est disponible sur notre site web [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) ou par téléphone (044 487 40 00). ■

### Manifestazione

## Benvenuti alla settimana d'azione 2018

Come si sviluppa l'artrosi? È meglio fare movimento o stare a riposo? Che ruolo ha l'alimentazione? Queste sono solo alcune delle numerose domande a cui gli esperti risponderanno nel corso della nostra settimana d'azione incentrata sul tema «Artrosi: cosa posso fare in prima persona?». Le nostre giornate della salute gratuite si terranno tra il 3 e il 10 settembre 2018 in diverse città svizzere.

Prima dell'inizio delle relazioni e durante la pausa potrete porre le vostre domande personali agli specialisti delle leghe contro il reumatismo regionali e cantonali, delle associazioni professionali e di altri partner. Il programma dettagliato per la vostra regione è disponibile sul nostro sito web [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) o può essere ordinato per telefono (044 487 40 00). ■

Wir danken all unseren Sponsoren für die Unterstützung / *Nous remercions tous nos sponsors pour leur soutien* / Ringraziamo tutti gli sponsor per il loro sostegno:



### Termine / Dates / Date

**Montag, 3. September 2018**

**Lundi 3 septembre 2018**  
· Sion, Clinique romande de réadaptation  
· Baar, Zuger Kantonsspital  
· Schinznach, aarReha  
· Lausanne, CHUV

**Dienstag, 4. September 2018**

**Mardi 4 septembre 2018**  
· Bern, Inselspital  
· St. Gallen, Pflanzkeller  
· Bad Zurzach, RehaClinic

**Mercoledì 5. settembre 2018**

· Lugano, Palazzo dei Congressi

**Donnerstag, 6. September 2018**

**Jeudi 6 septembre 2018**  
· Basel, Volkshaus  
· Weinfelden, Kath. Pfarreizentrum  
· Delémont, Cinemont

**Freitag, 7. September 2018**

**Vendredi 7 septembre 2018**  
· Neuchâtel, Hôtel Beaulac  
· Luzern, Kantonsspital  
· Rheinfelden, Reha

**Montag, 10. September 2018**

· Zürich, Kunsthaus

Krankheitsbild

## Wenn der Knorpel schwindet

**Die Arthrose ist ein natürlicher Alterungsprozess in den Gelenken und wird erst zur Krankheit, wenn sie Schmerzen verursacht. Mit 80 Jahren haben alle Menschen Arthroseveränderungen in den Gelenken, aber nur ein Teil davon hat Schmerzen.** Redaktion: Simone Fankhauser

Unter einer Arthrose versteht man den langsam fortschreitenden Abbau von Gelenkknorpel. Die Arthrose ist die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung: 90% der über 65-Jährigen leiden an einer mehr oder minder fortgeschrittenen Form. Sind Jüngere davon betroffen, dann meist wegen starken Übergewichts. Die Schädigungen des Knorpels gehen bis zu seiner kompletten Zerstörung – es reibt dann Knochen auf Knochen. Die Arthrose kann Gelenkschmerzen verursachen und die Beweglichkeit stark einschränken. Am häufigsten sind das Kniegelenk (Gonarthrose), das Hüftgelenk (Coxarthrose) und die Fingergelenke betroffen. Ist das Daumensattelgelenk angegriffen, spricht man von einer Rhizarthrose. Im Prinzip kann aber jedes Gelenk befallen werden. Fachkreise unterscheiden die primäre und die sekundäre Arthrose.

### Ursachen

Viele primäre Arthrosen lassen sich auf eine Fehlstellung oder eine übermässige Belastung von Gelenken zurückführen. Davon abgesehen scheint der weitverbreitete Bewegungsmangel Arthrosen zu begünstigen. Gelenken, die zu wenig bewegt werden, fehlt es an Gelenkschmiere. Das ist die Gelenkflüssigkeit, die die Knorpelzellen mit Nährstoffen versorgt. Darbende Knorpelzellen sterben ab und setzen dabei chemische Stoffe frei, die den Knorpel aufweichen. Seine Oberfläche wird rissig und durch die Gelenkbewegung abgerieben. Eine grosse Rolle scheint auch die erbliche Veranlagung zu spielen. Von einer sekundären Arthrose spricht man dann, wenn der Erkrankung ein gelenkschädigendes Ereignis voraus-

gegangen ist. Dies kann ein Trauma sein (z. B. Bänderverletzung, Fraktur), eine Entzündung (Autoimmunerkrankungen, Infektion), eine Stoffwechsel- oder eine Blutgerinnungs-Störung.

### Tableau clinique

## Lorsque le cartilage disparaît

**L'arthrose est un processus de vieillissement naturel des articulations, qui ne devient pathologique que lorsqu'il provoque des douleurs. À 80 ans, toutes les personnes âgées présentent des modifications articulaires dues à l'arthrose, mais une partie d'entre elles seulement en souffre.** Rédaction: Simone Fankhauser

On entend par arthrose la détérioration progressive du cartilage articulaire. L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue: 90 % des personnes de plus de 65 ans souffrent d'une forme d'arthrose plus ou moins avancée. Chez les plus jeunes, l'arthrose est le plus souvent causée par un surpoids important. Le cartilage peut se dégrader au point même d'être complètement détruit – les os frottent alors les uns contre les autres. L'arthrose peut être à l'origine de douleurs articulaires et limiter fortement la mobilité. Elle concerne le plus fréquemment les articulations du genou, de la hanche et des doigts. Si la racine du pouce est touchée, on parle de rhizarthrose. Mais en théorie, une arthrose

### Diagnose

Für die Diagnose einer Arthrose führt der Arzt eine körperliche Untersuchung durch und gelangt im Ausschlussverfahren zur Erkenntnis, dass die Beschwerden keiner anderen Erkrankung zugeschrieben werden können. Schwere und Ausprägung der Arthrose lassen sich auf Röntgenaufnahmen erkennen. Sie geben Aufschluss über den Gelenkspalt und zeigen Veränderungen an den Knochen. Blutuntersuchungen sind für die Diagnose einer Arthrose nicht notwendig. |

peut toucher n'importe quelle articulation. Les spécialistes font la distinction entre l'arthrose primaire et secondaire.

### Causes

De nombreuses formes d'arthrose primaire s'expliquent par une mauvaise posture ou une sollicitation excessive des articulations. Outre ces facteurs, la sédentarité, très fréquente, semble favoriser l'arthrose. Les articulations qui sont trop peu mobilisées manquent de liquide synovial, un liquide lubrifiant qui alimente les cellules cartilagineuses en nutriments. En cas de carence en liquide synovial, les cellules cartilagineuses meurent en libérant des substances



### Quadro clinico

## Quando la cartilagine si riduce

**L'artrosi è un processo di invecchiamento naturale che colpisce le articolazioni e diventa una patologia solo con la comparsa del dolore. Tutte le persone che hanno raggiunto l'età di 80 anni presentano alterazioni nelle articolazioni dovute all'artrosi, ma solo alcune di queste soffrono a causa dei dolori.** Redazione: Simone Fankhauser

Per «artrosi» si intende l'erosione lenta e progressiva delle cartilagini articolari. L'artrosi è la malattia articolare maggiormente diffusa: il 90% delle persone con più di 65 anni soffre di forme di artrosi più o meno avanzate. Se ad essere colpita dall'artrosi sono le persone più giovani, ciò è dovuto per lo più a un forte sovrappeso. Le lesioni della cartilagine possono estendersi fino alla sua completa distruzione, provocando lo sfregamento tra le ossa. L'artrosi può causare dolori articolari e limitare fortemente la mobilità. A esserne colpite principalmente sono le articolazioni delle

ginocchia, dell'anca e delle dita. Se viene colpita l'articolazione trapezio-metacarpale del pollice, si parla di rizoartrosi. Però l'artrosi in linea di principio può colpire ogni articolazione. Gli specialisti distinguono tra l'artrosi primaria e secondaria.

### Cause

Molte artrosi primarie sono riconducibili a deformazioni o a un carico eccessivo delle articolazioni. Tuttavia, a prescindere da questo, la diffusa sedentarietà sembra favorire l'artrosi. Le articolazioni che si muovono troppo poco presentano

chimiques qui ramollissent le cartilage. Sa surface se fissure et s'érode sous l'effet des mouvements des articulations. En plus les facteurs héréditaires semblent jouer un rôle important. On parle d'arthrose secondaire lorsque la maladie est précédée d'un événement dommageable pour les articulations. Il peut s'agir d'un traumatisme (p. ex. lésion ligamentaire, fracture), d'une inflammation (maladie auto-immune, infection) ou d'un trouble du métabolisme ou de la coagulation sanguine.

### Diagnostic

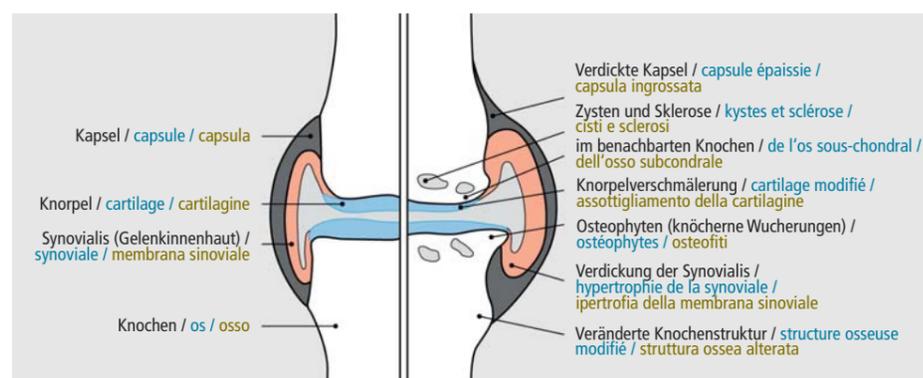
Le diagnostic passe par un examen médical. Le médecin s'efforce également d'exclure toutes les autres affections susceptibles d'être à l'origine des douleurs. Le degré d'évolution et la gravité de l'arthrose sont déterminés au moyen de radiographies. Ces dernières permettent de contrôler l'espace articulaire et de vérifier si des modifications osseuses sont intervenues. Les analyses sanguines ne sont pas nécessaires pour diagnostiquer l'arthrose. |

scasso liquido sinoviale, ovvero il liquido che nutre le cellule cartilaginee. Le cellule cartilaginee indebolite muoiono e rilasciano delle sostanze chimiche che ammorbidiscono la cartilagine. La sua superficie si crepa e si consuma a causa del movimento delle articolazioni. Inoltre il fattore ereditario sembra avere un ruolo importante.

Si parla di artrosi secondaria quando la patologia si sviluppa in seguito a un evento che ha causato il danneggiamento dell'articolazione, per esempio un trauma (lesione dei legamenti, frattura), un'inflammation (patologie autoimmuni, infezione) o un disturbo del metabolismo o della coagulazione del sangue.

### Diagnosi

Per diagnosticare un'artrosi, il medico effettua una visita per escludere che i disturbi non siano da ascrivere a un'altra malattia. La gravità e le caratteristiche dell'artrosi possono essere stabilite attraverso esami radiologici. Questi esami forniscono informazioni sullo spazio intrarticolare e mostrano le alterazioni occorse a livello osseo. Le analisi del sangue non sono necessarie nella formulazione della diagnosi di artrosi. |



**Arthrose**  
Bestellen Sie unsere kostenlose Broschüre «Arthrose» (D 301) unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder per Telefon 044 487 40 10.

**Littérature**  
Commandez gratuitement notre brochure «Arthrose» (F 301) sur le lien [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) ou par téléphone 044 487 40 10.

**Lettura consigliata**  
Il nostro opuscolo «Artrosi» (It 301) è disponibile gratuitamente sul sito [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) o al numero di telefono 044 487 40 10.

Terapia

## «Unter idealen Bedingungen kann der Knorpel wieder regenerieren»

forumR sprach mit Dr. med. Lukas Wildi, Chefarzt Klinik für Rheumatologie, Kantonsspital Winterthur, über etablierte und neue Verfahren in der Arthrosetherapie. Interview: Simone Fankhauser

### Welche konservativen Therapie-möglichkeiten bietet die moderne Medizin Arthrose-Betroffenen?

**Lukas Wildi:** Die etablierte Arthrosetherapie besteht neben Bewegung aus Analgetika (einfachen Schmerzmitteln ohne Entzündungshemmung) in Form von Salben, schmerzstillenden Pflastern und Tabletten. Schmerzen und Muskelschwäche sowie schwaches Bindegewebe um das Gelenk herum werden mit Physio- und Ergotherapie behandelt. Daneben ist die ausreichende Zufuhr der nötigen Nährstoffe und Vitamine essenziell, d. h. ausreichend Calcium und Vitamin D für die Knochen, Vitamin C und Eiweiss für das Bindegewebe. Bei Entzündungszuständen in der Spätphase der Arthrose mit Schwellungs- und Überwärmungszuständen können Cortisonspritzen direkt ins Gelenk eine

sehr gute, wenn auch nur über wenige Wochen anhaltende Linderung bringen. Bei häufigem Einsatz, d. h. mehr als dreimal pro Jahr, hat Cortison aber eine knorpelschädigende Wirkung. In den frühen Phasen der Arthrose bewähren sich Hyaluronsäurespritzen und seit kürzerem auch Eigenblutspritzen in Form von Platelet Rich Plasma (PRP). Beide Formen zeigen einen nachhaltigen

Effekt, der länger anhält als jener von Cortison, sich aber nicht knorpelschädigend auswirkt. Bei beiden Therapien handelt es sich leider nicht um Pflichtleistungen der Krankenkasse.

### Wie sieht es bei den operativen Verfahren aus?

**L. W.:** Vor dem Gelenkersatz als therapeutische Endstrecke können Umstellungs-

osteotomien (ein oder mehrere Knochen werden gezielt durchtrennt und leicht verändert wieder zusammengesetzt) die Symptome über einige Jahre zurückdrängen, bis die Gelenkprothese dann doch nötig wird. Man gewinnt damit wichtige Zeit, da die Lebensdauer eines Kunstgelenks immer noch auf ca. 15 Jahre begrenzt und jede Verzögerung bei jungen Patienten erwünscht ist. > s. 16

Thérapie

## « Dans des conditions idéales, le cartilage peut se régénérer »

forumR s'est entretenu avec le Dr méd. Lukas Wildi, chef du service de rhumatologie de l'hôpital cantonal de Winterthour, sur les méthodes établies et nouvelles de thérapie de l'arthrose. Interview: Simone Fankhauser

### Quelles possibilités de traitements conservateurs la médecine moderne propose-t-elle aux personnes souffrant d'arthrose ?

**Lukas Wildi:** Le traitement actuel de l'arthrose consiste en des exercices physiques couplés à la prise d'antalgiques sous forme de pommades, d'emplâtres et de comprimés. Les douleurs et la faiblesse musculaire ainsi que l'affaiblissement du tissu conjonctif autour de l'articulation sont traités par physiothérapie et ergothérapie. En outre, un apport suffisant en nutriments et vitamines, tels que du calcium et de la vitamine D pour les os, et de la vitamine C et des protéines pour le tissu conjonctif, est essentiel. En présence d'états inflammatoires accompagnés d'enflures et de sur-

chauffes aiguës dans la phase avancée de la maladie, des injections de cortisone directement dans l'articulation peuvent contribuer à soulager efficacement le patient, même si leur effet est limité à quelques semaines. En cas d'utilisation fréquente, supérieure à trois fois par an, la cortisone a un effet dommageable sur le cartilage. Dans la phase initiale de l'arthrose, les injections d'acide hyaluronique et depuis peu, de sang autologue sous la forme de PRP (« platelet rich plasma ») donnent de bons résultats. Ces deux traitements présentent un effet d'une durée supérieure à celle de la cortisone, sans effet dommageable sur le cartilage. Malheureusement, il ne s'agit pas de prestations obligatoires de la caisse-maladie.

### Comment les procédures opérationnelles se présentent-elles ?

**L. W.:** La dernière solution thérapeutique avant de recourir au remplacement articulaire est l'ostéotomie corrective (section chirurgicale d'un ou plusieurs os suivie d'une correction et d'un repositionnement), qui permet de contrecarrer les symptômes pendant quelques années, jusqu'à ce que la prothèse articulaire devienne inévitable. Cela permet de gagner un temps précieux. La durée de vie d'une prothèse articulaire restant en effet limitée à une quinzaine d'années, il est utile d'en retarder au maximum la pose chez un patient jeune. Dans le cadre de l'ostéotomie de déplacement, le poids supporté par la partie usée de l'articulation est déplacé sur une zone encore saine. Cela permet de soulager la zone endommagée, même si ce n'est que de façon incomplète. La nouvelle méthode de la distraction articulaire du genou promet également une régénération du cartilage efficace pendant plusieurs années. Au moyen d'un support métallique ancré dans le genou à travers la peau, les surfaces articulaires sont séparées pendant 6 à 8 semaines. > p. 17

Terapia

## «In condizioni ideali, la cartilagine è in grado di rigenerarsi»

forumR ha chiesto al Dr. med. Lukas Wildi, primario della Clinica di reumatologia dell'Ospedale cantonale di Winterthur, quali siano i metodi terapeutici tradizionali e le nuove tecniche per combattere l'artrosi. Intervista: Simone Fankhauser

### Quali sono le opzioni terapeutiche conservative che la medicina moderna offre a chi soffre di artrosi?

**Lukas Wildi:** La normale terapia contro l'artrosi consiste in movimento e analgesici sotto forma di pomate, cerotti e pastiglie. Si ricorre alla fisioterapia e all'ergoterapia per contrastare i dolori, la debolezza muscolare e la debolezza del tessuto connettivo che circonda l'articolazione. È inoltre fondamentale assumere le sostanze nutritive e le vitamine necessarie in quantità sufficienti, ovvero calcio e vitamina D per le ossa, vitamina C e proteine per il tessuto connettivo. In presenza di stati infiammatori nella fase avanzata dell'artrosi, con gonfiore e aumento della temperatura locale, le iniezioni a base di cortisone effettuate direttamente nell'articolazione hanno un'ottima efficacia, anche se solo per alcune settimane. Utilizzato di frequente, ossia più di tre volte all'anno, il cortisone ha però effetti dannosi sulla cartilagine. Nella fase precoce dell'artrosi sono utili le iniezioni con acido ialuronico e le più recenti iniezioni con sangue autologo arricchito in piastrine (Platelet Rich Plasma, PRP). Entrambe le soluzioni hanno un effetto prolungato, di durata superiore rispetto al cortisone, e senza effetti dannosi sulle cartilagini. Purtroppo queste due terapie non sono prestazioni obbligatorie della cassa malati.

### In che cosa consiste la procedura chirurgica?

**L. W.:** L'ultima soluzione terapeutica prima di dover ricorrere alla sostituzione dell'articolazione è l'osteotomia correttiva (sezione chirurgica di uno o più

ossa seguita da correzione e riposizionamento), che permette di contrastare i sintomi per alcuni anni, finché la protesi articolare non diventa inevitabile. Questa procedura permette di guadagnare tempo prezioso soprattutto nei pazienti giovani, dato che le protesi articolari hanno una durata di ca. 15 anni. In seguito all'osteotomia correttiva, il peso viene spostato dalla sezione dell'articolazione alterata all'area ancora sana, consentendo alla parte danneggiata di guarire, sebbene non completamente. Anche il nuovo metodo della distrazione dell'articolazione del ginocchio ha lo scopo di permettere la guarigione dello strato di cartilagine nell'arco di diversi anni. Un supporto metallico viene inserito nell'osso attraverso la pelle per separare le superfici articolari nell'arco di 6–8 settimane, mantenendo > pag. 17



**Dr. med. Lukas Wildi,** Facharzt für Rheumatologie, Facharzt für Innere Medizin, ist seit Anfang Jahr Chefarzt Rheumatologie am Kantonsspital Winterthur.

Le Dr méd. Lukas Wildi, spécialiste en rhumatologie, spécialiste en médecine interne, est médecin-chef du service de rhumatologie de l'hôpital cantonal de Winterthour depuis le début de l'année.

**Dr. med. Lukas Wildi,** medico specialista in reumatologia, medico specialista in medicina interna, da inizio anno è primario di reumatologia presso l'Ospedale cantonale di Winterthur.



In den frühen Phasen der Arthrose bewähren sich Hyaluronsäurespritzen.

Les injections d'acide hyaluronique ont prouvé leur efficacité dans les premiers stades de l'arthrose.

L'efficacia delle infiltrazioni con acido ialuronico è comprovata in presenza di artrosi in fase precoce.

Bei der Umstellungsosteotomie wird das Gewicht vom abgenutzten Gelenksanteil auf noch gesundes Areal verlegt. Es findet dabei eine Erholung des geschädigten Bereichs statt, wenn auch nicht vollständig. Eine Erholung der Knorpelschicht über mehrere Jahre verspricht auch die neue Methode der Kniegelenkdistraktion. Mittels Metallgestell, das durch die Haut im Knochen verankert wird, werden die Gelenkflächen über 6–8 Wochen getrennt. Das System erlaubt ein Gehen, wobei bei jedem Schritt durch ein Federelement Druckschwankungen hervorgerufen werden, die die Regeneration stimulieren. Die Methode wurde in Holland entwickelt und wird dort regelmässig durchgeführt. In der Schweiz hat sie noch nicht Fuss gefasst. Sie ist wegen des Komplikationsrisikos jungen Patienten vorbehalten.

#### In welchem Fall würden Sie einem Patienten zum Gelenkersatz raten?

**L. W.:** Wenn sämtliche konservative Methoden ausgeschöpft, die Schmerzen unerträglich und nicht anders zu kontrollieren sind, sie klar vom betroffenen Gelenk ausgehen und nicht etwa vom Rücken ausstrahlen. Oder wenn das Gelenk seine Funktion soweit verloren hat, dass die Alltagstätigkeiten eingeschränkt sind.



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung Typ mediterrane Kost ist Grundlage für ein gutes Funktionieren des ganzen Körpers.

*Une alimentation saine et équilibrée de type méditerranéen est la base d'un bon fonctionnement de l'ensemble de l'organisme.*

*Un'alimentazione sana ed equilibrata come la dieta mediterranea è alla base di un corretto funzionamento di tutto l'organismo.*



#### Den meisten Arthrose-Patienten ist wegen der Schmerzen eher nach Schonung zumute. Wieso ist Bewegung trotzdem wichtig?

**L. W.:** Die verschiedenen Gewebe des Gelenks sind entweder schlecht oder gar nicht durchblutet. Die Versorgung muss also über Diffusion stattfinden. Das heisst, die in der Gelenkflüssigkeit gelösten Nährstoffe gelangen durch die Bewegung des Gelenks in den Knorpel. Die Versorgung findet also besser statt, wenn das Gelenk regelmässig, moderat und in vollem Bewegungsumfang belastet wird. Die Schadstoffe werden dabei abtransportiert und frische Nährstoffe und Sauerstoff gelangen ins Gelenk. Das ist essentiell für den Erhalt des verbleibenden Gewebes und für die Erholung von leichten Abnutzungen.

#### Welche Art von Bewegung empfehlen Sie?

**L. W.:** Regelmässige Bewegung ohne Überlastung. Wichtig sind Dehnübungen und das Ausschöpfen des gesamten Bewegungsumfangs. Ideal sind runde Bewegungen ohne Schläge, z. B. beim Schwimmen (v.a. Crawl) oder Velofahren, leichtes Joggen ist aber ebenfalls möglich. Dabei sollte der Bogen nicht überspannt werden. Treten nach der körperlichen Aktivität länger anhaltende Reizzustände auf, war es zu viel.

#### Welche Rolle spielt die Ernährung innerhalb der Therapie?

**L. W.:** Eine gesunde, ausgewogene Ernährung Typ mediterrane Kost ist Grundlage für ein gutes Funktionieren des ganzen

Bewegung ist für Arthrose-Betroffene zentral. Ideal ist beispielsweise Schwimmen, ganz besonders Crawl.

*L'exercice physique est essentiel pour les personnes atteintes d'arthrose. La natation par exemple est idéale, surtout le crawl.*

*Il movimento è fondamentale per chi soffre di artrosi. È particolarmente adatto il nuoto, in particolare lo stile libero.*

Körpers. Ungesättigte Fettsäuren hemmen dabei die Entwicklung gewisser Entzündungsfaktoren und können eine Effektivität von leichten Schmerzmitteln erreichen. Die ausgewogene Ernährung ist auch Grundlage für ein normales Körpergewicht. Denn jedes Gramm zu viel wird zur Belastung, wenn Gelenke schmerzen.

#### Lange Zeit ging man davon aus, dass der Knorpel bei Arthrose irreparabel geschädigt ist. Neuere Forschungen zeichnen ein anderes Bild. Können Sie etwas dazu sagen?

**L. W.:** Wie oben erwähnt, konnten holländische Forscher beweisen, dass mit der Kniegelenkdistraktionstechnik der Knorpel unter idealen Bedingungen wieder vollständig regenerieren kann. Dies auch in Gebieten, wo vorher Knochen auf Knochen rieb.

#### Besteht in dem Fall begründete Hoffnung auf «Heilung» für Arthrose-Betroffene?

**L. W.:** Ja. Viele Erfolg versprechende Therapieansätze haben aber die Marktreife noch nicht erreicht. Auch die Kniegelenkdistraktionstechnik hat ihre Grenzen, kann aber bei jungen Betroffenen eine valide Option sein. ■

Pendant le cycle de marche, un élément de ressort entraîne, à chaque pas, des variations de pression qui stimulent la régénération. Développée en Hollande, cette méthode y est régulièrement utilisée. En Suisse, elle est encore peu pratiquée. En raison du risque de complication, elle est réservée aux patients jeunes.

#### Dans quel cas conseillez-vous une pose de prothèse à un patient ?

**L. W.:** Lorsque toutes les méthodes conservatrices ont été épuisées, que les douleurs sont insupportables et ne peuvent pas être contrôlées par d'autres moyens, qu'elles viennent clairement de l'articulation concernée et ne rayonnent pas à partir du dos. Ou si l'articulation a perdu sa fonction au point de limiter les activités quotidiennes.

#### En raison des douleurs, la plupart des patients souffrant d'arthrose sont tentés de se ménager. Pourquoi est-il important de conserver une activité physique ?

**L. W.:** Les différents tissus de l'articulation sont soit mal, soit pas du tout vascularisés. L'approvisionnement doit donc se faire par diffusion. Autrement dit, c'est le mouvement de l'articulation qui achemine les nutriments dissous dans le liquide articulaire vers le cartilage. L'approvisionnement se fait donc mieux lorsque l'articulation est sollicitée régulièrement, modérément et selon une amplitude de mouvement complète. Les toxines sont évacuées et les nutriments et de l'oxygène frais sont acheminés vers l'articulation. Cela permet de préserver le tissu restant et de le régénérer en cas d'usure légère.

#### Quel type d'exercices recommandez-vous ?

**L. W.:** Une activité physique régulière, sans sollicitation excessive. Les étirements et des amplitudes de mouvement complètes, notamment, sont importants. Des mouvements circulaires sans impacts, comme dans le cas de la natation (le crawl notamment) ou du vélo, sont

idéaux. Des séances de footing léger sont également possibles. À cet égard, il est important de ne pas exagérer. Si une irritation prolongée se produit après l'activité physique, c'est le signe que la sollicitation a été trop importante.

#### Quel rôle l'alimentation joue-t-elle dans le cadre de la thérapie ?

**L. W.:** Une alimentation saine et équilibrée de type méditerranéenne est le fondement d'un bon fonctionnement de l'ensemble du corps. Les acides gras insaturés freinent le développement de certains facteurs d'inflammation et peuvent être aussi efficaces que des antalgiques légers. Une alimentation équilibrée est également le fondement d'un poids corporel normal. En effet, chaque kilogramme de trop devient une charge en cas d'articulations douloureuses.

#### On a longtemps pensé que le cartilage, en cas d'arthrose, était irrémédiablement endommagé. De nouvelles études prouvent le contraire. Pouvez-vous nous en dire plus ?

**L. W.:** Comme indiqué plus haut, des chercheurs hollandais sont parvenus à démontrer que la technique de distraction articulaire du genou permettait de régénérer entièrement le cartilage dans des conditions idéales, même dans des zones de frottement des os entre eux.

#### Existe-t-il un espoir solide de « guérison » pour les personnes souffrant d'arthrose ?

**L. W.:** Oui. Mais de nombreuses approches thérapeutiques ne sont pas encore mûres. La technique de distraction articulaire du genou elle-même a ses limites, mais peut constituer une option valable pour les patients jeunes. ■



la possibilità di camminare. A ogni passo, un elemento a molla provoca delle variazioni di pressione che stimolano la rigenerazione. Questo metodo è stato sviluppato in Olanda, dove viene applicato regolarmente, mentre in Svizzera non ha ancora preso piede. A causa dei rischi di complicazioni, è riservato solo ai pazienti giovani.

#### In quale caso consiglierebbe a un paziente l'impianto di una protesi articolare?

**L. W.:** Quando tutti i metodi conservativi sono stati esauriti e se i dolori sono insopportabili, non possono essere controllati in altro modo e derivano senza dubbio dall'articolazione in questione (non sono quindi dolori che si irradiano dalla schiena, per esempio). Oppure se la funzionalità dell'articolazione è talmente compromessa da limitare le attività quotidiane.

#### A causa dei dolori, la maggior parte dei pazienti con artrosi tende a prediligere il riposo. Perché è comunque importante fare movimento?

**L. W.:** L'irrorazione sanguigna dei diversi tessuti dell'articolazione è insufficiente o assente e l'apporto di nutrienti deve quindi avvenire tramite diffusione. Ciò significa che le sostanze nutritive presenti nel liquido sinoviale raggiungono la cartilagine attraverso il movimento dell'articolazione. Sottoporre regolarmente l'articolazione a carichi moderati sfruttando l'intero arco di movimento ne migliora quindi il metabolismo, permettendo di eliminare le sostanze nocive e di apportare sostanze nutritive fresche e ossigeno. Questo è fondamentale per preservare i tessuti ancora integri e far guarire le alterazioni di lieve entità.

> pag. 18

Jedes Gramm zu viel wird zur Belastung, wenn die Gelenke schmerzen.

*Chaque gramme de trop impose une contrainte supplémentaire aux articulations douloureuses.*

Il peso in eccesso non fa che peggiorare il dolore alle articolazioni.

**Che tipo di movimento consiglia?**

**L. W.:** Movimento regolare senza sollecitazioni eccessive. È importante fare stretching e sfruttare l'intero arco di

movimento. L'ideale sono movimenti circolari senza urti, come nel nuoto (soprattutto stile libero) o nel ciclismo, ma è anche possibile svolgere una leggera attività di jogging. L'importante è non esagerare. Se dopo l'attività fisica si presentano degli stati irritativi prolungati, significa che si è fatto troppo.

**Che ruolo ha l'alimentazione nell'ambito della terapia?**

**L. W.:** Un'alimentazione sana ed equilibrata come la dieta mediterranea è alla base di un corretto funzionamento di tutto l'organismo. Gli acidi grassi insaturi ostacolano lo sviluppo di determinati fattori infiammatori e possono avere un effetto pari a quello di un leggero analgesico. Un'alimentazione equilibrata è anche fondamentale per mantenere il peso nella norma, il che è importante perché il peso in eccesso non fa che peggiorare il dolore alle articolazioni.

**Per molto tempo si è ritenuto che l'artrosi danneggiasse irreparabilmente la cartilagine. Le nuove ricerche evidenziano un quadro diverso. Può parlarcene?**

**L. W.:** Come accennato sopra, i ricercatori olandesi sono riusciti a dimostrare che la tecnica della distrazione dell'articolazione del ginocchio, in condizioni ideali, permette la completa rigenerazione della cartilagine anche in aree interessate ormai da attrito tra le ossa.

**In questo caso, chi soffre di artrosi può nutrire fondate speranze di «guarigione»?**

**L. W.:** Sì. Molti approcci terapeutici promettenti non sono però ancora pronti per essere immessi sul mercato. Anche la tecnica della distrazione dell'articolazione del ginocchio ha i suoi limiti, ma può essere un'opzione valida per i pazienti giovani. |



Der Gelenkersatz steht in der Arthrose-Therapie an letzter Stelle.

Dans le traitement de l'arthrose, le remplacement articulaire ne doit être envisagé qu'en dernier recours.

L'impianto di una protesi articolare è l'ultima opzione nella terapia contro l'artrosi.

Anzeige

## Vermeiden Sie Stürze

Mit über 1500 Kursen in Ihrer Nähe und Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

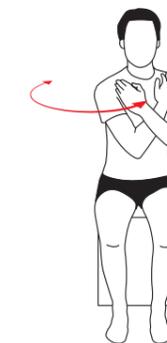
sicher stehen  
sichergehen.ch

Fachpartner:

Hauptpartner:



**Beweglichkeit und Kraft für den Rücken**  
**Mobilité et force pour le dos**  
**Mobilità e forza per la schiena**



Übungen

## Bereit für die Belastungen des Alltags

Alle Gelenke brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben oder um ein Voranschreiten einer Arthrose zu verhindern. Mit den nachfolgenden Übungen trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Koordination für eine geringere Beanspruchung Ihres Körpers. Redaktion: Simone Fankhauser

Exercices

## Paré pour le stress de la vie quotidienne

Les articulations ont besoin d'exercice pour rester en bonne santé ou prévenir l'arthrose. Les exercices suivants vous permettent d'entraîner force, mobilité et coordination afin de réduire les sollicitations sur votre corps. Rédaction: Simone Fankhauser

Esercizi

## Pronti per le attività quotidiane

Tutte le articolazioni hanno bisogno di movimento per rimanere sane o per contrastare l'avanzamento dell'artrosi. Gli esercizi seguenti vi aiutano ad allenare forza, mobilità et coordinazione per ridurre le sollecitazioni a carico dell'organismo. Redazione: Simone Fankhauser

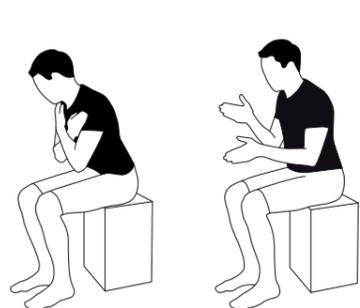
**Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz an Stuhlkante, Kopf gerade halten.  
**Ausführung:** Arme vor der Brust kreuzen, Hände locker auf den Schlüsselbeinen platzieren, die Brustwirbelsäule während mindestens 2 Minuten gleichmässig nach rechts und links rotieren lassen. Becken und Beine bewegen sich nicht.

**Position de départ:** S'asseoir sur le bord d'une chaise le dos droit, tête droite.

**Exécution:** Croiser les bras devant la poitrine et poser les mains sur les clavicules sans appuyer, puis tourner la colonne thoracique pendant au moins deux minutes vers la droite et vers la gauche dans un mouvement régulier. Le bassin et les jambes ne bougent pas.

**Posizione di partenza:** seduti in posizione eretta sul bordo della sedia, mantenere dritta la testa.  
**Esecuzione:** Incrociare le braccia sul petto, appoggiare le mani sulle clavicole, ruotare uniformemente la colonna toracica a destra e sinistra per almeno due minuti. Il bacino e le gambe non si muovono.

### Beweglichkeit für das Handgelenk Mobilité pour le poignet Mobilità per il polso



**Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz an der Stuhlkante. Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen.

**Ausführung:** Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Arme im Ellbogen gebeugt nach vorne nehmen und kleine «Hackbewegungen» durchführen.

**Wiederholung:** 3 Serien, je 30–60 Sekunden lang.

**Position de départ:** Assis droit sur le bord de la chaise. Bras croisés, mains sur les clavicules.

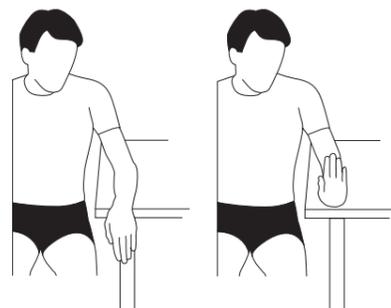
**Exécution:** Inclinez le haut du corps vers l'avant en gardant le dos droit. Avancez les bras fléchis au niveau du coude et faites de petits mouvements de haut en bas.

**Répétition:** 3 séries de 30 à 60 secondes chacune.

**Posizione di partenza:** seduti con la schiena dritta sul bordo della sedia. Incrociare le mani appoggiandole su entrambe le clavicole.

**Esecuzione:** inclinare il busto in avanti mantenendo la schiena dritta. Portare in avanti le braccia piegate a livello del gomito e compiere piccoli movimenti in su e in giù.

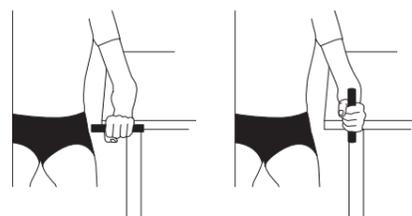
**Ripetizione:** 3 serie da 30–60 secondi ciascuna.



**Ausgangsstellung:** Seitlich zum Tisch sitzen, Rücken ist aufgerichtet, Füße haben guten Bodenkontakt, Unterarm auf den Tisch legen, Handgelenk an der Tischkante.

**Ausführung:** Hand langsam nach unten bewegen, anheben, während mindestens 2 Minuten.

**Position de départ:** Position assise à côté d'une table, dos droit, pieds bien posés sur le sol. L'avant-bras repose sur la table, le poignet est posé sur le bord de celle-ci.



**Ausgangsstellung:** Seitlich zum Tisch sitzen, Rücken ist aufgerichtet, Füße haben guten Bodenkontakt, Unterarm auf den Tisch legen, Handgelenk an der Tischkante, dicker Stift in der Hand.

**Ausführung:** Unterarm langsam aufdrehen, Handgelenk nicht abknicken, Unterarm langsam zurückdrehen, während mindestens 2 Minuten.

**Position de départ:** Position assise à côté d'une table. Dos droit, pieds bien posés sur le sol. L'avant-bras repose sur la table, le poignet est posé sur le bord de celle-ci. La main tient un stylo épais.  
**Exécution:** Tournez lentement votre

**Exécution:** Abaissez lentement la main, puis relevez-la, pendant au moins deux minutes.

**Posizione di partenza:** seduti di fianco a un tavolo, con la schiena diritta e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Appoggiare l'avambraccio sul tavolo, in modo che il polso venga a trovarsi in corrispondenza dello spigolo.

**Esecuzione:** muovere lentamente la mano verso il basso, quindi sollevarla, per almeno due minuti.

avant-bras en dehors, sans plier au niveau du poignet, puis tournez-le en dedans, pendant au moins deux minutes.

**Posizione di partenza:** seduti di fianco a un tavolo, con la schiena diritta e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Appoggiare l'avambraccio sul tavolo, in modo che il polso venga a trovarsi in corrispondenza dello spigolo. Afferrare una grossa matita con la mano.

**Esecuzione:** dalla posizione di partenza, con la matita rivolta verso l'alto, ruotare lentamente l'avambraccio verso l'interno e verso l'esterno, per almeno due minuti.

### Beweglichkeit und Koordination für die Fingergelenke Mobilité et coordination pour les articulations des doigts Mobilità e coordinazione per le articolazioni delle dita



**Ausgangsstellung:** Sitz am Tisch, Rücken ist aufgerichtet, Füße haben guten Bodenkontakt. Beide Unterarme und Hände liegen auf dem Tisch.

**Ausführung:** Hände liegen auf der Kleinfingerseite, Hand zur Faust schliessen und wieder öffnen, während mindestens 2 Minuten. Unterarme bleiben ruhig.



**Position de départ:** Position assise face à une table, dos droit, pieds bien posés sur le sol. Mains et avant-bras sur la table, paumes tournées l'une vers l'autre.

**Exécution:** Serrez le poing puis ouvrez la main sans bouger vos avant-bras, pendant au moins deux minutes.

**Posizione di partenza:** seduti davanti a un tavolo, con la schiena diritta, i piedi ben appoggiati sul pavimento. Gli avambracci sono appoggiati al tavolo, anche le mani sono appoggiate con la parte esterna e i mignoli.

**Esecuzione:** chiudere a pugno le mani e riaprirle per almeno due minuti, senza muovere gli avambracci.

### Beweglichkeit und Koordination für die Finger Mobilité et coordination pour les doigts Mobilità e coordinazione per le dita



**Ausgangsstellung:** Sitz am Tisch, Rücken ist aufgerichtet, Füße haben guten Bodenkontakt. Beide Ellbogen auf dem Tisch aufstützen, Finger gestreckt.

**Ausführung:** Daumen- und Kleinfingerspitze langsam zusammenführen – Hand öffnen, Daumen und vierten Finger zusammenführen – Hand öffnen – Daumen und dritten Finger zusammenführen – Hand öffnen etc. Während mindestens 2 Minuten.

**Varianten:** Fingerspitze zu Fingerspitze / Fingerbeere zu Fingerbeere führen.



**Position de départ:** Position assise face à une table, dos droit, pieds bien posés sur le sol. Coudes appuyés sur la table, paumes tournées l'une vers l'autre, doigts tendus.

**Exécution:** Ramenez lentement l'un vers l'autre votre pouce et votre petit doigt, rouvrez la main. Répétez avec l'annulaire, le majeur et l'index. Pendant au moins deux minutes.

**Variante:** Touchez la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> phalange de chaque doigt.

**Posizione di partenza:** seduti davanti a un tavolo, con la schiena diritta, i piedi ben appoggiati sul pavimento. Le braccia sono rivolte verso l'alto, i gomiti appoggiati al tavolo e le dita tese verso l'alto.

**Esecuzione:** congiungere lentamente le punte dei pollici e dei mignoli; aprire le mani; congiungere i pollici e gli anulari; aprire le mani; congiungere i pollici e i medi; aprire le mani ecc. Per almeno due minuti

**Varianti:** punta contro punta, polpastrello contro polpastrello.

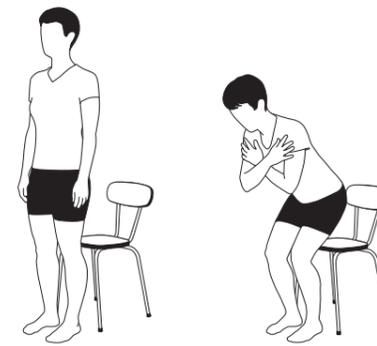
## Beweglichkeit und Kraft für die Beine Mobilité et force pour les jambes Mobilità e forza per le gambe



**Ausgangsstellung:** Aufrecht auf einen Stuhl sitzen, mit dem Gesäss an die vordere Stuhlkante rutschen. Den linken Aussenknöchel auf das rechte Knie legen (oder umgekehrt).  
**Ausführung:** Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen bis ein Ziehen im linken Gesäss spürbar ist. Mit dem linken Ellbogen das linke Knie zusätzlich leicht nach unten drücken.  
**Wiederholung:** Die Position pro Seite während 15 Sekunden halten. Ruhig weiteratmen.

**Position de départ:** Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, et faites glisser vos fesses jusqu'au bord avant de la chaise. Posez la face externe de la cheville gauche sur le genou droit (ou inversement).  
**Exécution:** Inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans les fesses. Appuyez légèrement sur le genou gauche avec votre coude gauche.  
**Répétition:** Maintenez la position 15 secondes de chaque côté. Respirez calmement.

**Posizione di partenza:** sedersi su una sedia e scivolare con le natiche verso il bordo anteriore della sedia. Appoggiare il malleolo laterale sinistro sul ginocchio destro (o viceversa).  
**Esecuzione:** inclinare in avanti il busto mantenendo la schiena dritta finché non si avverte una trazione nel gluteo sinistro. In aggiunta, spingere leggermente verso il basso il ginocchio sinistro con il gomito sinistro.  
**Ripetizione:** mantenere la posizione per 15 secondi per lato. Continuare a respirare con calma.



**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl, die Füße hüftbreit nebeneinander, die Knie in ganz leichter Beugung.  
**Ausführung:** Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich hin. Stehen Sie gleich wieder auf, wenn möglich ohne Benutzung von Armlehnen.  
Steigerung 1: Arme vor der Brust kreuzen.

Steigerung 2: Aus Kniebeuge ohne Hinsetzen wieder aufstehen.  
**Wiederholung:** 3 Serien, je 10-20 Mal.

**Position de départ:** Tenez-vous debout dos à une chaise, le buste droit, les pieds écartés dans l'alignement des hanches, les genoux très légèrement fléchis.  
**Exécution:** Pliez les genoux et asseyez-vous. Relevez-vous, si possible sans prendre appui sur vos bras.  
**Niveaux de difficulté supplémentaire:**  
1. croisez les bras devant le buste.  
2. pliez les genoux sans vous asseoir, puis relevez-vous.

**Répétition:** 10 à 20 fois (séries de 3 répétitions).

**Posizione di partenza:** In piedi davanti a una sedia, piedi divaricati all'altezza delle anche, ginocchia lievemente flesse.  
**Esecuzione:** flettete ginocchia e sedetevi. Alzatevi possibilmente senza far leva sugli eventuali braccioli. Per aumentare il grado di difficoltà:  
1. Incrociate le braccia davanti al petto.  
2. Flettete le ginocchia e senza sedervi rialzatevi.  
**Ripetizione:** da 10 a 20 (ripetere x 3 serie).

Anzeige

**Kytta** Die gute Wahl gegen Schmerzen.

**Bei Muskel- und Gelenkschmerzen**

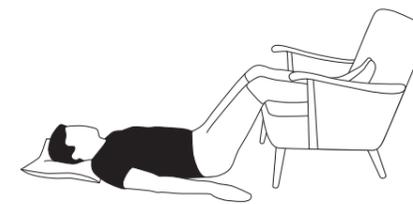
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend

**GEGEN SCHMERZEN**

**PFLANZLICHER WIRKSTOFF**

**Kytta Salbe**  
Wailwurz · Beinweil  
schmerzlindernd  
entzündungshemmend · abschwellend

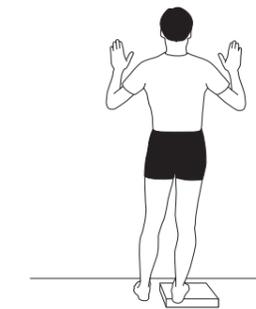
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Iromedica AG, St. Gallen



**Ausgangsstellung:** Unterschenkel auf Stuhl, Sofa oder Ball legen.  
**Durchführung:** Verbleiben Sie in dieser Position 10–15 Minuten zur Entlastung Ihres Rückens.

**Position de départ:** Position allongée sur le dos, jambes fléchies et mollets posés sur une chaise, un sofa ou une balle.  
**Exécution:** Restez dans cette position durant 10 à 15 minutes, de façon à détendre votre dos.

**Posizione di partenza:** supini, con la parte inferiore delle gambe appoggiata su una sedia, un divano o una palla.  
**Esecuzione:** mantenere la posizione per 10–15 minuti, in modo da rilassare la schiena.



**Ausgangsstellung:** Mit dem Fuss der nicht betroffenen Seite auf einem Fussstempel oder Telefonbuch stehen. Bein der betroffenen Seite hängen lassen, sich mit einer Hand festhalten.  
**Ausführung:** Frei hängendes Bein locker aus der Hüfte vor und zurück und seitlich schwingen, während mindestens 2 Minuten. Empfiehlt sich nach langem Sitzen oder Stehen.

**Position de départ:** Debout, en appui contre un mur. La jambe « valide » est posée sur un bottin ou sur un plot. L'autre jambe pend librement sur le côté.

**Exécution:** Balancez votre jambe d'avant en arrière et de gauche à droite pendant au moins deux minutes. L'exercice est particulièrement bénéfique après une station debout ou assise prolongée.

**Posizione di partenza:** salire con un piede su un piccolo sgabello o su una guida telefonica, e appoggiarsi con la mano corrispondente a una parete. Lasciar penzolare la gamba dolorante.  
**Esecuzione:** far oscillare la gamba, mantenendola tesa ma rilassata, sia avanti e indietro che lateralmente, per almeno due minuti. È consigliabile eseguire questo esercizio dopo essere stati a lungo fermi, seduti o in piedi.

Benefizkonzert der Rheumaliga Schweiz

## Preisgekrönter Musikgenuss

**Jana Telgenbüscher und Lucie Kočí, zwei junge, mehrfach ausgezeichnete Musikerinnen, teilen nicht nur die absolute Liebe zur Musik, sie besitzen auch beide aussergewöhnliches Talent. Wie es dazu kam, dass sie als Solistinnen beim Benefizkonzert der Rheumaliga Schweiz auftreten, was Musik für sie bedeutet und was Bewegung und Musik miteinander verbindet, haben sie uns in einem Gespräch erzählt.**

Redaktion: Katrin Bleil

Jana Telgenbüscher erhielt ihren ersten Cellounterricht mit 5 Jahren, und auch Lucie Kočí hatte mit 5 Jahren das erste Mal eine Violine in den Händen. Beide sind in Musikerfamilien gross geworden. Heute studieren sie «Solo Performance» an der Hochschule Luzern – Musik, haben bereits unzählige Konzerte gespielt und zahlreiche Preise gewonnen.

Am 26. Oktober 2018 treten sie beim Benefizkonzert der Rheumaliga Schweiz als Solistinnen im Doppelkonzert a-Moll für Violine, Violoncello und Orchester op. 102 von Johannes Brahms auf. Auch dies verdanken sie ihrem grossen Können. Die Hochschule Luzern – Musik, mit der die Rheumaliga Schweiz das Konzert in Kooperation durchführt, hatte einen internen Wettbewerb für die Solo-Parts ausgeschrieben. Jana Telgenbüscher und Lucie Kočí konnten mit ihrem Vorspiel überzeugen. Beide haben

sich riesig darüber gefreut.

Mit Feuereifer haben sie sich in die Vorbereitungen gestürzt und bei den ersten gemeinsamen Proben bereits gemerkt, dass es passt zwischen ihnen. Dass es bereichernd ist, gemeinsam zu spielen. «Dieses Konzert ist eine Ehre für uns, und wir stecken sehr viel Arbeit hinein», sagt Jana Telgenbüscher.

Besonders begeistert es beide, im KKL auftreten zu können. Denn das KKL sei ein wirklich einmaliger Konzertsaal für Musiker, sowohl von der Akustik wie auch von der Atmosphäre her. «Man hört jeden Ton, wie er getragen wird», sagt Lucie Kočí. Jana Telgenbüscher ist erst kürzlich von einer europaweiten Konzertreise mit dem renommierten Gustav Mahler Jugendorchester zurückgekehrt. Von den vielen grossen Konzertsälen, in denen sie gespielt habe, steche das KKL für sie persönlich immer noch als ein ganz besonderer Saal heraus. Das Doppelkonzert von Brahms hat für die Musikerinnen eine spezielle Faszination: Man habe seinen Solopart, es gäbe aber auch das Spiel im Duo, mit kammermusikartigem Charakter, und dann sei da wieder die Kommunikation mit dem Orchester, die beide so sehr lieben.

### Musik ist Leistungssport

Für und mit der Musik zu leben, empfinden beide als Privileg. Für Lucie Kočí ist es eine wunderbare Gabe Gottes. Und wenn Jana Telgenbüscher ohne Cello unterwegs ist, fehlt ihr etwas. Aber

gleichzeitig ist die Musik auch ihr Beruf. Und dieser Beruf fordert. Emotional wie körperlich. Die starre, asymmetrische Haltung beim Spielen, oft über Stunden, belastet Gelenke und Muskulatur. Probleme mit der Wirbelsäule und teilweise massive Rückenschmerzen kennen beide bereits. Und beide sind der festen Überzeugung, dass dagegen nur eines hilft: Bewegung.

Jana Telgenbüscher musste ihre Haltung am Cello ändern und schon einige Male Physiotherapie in Anspruch nehmen. Inzwischen kennt sie die Übungen, die ihr gut tun. Für das Problem, viel unterwegs zu sein, hat sie eine Lösung gefunden: Sie ist Mitglied in einem Online-Fitness-Club. Ihre Übungen macht sie inzwischen selbst im Hotelzimmer und hat doch einen Coach an ihrer Seite, der sie motiviert.



Mit grosser Freude proben die beiden Solistinnen für ihren Auftritt am Benefizkonzert.

Les deux solistes répètent avec grand plaisir pour le concert de bienfaisance.

Dass allein schon eine veränderte Haltung zum Instrument Besserung bringen kann, bestätigt auch Lucie Kočí. Sie hat ihre Masterarbeit darüber geschrieben, mit welchen Massnahmen Musiker präventiv gegen Schmerzen aktiv sein können. «Ein Leistungssportler hat immer einen Trainer, der darauf achtet, dass man sich aufwärmt und dehnt. Musiker haben das nicht.» Dabei sei das durchaus vergleichbar. Regelmässige Bewegung sei extrem wichtig. Sie persönlich liebt das Wandern, denn Natur ist für sie ebenso Nahrung für die Seele wie die Musik. > S. 26

Concert de bienfaisance de la Ligue suisse contre le rhumatisme

## La musique sous le signe de l'excellence

**Jana Telgenbüscher et Lucie Kočí, deux jeunes musiciennes maintes fois récompensées, partagent non seulement une passion sans limites pour la musique, mais aussi un talent extraordinaire. Lors d'un entretien, elles nous ont raconté comment elles en sont venues à se produire comme solistes lors du concert de bienfaisance de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Elles nous ont également expliqué ce que, selon elles, musique et mouvement ont de commun.** Rédaction: Katrin Bleil

Jana Telgenbüscher a reçu ses premières leçons de violoncelle à l'âge de 5 ans, et c'est au même âge que Lucie Kočí a tenu son premier violon. Toutes deux ont grandi dans des familles de musiciens. Aujourd'hui, elles étudient la «solo performance» à la haute école de musique de Lucerne, ont déjà donné d'innombrables concerts et remporté de nombreux prix.

Le 26 octobre 2018, elles se produiront en solistes dans le Concerto pour violon et violoncelle en la mineur, opus 102, dit Double Concerto, de Johannes Brahms interprété dans le cadre du concert de bienfaisance de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Cela aussi, elles le doivent à leur virtuosité. La haute école de musique de Lucerne, avec la coopération de laquelle la Ligue suisse contre le rhumatisme donne le concert, avait organisé un concours interne pour les parties solistes. Jana Telgenbüscher et Lucie Kočí ont su convaincre le jury. Toutes deux s'en sont énormément réjouies.

Elles se sont donc préparées avec enthousiasme et, dès les premières répétitions, elles ont constaté qu'entre elles, le courant passait et que jouer ensemble les enrichissait mutuellement. «Ce concert constitue un honneur pour nous et nous y consacrons beaucoup d'efforts», explique Jana Telgenbüscher.

Toutes deux sont particulièrement enthousiastes à l'idée de pouvoir se produire au KKL. Le KKL est en effet une salle de concert absolument unique pour les musiciens, tant en termes d'acoustique que d'ambiance. «Vous pouvez entendre chaque note jouée», explique Lucie Kočí. Jana Telgenbüscher est rentrée récemment d'une tournée de concerts en Europe avec le célèbre Gustav Mahler Jugendorchester. Parmi les nombreuses grandes salles de concert dans lesquelles elle a joué, le KKL est l'une de celles qui lui ont laissé la plus forte impression.

Le double concerto de Brahms exerce une fascination particulière sur les musiciennes: elles ont leur partie solo, mais elles doivent aussi jouer en duo, avec un caractère de musique de chambre, et puis il y a la communication avec l'orchestre, que les deux aiment tant.

### La musique est un sport de haut niveau

Pour les deux artistes, vivre pour et avec la musique est un privilège. Pour Lucie Kočí, c'est un merveilleux don de Dieu. Et quand Jana Telgenbüscher est sur la route sans violoncelle, il lui manque quelque chose. Mais la musique est aussi leur métier. Un métier exigeant. Au niveau émotionnel, mais aussi physique. La posture rigide et asymétrique > p. 26



Der KKL-Konzertsaal bietet Publikum und Musikern musikalischen Hochgenuss.

La salle de concert du KKL offre au public et aux interprètes de grands moments de musique.

Nahrung für die Seele wird sicher auch das Benefizkonzert sein. Beide beschreiben Musik als etwas sehr Subjektives. Aber ist der Zuhörer offen, sei sie ein starkes Mittel. Ein herausragender Musiker nehme sich selber ganz zurück und stelle allein die Musik in den Vordergrund. Das sei die Kunst der ganz grossen Musiker.

Jana Telgenbüscher und Lucie Kočí arbeiten daran. Sie wollen dem Publikum am Benefizkonzert ein wunderbares Musikerlebnis vermitteln. Und dies mit Stolz, denn für einen guten Zweck zu spielen, gibt ihrer Arbeit einen besonderen Sinn. Der Rheumaliga Schweiz gratulieren beide Musikerinnen sehr herzlich und hoffen, dass mit dem Erlös des Konzerts viele weitere gute Projekte für rheumabetroffene Menschen realisiert werden können. |

**Unterstützen Sie die Rheumaliga mit dem Kauf eines Gönnerbilletts à CHF 100.– und geniessen Sie einen musikalischen Abend in einzigartiger Atmosphäre!**

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



Jana Telgenbüscher, Violoncello  
Jana Telgenbüscher, violoncelle

qu'elles doivent garder pour jouer, souvent pendant des heures, sollicite les articulations et les muscles. Toutes deux ont déjà souffert de problèmes de colonne vertébrale et parfois de fortes douleurs dorsales. Et elles sont fermement convaincues que dans ce domaine, une seule chose peut les aider: l'activité physique.

Jana Telgenbüscher a dû changer de position sur le violoncelle et suivre plusieurs séances de physiothérapie. Entre-temps, elle connaît les exercices qui lui font du bien. Elle a trouvé une



Lucie Kočí; Violine  
Lucie Kočí; violon

solution au problème posé par ses nombreux déplacements: elle est membre d'un club de fitness en ligne. Elle pratique maintenant ses exercices seule dans sa chambre d'hôtel et a un coach à ses côtés qui la motive.

Lucie Kočí confirme qu'un simple changement de posture par rapport à l'instrument peut suffire à améliorer les choses. Elle a rédigé son travail de master sur les mesures que les musiciens peuvent prendre pour prévenir la douleur. « Un athlète de haut niveau a toujours un entraîneur qui s'assure qu'il

s'échauffe et s'étire correctement. Les musiciens n'ont pas ça. » Ils en auraient pourtant bien besoin. La pratique d'une activité physique régulière est extrêmement importante. Personnellement, elle adore la randonnée, car pour elle, la nature est autant un aliment pour l'âme que la musique.

Le concert de bienfaisance sera certainement aussi une nourriture pour l'âme. Toutes deux décrivent la musique comme quelque chose de très subjectif. Mais si le public est ouvert, ses effets peuvent être puissants. Un véritable virtuose n'a d'autre but que de s'effacer devant sa propre musique. C'est là tout l'art des grands musiciens.

Jana Telgenbüscher et Lucie Kočí y travaillent. Pour le concert de bienfaisance, elles veulent offrir au public une merveilleuse expérience musicale. Et ceci avec fierté, car jouer pour une bonne cause donne à leur travail une signification particulière.

Les deux musiciennes félicitent la Ligue suisse contre le rhumatisme et espèrent que les recettes du concert permettront de concrétiser de nombreux projets en faveur des personnes souffrant de rhumatismes. |

**Soutenez la Ligue contre le rhumatisme en achetant un billet donateur de 100 CHF et profitez d'une soirée musicale dans une ambiance exceptionnelle!**

**Adresse de commande:**  
Ligue suisse contre le rhumatisme,  
Josefstrasse 92, 8005 Zurich,  
benefizkonzert@rheumaliga.ch

**Care lettrici e cari lettori del Ticino, potete trovare questa intervista in italiano sulla nostra pagina web [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) |**

### Lucie Kočí, Violine

- geboren 1991 in Prag
- Master-Studium Performance Hochschule Luzern – Musik, gegenwärtig Master-Studium Solo Performance
- Solistin mit der Prager Kammerphilharmonie, dem Slowakischen Kammerorchester, der Jungen Philharmonie Zentralschweiz und dem Schweizer Kammerorchester «La banda ANTIX»
- Im Mai 2018 Solistin am Pianistico Internazionale di Brescia e Bergamo, Italien
- Zahlreiche internationale Meisterkurse, Konzertauftritte und Preise
- Als Mitglied des Familien-Quartetts «Prague Cello Family» Auftritte in ganz Europa, den USA und Japan und drei CD-Aufnahmen

### Lucie Kočí, violon

- Née en 1991 à Prague
- Master Performance à la haute école de musique de Lucerne, actuellement, master Solo Performance
- Soliste dans l'orchestre de chambre du philharmonique de Prague, l'orchestre de chambre slovaque, l'orchestre Junge Philharmonie Zentralschweiz et l'orchestre de chambre suisse «La banda ANTIX»
- En mai 2018, soliste au Pianistico Internazionale di Brescia e Bergamo, Italie
- Participation à de nombreux cours de maîtres, concerts et prix internationaux
- En tant que membre du quatuor familial «Prague Cello Family», elle s'est produite dans toute l'Europe, aux États-Unis et au Japon et a enregistré trois CD

### Jana Telgenbüscher, Violoncello

- geboren 1992 in Paderborn
- Studium Solo Performance an der Hochschule Luzern – Musik bei Christian Poltéra
- Solocellistin des Gustav Mahler Jugendorchesters
- Intensive Zusammenarbeit mit ihrem festen Klaviertrio «TrioGaston» (2015 und 2016 gewann das «TrioGaston» den 1. Preis des Aurnyn Quartett-Wettbewerbs)
- 2014 erste CD mit Werken für Violoncello und Orgel, in Zusammenarbeit mit dem Organisten Sebastian Freitag

### Jana Telgenbüscher, violoncelle

- Née en 1992 à Paderborn
- Études Solo Performance à la haute école de musique de Lucerne avec Christian Poltéra
- Soliste au sein du Gustav Mahler Jugendorchester
- Membre du «TrioGaston» (en 2015 et 2016, le «TrioGaston» a remporté le premier prix du concours Aurnyn)
- En 2014, premier CD avec des œuvres pour violoncelle et orgue, en collaboration avec l'organiste Sebastian Freitag

Anzeige



**DOLOCYL®**  
IBUPROFEN Crème

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

- Arthrose
- Arthritis
- Gicht

**SCHMERZLINDERND**  
**ENTZÜNDUNGSHEMMEND**  
**HAUTPFLEGEN**  
**GERUCHSNEUTRAL**

**DOLOCYL®**  
IBUPROFENUM  
SCHMERZMITTEL | ANALGÉSISQUE  
bei Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen sowie bei rheumatischen Beschwerden  
en cas de douleurs, d'inflammation et de tuméfactions ainsi que de douleurs rhumatismales

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Melisana AG, 8004 Zürich, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)

Leben mit Arthrose und Gicht

## «Meine Therapie ist, mich nicht unterkriegen zu lassen»

Schmerzen begleiten Ruedi Lehner seit bald fünfzehn Jahren. Jammern kommt für den 68-Jährigen aber nicht in Frage. Er konzentriert sich lieber auf das, was noch geht. Solange er noch laufen könne – und das tut er jeden Tag ein bis zwei Stunden – gehe es ihm gut.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Das ist mein Schutzengel», sagt Ruedi Lehner. Über den Rand seiner Brille hinweg mustert er das steinerne Antlitz der mannshohen Skulptur. Gefertigt wurde sie in einer Institution für schwer erziehbare Jugendliche aus Schwemmholz, Stahlblech und Stein. Der Fotograf berührt die Flügel seines stummen Freundes. Fast schon andächtig gleiten seine gekrümmten Finger über den rostigen Stahl. Es gibt Tage, an denen er seine Fingergelenke nicht biegen kann. An anderen erschweren ihm seine Knie das Laufen. Qualvoll sind auch die Zeiten, wenn seine Füße schmerzen und die Schulter ihre Dienste verweigert. Diese Beschwerden würden sich natür-

lich nicht einfach abwechseln, sondern in verschiedenen Kombinationen gleichzeitig auftreten, erzählt Lehner. Die Ernsthaftigkeit, die eben noch seine Gesichtszüge dominierte, weicht sogleich einem verschmitzten Lächeln: «Meint das kleine Monster, es könne mir das Leben schwer machen? Nein, nein, ich mache es ihm schwer», scherzt der 68-Jährige.

Eigentlich sind es zwei «kleine Monster», die Ruedi Lehner seit mehr als einem Jahrzehnt immer wieder auflauern: Gicht und Arthrose. «Angefangen hat es damit, dass ich meine Finger nicht mehr richtig biegen konnte. Ich habe auch



Persönlicher Schutzengel: Ruedi Lehner mit seiner Skulptur aus Schwemmholz.

Ange gardien personnel: Ruedi Lehner avec sa sculpture en bois flotté.

Angelo custode personale: Ruedi Lehner con la sua scultura in legno di deriva.

Kraft verloren in den Händen.» Aufgrund der Krümmung des linken kleinen Fingers äusserte sein Arzt die Vermutung, es könnte sich um Gicht handeln. Das Röntgenbild offenbarte dann aber einen alten Bruch, der nicht bemerkt worden und deshalb schlecht ausgeheilt war. Gleichzeitig zeigten sich aber auch Verknochenungen an den Gelenken. Weitere Untersuchungen bestätigten dann die Vermutung des Arztes. Kurz darauf konfrontierte dieser seinen Patienten zusätzlich mit der Diagnose Arthrose. Aufgrund

der massiven Probleme an der Achillessehne überwies er Lehner zudem an einen Orthopäden, der ihm Spezialschuhe verordnete. Jetzt hatten die «Monster» also Namen und der Rheumapatient erhielt Kortison und Schmerzmittel, um sie in Schach zu halten.

### Etwas Fleisch muss sein

«Ich bin ein aufgestellter Mensch und sage mir: Was ich nicht ändern kann, akzeptiere ich und mache das Beste daraus», sagt Ruedi Lehner und > s. 30

selon diverses combinaisons, explique Ruedi Lehner. L'expression sérieuse qui dominait jusque-là sur son visage cède la place à un sourire espiègle: « Le petit monstre croit peut-être qu'il peut me rendre la vie difficile? Non, absolument pas, c'est moi qui la lui rends difficile », s'amuse l'homme de 68 ans.

En réalité, ce sont deux « petits monstres » auxquels Ruedi Lehner a affaire depuis plus de dix ans: la goutte et l'arthrose. « Tout a commencé quand je me suis rendu compte que je ne pouvais plus tout à fait plier mes doigts. J'ai également perdu en vigueur dans les mains. » En raison de la courbure de son petit doigt, son médecin a présumé qu'il pouvait s'agir de la goutte. Les radiographies ont cependant révélé > p. 31

Vivere con l'artrosi e la gotta

## «La mia terapia è non lasciarmi abbattere»

I dolori accompagnano Ruedi Lehner da ormai quasi quindici anni. Ma questo 68enne non ci pensa nemmeno a lamentarsi. Preferisce concentrarsi su ciò che invece va ancora bene. Finché può ancora camminare, come fa ogni giorno fino a due ore, si sente bene.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«Questo è il mio angelo custode», dice Ruedi Lehner. Alzando lo sguardo sopra la montatura degli occhiali, scruta il volto in pietra della scultura ad altezza naturale. È stata realizzata in un istituto per il recupero di ragazzi problematici, utilizzando come materie prime legno di deriva, lamiera d'acciaio e pietra. Il fotografo tocca le ali del suo amico silenzioso. Quasi con devozione, le sue dita curve scivolano sull'acciaio arrugginito. Ci sono giorni nei quali non riesce a piegare le articolazioni delle dita. In altri giorni le ginocchia gli rendono difficile camminare. Sono una tribolazione anche i momenti in cui i piedi gli fanno male e le spalle si rifiutano di fare il loro dovere. Questi disturbi non si limitano però ad alternarsi, ma si manifestano contemporaneamente in varie combinazioni, racconta Lehner. Quella gravità che poco prima dominava i tratti del suo volto, lascia però subito spazio a un sorriso malizioso: «Il mostriattolo non penserà mica di rendermi la vita difficile? No no, sono io che gli do del filo da torcere», scherza il nostro 68enne.

In realtà sono due i «mostriattoli» che da più di un decennio non danno tregua

a Ruedi Lehner: la gotta e l'artrosi. «Tutto è cominciato quando mi sono accorto che non riuscivo più a piegare bene le dita. Stavo anche perdendo forza nelle mani.» Osservando la presenza del mignolo sinistro curvo, il suo medico manifestò il sospetto che potesse trattarsi di gotta. La radiografia evidenziò però una vecchia frattura che non era stata riscontrata ed era perciò guarita male. Allo stesso tempo erano però presenti anche formazioni di tofi a carico delle articolazioni. Successive analisi confermarono quindi il sospetto del medico. A distanza di breve tempo, il paziente ricevette dallo stesso medico la diagnosi di artrosi. A causa di problemi importanti al tendine d'Achille, il medico indirizzò inoltre Lehner da un ortopedico, che gli prescrisse delle scarpe ortopediche. A quel punto i «mostri» avevano dunque un nome ben preciso e al paziente affetto da reumatismi vennero prescritti cortisone e antidolorifici per tenerli sotto controllo.

### Non può mancare un po' di carne

«Sono una persona positiva e dico a me stesso: quello che non è in mio potere



An manchen Tagen kann der 68-Jährige seine Finger nicht biegen. Jeder Handgriff ist schmerzhaft.

Certains jours, Ruedi Lehner ne peut pas plier les doigts. Chaque prise est douloureuse.

Ci sono giorni in cui il 68enne non riesce a piegare le dita e afferrare oggetti è doloroso.

Vivre avec l'arthrose et la goutte

## «Mon traitement, c'est de ne pas me laisser abattre»

Les douleurs accompagnent Ruedi Lehner depuis près de quinze ans. Mais pour cet homme de 68 ans, pas question de se plaindre! Il préfère se concentrer sur le positif. Tant qu'il peut encore marcher, ce qu'il fait chaque jour une heure ou deux, il s'estime heureux.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

« C'est mon ange gardien », explique Ruedi Lehner. Par-dessus ses lunettes, il examine le visage de pierre d'une sculpture à taille humaine. Elle a été fabriquée dans un institut pour adolescents difficiles à base de bois flotté, de tôle d'acier et de pierre. Le photographe touche les ailes de son ami silencieux. Ses doigts courbés parcourent de façon presque

religieuse l'acier rouillé. Il y a des jours où il ne peut même pas plier les articulations de ses doigts. D'autres où ses genoux l'empêchent presque de marcher. Terribles sont aussi les périodes où ses pieds le font souffrir et son épaule refuse tout mouvement. Bien sûr, ces douleurs n'apparaissent pas de façon alternée, mais surviennent subitement

betrachtet liebevoll seine Gurkenpflanzen. Noch tragen sie keine Früchte. Aber aus der letztjährigen Ernte hat der gelernte Koch 120 Gläser eingemacht. Auch wenn er seinen ursprünglichen Beruf aus gesundheitlichen Gründen an den Nagel hängen musste, spielen Kochen und Essen nach wie vor eine wichtige Rolle in seinem Leben. Seine Ernährung hat er aber trotz der Diagnose Gicht nicht radikal umgestellt. «Ich bin und bleibe ein Fleisch-Moudi», gesteht der gebürtige Berner. Dennoch hat er seinen Konsum reduziert: «Heute essen meine Partnerin und ich noch etwa dreimal in der Woche Fleisch, je nachdem einmal Fisch und die restlichen Tage fleischlos. Ob sich dadurch an meinen Gelenken etwas ändert, weiss ich nicht. Ich merke aber, dass sich mein Gewicht normalisiert.» 140 Kilogramm brachte Ruedi Lehner früher auf die Waage. Innerhalb von drei Jahren hat er stolze 45 Kilogramm abgenommen und nähert sich nun seinem Idealgewicht, wie er selber sagt.

### Mindestens 6000 Schritte pro Tag

Diesen Erfolg verdankt er auch seinem eisernen Willen, sich regelmässig zu

bewegen, selbst wenn er sich dazu zwingen muss. Zuerst waren es 3000 Schritte, also rund eine halbe Stunde pro Tag. Mittlerweile sind es eine bis drei Stunden. «Ich schaffe es noch, fragen Sie mich nicht wie, aber es geht. Wenn die Schmerzen zu stark sind, nehme ich unterwegs eine Schmerztablette.» Aber nicht nur beim Wandern oder Velofahren spürt Ruedi Lehner die Einschränkungen durch seine Krankheiten. Auch verschiedene Alltagstätigkeiten sind schwierig und schmerzhaft: «Mir fällt vieles aus den Händen und ich habe Mühe beim Öffnen von Schraubverschlüssen. Zehennägelschneiden ist eine regelrechte Tortur wegen dem Knie.» Zudem schränken ihn die Schulterbeschwerden beim Heben ein. Doch Ruedi Lehner wäre nicht Ruedi Lehner, wenn er dem nachtrauern würde, was nicht mehr geht: «Ich kann immer noch fotografieren», sagt er und liefert auch gleich den Beweis, indem er die pinken Steinnelken auf die Speicherkarte seiner Digitalkamera bannt. Obwohl er das Pensionsalter bereits überschritten hat, betreut er noch immer eine Handvoll Kunden. «Ein selbstständiger Fotograf hat zu wenig verdient, um sich pensionieren zu lassen», schmunzelt Lehner.



Reiche Ernte: Letztes Jahr konnte der passionierte Gärtner 120 Gläser Gurken einmachen.

Récolte abondante: l'année dernière, le passionné de jardinage a pu remplir 120 bocaux de cornichons.

Raccolto ricco: l'anno scorso l'appassionato giardiniere ha confezionato 120 barattoli di cetrioli.

### Therapieunterstützung auf vier Pfoten

Seit fast vier Jahren lebt er mit seiner Partnerin in deren Elternhaus in Sursee. In die Pflege der Pflanzen, die auf der Terrasse und im Garten gedeihen, steckt Ruedi Lehner sein ganzes Herzblut: «Ich erhalte sehr viel Lob, aber es steckt auch viel Arbeit dahinter». Arbeit, die ihm aber gut tut. Sie ist Teil seines ganz eigenen Therapieplans. Dazu gehört natürlich auch die Bewegung und seit etwa zweieinhalb Jahren der Mischlingsrüde «Zimbra». Als «Pate» betreut er den Hund seiner Schwägerin jeweils am Donnerstag. Er sei sein Therapiehund geworden, denn die Begleitung des Vierbeiners machten die Spaziergänge zu etwas ganz Besonderem. Ohne Medikamente kommt Ruedi Lehner aber nicht aus. Wenn seine Hände und Handgelenke geschwollen sind, und er die Finger nicht mehr biegen kann, dann weiss er, dass er seinem Körper mit etwas Kortison Linderung verschaffen muss. Meist reicht bereits ein Viertel der normalen Dosis. «Mein Arzt sagt, ich hätte Glück, dass ich auf den Wirkstoff gut anspreche. Es gibt Menschen, die müssen jeden Tag Kortison nehmen.» Für den leidenschaftlichen Wanderer bleibt das Medikament für den Notfall reserviert. Daneben nimmt er nach Bedarf das Schmerzmittel Spiralgin. Auch das Salben und Einbinden der Gelenke, die nicht mehr reibungslos funktionieren, hilft ihm. Dabei schwört er auf Pferdesalbe.

«Meine wirksamste Therapie aber ist, mich nicht unterkriegen zu lassen», sagt Ruedi Lehner. Er blickt am mächtigen Kandelaber hoch, der wie ein Wahrzeichen aus der Wiese ragt und zurrut ein Seil fester. Schon klettert die Wimpelkette flatternd ganz nach oben, wo bereits drei Fahnen hängen. «Solange ich noch laufen kann und keinen Rollstuhl brauche, geht es mir gut. Ich habe also keinen Grund zu jammern», erklärt Ruedi Lehner bestimmt und betrachtet zufrieden, wie die Fahnen im Wind tanzen. ■



Die Kamera ist stets dabei, denn Fotografieren ist etwas, was er trotz Einschränkungen noch immer kann.

Ruedi Lehner ne se sépare jamais de son appareil photo, une activité qu'il peut toujours pratiquer malgré ses douleurs.

Ruedi ha sempre la fotocamera con sé, perché la fotografia è un'attività che riesce ancora a svolgere nonostante le limitazioni.

une vieille fracture qui n'avait jamais été repérée et avait donc mal cicatrisé. En outre, Ruedi Lehner présentait des nodosités au niveau des articulations. Après examens supplémentaires, les soupçons de goutte du médecin se sont confirmés. Peu après, il a révélé son autre diagnostic au patient: arthrose. En raison de problèmes majeurs au niveau du tendon d'Achille, il a adressé Ruedi Lehner à un orthopédiste, qui lui a prescrit des chaussures spéciales. Désormais, ses «monstres» avaient tous deux un nom, et le patient s'est vu prescrire de la cortisone et des antalgiques afin de les contenir.

### De la viande de temps en temps

«Je suis une personne positive et me dis: je dois accepter ce que je ne peux pas changer, et en tirer le meilleur», explique Ruedi Lehner en contemplant avec amour ses semis de concombre. Ils ne portent pas encore de fruits. Mais lors de la dernière récolte, ce cuisinier accompli a rempli 120 bocaux. Bien qu'il ait dû cesser son activité pour des raisons médicales, la cuisine et les aliments jouent toujours un rôle très important dans sa vie. Toutefois, malgré le diagnostic de la goutte, Ruedi Lehner n'a pas opté pour un changement radical d'alimentation. «Je suis et reste un viandard invétéré», avoue cet homme originaire de Berne. Il a toutefois réduit sa consommation: «Aujourd'hui, ma compagne et moi mangeons encore de la viande environ trois fois par semaine,

parfois aussi du poisson, et les autres jours pas de viande. Si cela va changer quelque chose à mes articulations, je ne sais pas. Je remarque en tout cas que mon poids se normalise.» Auparavant, Ruedi Lehner pesait 140 kilogrammes. En trois ans, il a perdu 45 kilos et se rapproche désormais de son poids idéal, comme il le dit lui-même.

### Au moins 6000 pas par jour

C'est le résultat d'une volonté de fer. Ruedi Lehner s'est mis à faire régulièrement de l'exercice physique, même s'il devait s'y forcer. Il a commencé par 3000 pas, soit environ une demi-heure par jour. Désormais, il marche une à trois heures. «J'y arrive encore, ne me demandez pas comment, mais ça va. Lorsque les douleurs sont trop vives, je prends un analgésique en chemin.» Mais Ruedi Lehner ne ressent pas seulement les limites de son corps à pied ou à vélo. Certaines activités du quotidien s'avèrent également difficiles ou douloureuses: «Je fais tomber beaucoup de choses et j'ai du mal à ouvrir les bocaux à couvercle. Me couper les ongles des pieds est une véritable torture, car il faut plier le genou.» De plus, ses douleurs d'épaule le handicapent pour soulever des objets. Cependant, Ruedi Lehner ne serait pas Ruedi Lehner s'il s'apitoyait sur son sort: «Je peux encore faire des photos», dit-il en montrant des œillettes des rochers roses sur la carte mémoire de son appareil photo numérique. Bien qu'il ait déjà dépassé l'âge de la retraite, il s'occupe encore de certains clients.

«Un photographe indépendant gagne trop peu pour se mettre à la retraite», dit Ruedi Lehner en souriant.

### Support thérapeutique sur quatre pattes

Depuis près de quatre ans, il vit avec sa compagne dans la maison familiale de ses beaux-parents à Sursee. Il se consacre avec passion à l'entretien des plantes qui foisonnent sur la terrasse et dans le jardin: «Je reçois de nombreux compliments, mais je dois dire que j'y consacre beaucoup de temps et de travail». Un travail qui lui fait du bien. Le jardinage fait pleinement partie de son programme de traitement. Viennent bien sûr s'y ajouter l'exercice physique et, depuis près de deux ans et demi, la compagnie d'un chien, «Zimbra». En tant que «parrain», il s'occupe chaque jeudi du chien de sa belle-sœur. Il est devenu son chien de thérapie qui fait des promenades hebdomadaires un moment tout à fait particulier. Ruedi Lehner ne peut toutefois pas s'en sortir sans médicaments. Lorsque ses mains et ses articulations sont gonflées et qu'il ne peut plus plier ses doigts, il sait que son corps a besoin d'un peu de cortisone. Souvent, un quart de dose suffit. «Mon médecin me dit que j'ai de la chance, car je réagis bien au principe actif. Certaines personnes doivent prendre de la cortisone chaque jour.» Pour ce randonneur passionné, la cortisone reste un traitement d'urgence. En cas de besoin, il prend également de la spiralgine, un antalgique. Le fait > p. 32

Der gelernte Koch probiert gerne neue Rezepte aus. «Eistee à la Ruedi» ist nur eine seiner zahlreichen Spezialitäten.

Le cuisinier de formation aime essayer de nouvelles recettes. Le « thé glacé à la Ruedi » n'est qu'une de ses nombreuses spécialités.

Avendo alle spalle una formazione da cuoco, prova volentieri nuove ricette. Il « tè freddo à la Ruedi » è solo una delle sue numerose specialità.



d'appliquer de la pommade et des bandes sur ses articulations qui ne fonctionnent plus l'aide également beaucoup. En matière de pommade, il ne jure que par le « baume du cheval ».

« Mais mon traitement le plus efficace, c'est de ne pas me laisser abattre », explique Ruedi Lehner. Il lève la tête et regarde l'imposant mât qui, tel un

emblème, émerge du jardin. Saisissant une corde, il hisse une guirlande sur laquelle sont attachés trois drapeaux. « Tant que je peux encore marcher et que je n'ai pas besoin de fauteuil roulant, je m'estime heureux. Je n'ai pas de raison de me lamenter », affirme Ruedi Lehner tout en contemplant avec satisfaction les drapeaux qui claquent au vent. ■

cambiare, lo accetto e ne > pag. 32 traggio il meglio che posso», dice Ruedi Lehner mentre guarda con grande affetto le sue piante di cetrioli. Per adesso non hanno ancora dato frutti. Però, con il raccolto dell'anno scorso, quest'uomo con alle spalle una formazione da cuoco ha messo via 120 vasetti di cetrioli sottaceto. Anche se ha dovuto appendere al chiodo la sua professione

Anzeige

## Soufrol® Arthro.

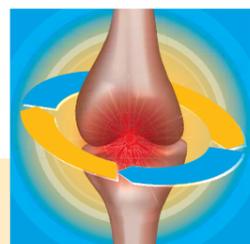


Enthält organischen Schwefel (MSM)

### Doppelte Wirkung gegen Schmerz und Entzündung.

- Stärkt das Gelenk von innen
- Kühlt von aussen

35 % weniger Schmerzen mehr Beweglichkeit



Gebro Pharma | Mehr vom Leben

di un tempo a causa dei problemi di salute, la cucina e il cibo continuano ad avere un ruolo importante nella sua vita. Nonostante la diagnosi di gotta, non ha però cambiato radicalmente la sua alimentazione. «Sono e rimango un carnivoro», ammette Lehner, nativo di Berna. Ha tuttavia ridotto il consumo di carne: «Oggi la mia compagna ed io mangiamo ancora carne circa tre volte a settimana, al suo posto ogni tanto mangiamo pesce, e gli altri giorni non mangiamo carne. Non so se questo implichi qualche cambiamento per le mie articolazioni. Mi accorgo però che il mio peso si sta normalizzando.» Prima Ruedi Lehner pesava 140 chili. Nel giro di tre anni ha perso la bellezza di 45 chili e adesso si sta avvicinando al suo peso ideale, come lui stesso dice.

### Almeno 6000 passi al giorno

Questo successo lo deve anche alla sua volontà di ferro nello svolgere regolarmente attività fisica, anche quando deve forzarsi a farlo. Inizialmente erano 3000 passi, pari all'incirca a una mezz'ora al giorno. Nel frattempo sono aumentati, arrivando a punte di tre ore. «Ce la faccio ancora, non chiedetemi come, ma ci riesco. Quando i dolori sono troppo forti prendo una pastiglia di antidolorifico lungo il percorso.» Le limitazioni dovute alle malattie non si fanno sentire solo quando va a fare una camminata o quando va in bicicletta. Anche svariate attività della quotidianità sono difficili e dolorose: «Molte cose mi cadono dalle mani e faccio fatica ad aprire i tappi a vite. Tagliarmi le unghie dei piedi è una vera e propria tortura a causa del ginocchio.» Inoltre, i dolori alle spalle lo limitano quando deve sollevare qualcosa. Eppure, Ruedi Lehner non sarebbe Ruedi Lehner se rimpiangesse ciò che non è più come prima: «Riesco ancora a fotografare», dice, e ne dà subito una dimostrazione catturando i garofani rosa acceso sulla scheda della sua foto-

camera. Pur avendo già superato l'età della pensione, segue ancora una manciata di clienti. «Un fotografo indipendente guadagna troppo poco per poter andare in pensione», borbotta Lehner.

### Supporto terapeutico a quattro zampe

Da quasi quattro anni vive con la sua compagna nella casa dei genitori di lei a Sursee. Nella cura delle piante, che crescono rigogliose sul balcone e in giardino, Ruedi Lehner ci mette davvero tutta l'anima: «Ricevo moltissimi complimenti, che però sono anche il frutto di tanto lavoro.» Un lavoro che a lui però fa anche bene. Il lavoro fa parte del suo personalissimo programma terapeutico. Nelle cure rientra naturalmente anche il fare movimento e, da circa due anni e mezzo, il cane meticcio «Zimbra». In qualità di «padrino», Lehner si occupa del cane di sua cognata tutti i giovedì. Secondo lui è diventato il suo cane da «pet therapy», perché in compagnia di questo amico a quattro zampe le passeggiate diventano momenti davvero speciali. Senza farmaci Ruedi Lehner non riuscirebbe però a resistere. Quando le mani e i polsi si gonfiano e lui non riesce più a piegare le dita, allora sa che deve dare un po' di sollievo al suo corpo prendendo il cortisone. Il più delle volte basta un quarto della dose normale. «Il mio medico dice che sono stato fortunato, perché il mio corpo risponde bene al principio attivo. Ci sono persone che devono prendere il cortisone ogni giorno.» Per questo appassionato camminatore, il farmaco rimane riservato per i casi di emergenza. Inoltre, assume al bisogno lo Spiralgin come antidolorifico. Gli giovano anche le pomate e il bendaggio delle articolazioni che non funzionano più perfettamente. In questo senso elogia senza riserve i grandi giovamenti che trae dal Balsamo del cavallo.

«Però la mia terapia più efficace è non lasciarmi abbattere», dice Ruedi Lehner. Volge lo sguardo verso l'alto, all'imponente lampada da giardino che si erge nel prato come un saldo punto di riferimento, e tira una fune. Il festone di bandierine si raddrizza, un po' svolazzante, verso l'alto, dove sono già appese tre bandiere. «Finché riesco ancora a camminare e non ho bisogno della sedia a rotelle, io sto bene. Perciò non ho motivo di lamentarmi», spiega Ruedi Lehner con fermezza, e osserva soddisfatto le bandiere che danzano al vento. ■



Stolz und aufrecht: Der Fahnen-Kandelaber als Sinnbild für Ruedi Lehner, der sich nicht unterkriegen lässt.

Sous les drapeaux: un symbole de fierté pour se souvenir de ne jamais baisser les bras.

Orgogliosa ed eretta: l'asta con bandiere riflette la natura di Ruedi Lehner, che non si lascia abbattere.

Reinigung / **Nettoyage** / Pulizia

Sauber und gelenkschonend

**Nettoyer tout en préservant ses articulations****Pulire senza affaticare le articolazioni****Wischmop mit Rollwagen**

Die in den Stiel integrierte Schleudermechanik schont beim Auswringen des Mops die Hände und den Rücken. Der ausziehbare, flach abwinkelbare Stiel ermöglicht die einfache Reinigung auch unter flachen Möbeln. Der Wischkopf ist hygienisch waschbar und einfach im Stehen zu entfernen resp. anzubringen. Der Rollwagen mit leicht laufenden 360° Rollen ermöglicht den kraftsparenden Transport des Wischeimers ohne Bücken.

**Balai à franges avec chariot**

Le mécanisme d'essorage intégré dans le manche préserve les mains et le dos lors de l'essorage. Le manche extensible pivotable facilite le nettoyage sous les meubles. La tête de nettoyage est lavable et facile à enlever ou à appliquer en position debout. Le chariot à roulettes pivotables à 360 degrés permet de transporter le seau sans effort et sans se pencher.

**Lavapavimenti a frange con carrello**

Il meccanismo a centrifuga integrato nel manico permette di strizzare il lavapavimenti senza sforzare le mani e la schiena. Il manico telescopico è talmente flessibile da permettere di pulire anche sotto mobili molto bassi. La testina può essere lavata con facilità e può essere rimossa e applicata senza bisogno di abbassarsi. Il carrello, dotato di ruote ad alta scorrevolezza e rotazione a 360°, permette di trasportare il secchio senza fare sforzi o piegarsi.

CHF 65.60; Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5120

**Staubbesen**

Die Borsten des Besens reihen sich fächerförmig um den gerundeten Stiel des Handfegers. Somit erreichen die weichen Borsten Ecken und Winkel besonders gut, um Staub und Schmutz aufzunehmen.

**Balai à poussière**

Les brins sont disposés en éventail autour du manche arrondi du balai. Les brins souples atteignent ainsi particulièrement bien les coins et les angles pour y enlever la poussière et la saleté.

**Ragnatore**

La disposizione a ventaglio delle setole sul manico arrotondato della scopetta permette di raggiungere facilmente tutti gli angoli per rimuovere polvere e sporco.

CHF 13.90;  
Art.-Nr./n° d'art./  
n. art. 5134

P.S.: Der Stiel (Art.-Nr. 5130/ CHF 17.20) passt zu Staubbesen (Art.-Nr. 5134) und Fensterwischer (Art.-Nr. 5131).

PS. Le manche (n° d'art. 5130/ CHF 17.20) convient pour le balai à poussière (n° d'art. 5134) et l'essuie-vitre (n° d'art. 5131).

PS. Il manico (n. art. 5130/ CHF 17.20) è compatibile con il ragnatore (n. art. 5134) e il tergivetri (n. art. 5131).

**Fensterwischer 3 in 1**

Der Handfensterwischer mit Abziehlippe erfüllt dank seiner durchdachten Konstruktion alle für die perfekte Fensterreinigung notwendigen Arbeitsgänge (Scheiben und Rahmen reinigen, Abziehen). Für Beweglichkeit und maximalen Bedienkomfort besitzt der Handfensterwischer ein Dreh-Gelenk.

**Essuie-vitre 3 en 1**

Grâce à sa conception ingénieuse, l'essuie-vitre manuel à raclette souple amovible effectue toutes les opérations nécessaires à un nettoyage impeccable des vitres (nettoyage des vitres et des cadres et séchage) avec un seul appareil. L'essuie-vitre est équipé d'une articulation pivotante qui optimise la mobilité et le confort d'utilisation.

**Tergivetri 3 in 1**

Grazie al suo design funzionale, il tergivetri con lamina in gomma permette di svolgere con un solo strumento tutte le operazioni necessarie per la pulizia ottimale delle finestre: pulizia dei vetri, pulizia dei telai e asciugatura. Il tergivetri è dotato di uno snodo girevole che ne ottimizza la mobilità e la comodità d'uso.

CHF 23.80; Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5131

**Bestellungen /  
Pour commander / Ordinanze  
www.rheumaliga-shop.ch,  
Tel. / Tél. / tel. 044 487 40 10**

**3. Bärner Xundheitstag****Referate, Informationsstände, Tests und Messungen**

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen.

Datum: **Samstag, 3. November 2018, 9.00 – 16.00 Uhr**Ort: **Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern  
Eintritt frei, Platzzahl ist beschränkt****Programm Referate**

09.30 Uhr Vortrag Berner Gesundheit

**Internetnutzung älterer Menschen – Potenziale und Barrieren**  
Alexander Seifert, Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich

10.30 Uhr Vortrag Bernische Krebsliga

**Krebs früh erkennen und Krebs besser heilen:  
Für welche Krebsarten stimmt es tatsächlich?**  
Prof. Dr. Marcel Zwahlen, Institut für Sozial- und Präventivmedizin Uni Bern

11.30 Uhr Vortrag Pro Senectute Bern

**Hektischer Alltag – entspanntes Gehirn, ein Balanceakt**  
Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Senior Botschafter und Neuroexperte, Kliniken Valens

12.20 – 13.20 Uhr **Schnupperlektion Gymnastik, Gleichgewichts- und Krafttraining mit Thera-Band**

Julia Conzelmann, dipl. Sportpädagogin

13.30 Uhr Vortrag Lungenliga Bern

**Früherkennung von COPD**  
Dr. Reta Fischer Biner, Leitende Ärztin Pneumologie, Spital Netz Bern Tiefenau, Schwerpunkt Cystische Fibrose und Schlafmedizin

14.30 Uhr Vortrag Schweizerische Herzstiftung

**Hirnschlag vorbeugen und erkennen – rasch und richtig handeln**  
Prof. Dr. med. Marcel Arnold, Stv. Chefarzt, Leiter Stroke Center, Inselspital, Universitätsspital Bern, Universitätsklinik für Neurologie

**Beteiligte Organisationen:** Bernische Krebsliga, Rheumaliga Bern, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Zwäg ins Alter Pro Senectute Region Bern, Alzheimervereinigung Bern, pro audito bern – Verein für Menschen mit Hörproblemen, Interessengemeinschaft Gehörlose und Hörbehinderte IGGH Bern, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern – Region Mittelland

**Genussreiche und informative Ferienwoche in Graubünden: 28. Okt. bis 3. Nov. 2018**

Ideal für Menschen, die mit Schmerzen am Bewegungsapparat leben und sich bewegen möchten. Sie erleben informative und genussreiche Ferientage zu Themen wie Gesundheitsfaktoren, Rheuma-Prävention, Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung. Begleitete Ausflüge und Spaziergänge etc. Mehr zum Hotel im Kurort Seewis auf [www.scesaplana.ch](http://www.scesaplana.ch)

**Anmeldung und weitere Informationen**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Tel. 081 511 50 03, per Mail: [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch) oder auf [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt

**Spitex  
Stadt im Land**

**... alles aus einer Hand!**

- immer die gleiche Mitarbeiterin
- individuell
- pünktlich
- zuverlässig
- flexibel

**WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!****ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:**

- Allgemeine Informationen zu den Angeboten in der Pflege, Betreuung und Haushalthilfe
- Informationen zu unserem Demenz-Angebot
- Inkontinenzprodukte 
- Karteimitgliedschaft (Fr. 27.– pro Jahr)
- Bitte kontaktieren Sie mich

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

**Coupon einsenden an:**

Spitex für Stadt und Land AG  
Worbstrasse 46 | Postfach 345  
3074 Muri b. Bern | T 0844 77 48 48  
[www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

forumR\_2018

22. August 2018, Schwerpunktthema Sommer, Haushalt

## Ausstellung Hilfsmittel

Alltagshilfen testen im Showroom in Bad Ragaz

Trinken Sie sich fit mit den Haushalt-Hilfsmitteln der Rheumaliga

In der Sommerzeit ist die Gefahr des Dehydrierens gross. Abwechslungsreich und genussvoll trinken hält fit, gibt Lebenskraft und kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

An der Ausstellung erhalten Sie Gelegenheit einen grossen Teil des Hilfsmittelsortiments zu testen und vergünstigt zu bestellen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Wo:** Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz. 2. Stock, Büro 257

**Wann:** Mittwoch, 22. August 2018, 13 bis 17 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Detaillierte Informationen

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

Tel. 081 511 50 03

[a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)



## Polyarthrite rhumatoïde

Que faire pour améliorer mon quotidien?

### Journée d'information

3 novembre 2018 de 9h30 à 17h00  
Hôpital de Landeyeux – Fontaines/NE

L'objectif? Améliorer la qualité de vie au quotidien des patient-e-s, mieux comprendre, accepter et surmonte polyarthrite rhumatoïde. Aperçu du programme:

**Rhumatologie-médecine**, Dr Laure Brulhart Bletsas  
La polyarthrite rhumatoïde, du diagnostic au traitement

**Gestion de la douleur**, Raymonde Matar  
Initiation à la méditation de pleine conscience

**Alimentation**, Florence Authier  
Notions sujettes à controverses. Partage d'un repas sous forme de buffet

**Gymnastique-Santé**, Sandrine Richard  
Cours de gymnastique douce adapté

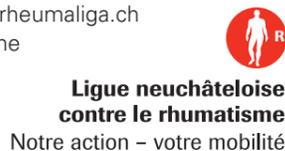
**Ergothérapie**, Rosita Cossentino Pelletier  
Atelier pratique et présentation de moyens auxiliaires

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77, [info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

[www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)



## Journée d'action – Arthrose: Que puis-je faire?

Jeudi 6 septembre 2018  
Complexe de Loisirs Cinemont Delémont,  
rue Emile-Boéchat 85

- 19h Ouverture des Portes
- 19h – 19h30 Stands d'information
  1. Ergothérapie – Section Jura-Jura-bernois des ergothérapeutes
  2. Physiothérapie – Assoc. Jurassienne de physiothérapie
  3. Ligue jurassienne contre le rhumatisme
- 19h30 Bienvenue par M. le Dr Eloi Baumgartner
- 19h35 – 20h15 **Médecine/Rhumatologie**  
Dresse Roxana Valcov, Spéc. en rhumatologie, médecin-adjointe H-JU
- 20h15 – 20h30 Pause – stands d'information et conseils
- 20h30 – 21h15 **Rôle de l'ergothérapie et de la physiothérapie**  
M. Khelaf Kerkour, coordinateur rééducation H-JU
- 21h15 – 21h30 Questions et discussions

Ligue jurassienne  
contre le rhumatisme  
tél 032 466 63 61

Ligue jurassienne  
contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité

## Aktuelles der Rheumaliga Zug

40 Jahre Rheumaliga Zug

Standaktion in der Einkaufsallee Metalli  
Zug, Samstag, 18.08.18

**Gesund informiert** – Referat in kleinem Rahmen

**Wickel und Kompressen bei Rheuma**

Theoretische Aspekte werden durch praktische Anwendungen für Ihren Alltag erfahrbar gemacht.  
Donnerstag, 10.10.18,  
Zuger Kantonsspital, 14 – 16 Uhr  
Kosten CHF 30, Mitglieder CHF 20  
Anmeldung erforderlich

**Neu in unserem Kursangebot**

**Walking Treff light – Bewegung in der Natur**

Freitags, 10 – 11 Uhr, Zug Landsgemeindeplatz  
Kostenlose Probelektion: 07.09.18  
Kursdaten: 05.10.18 – 23.11.18  
In Kooperation mit Pro Senectute und Krebsliga Zug

Weitere Informationen:  
[www.rheumaliga.ch/zg](http://www.rheumaliga.ch/zg)  
Telefon 041 750 39 29  
[kurse.zg@rheumaliga.ch](mailto:kurse.zg@rheumaliga.ch)



## Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé 14 – 16 Uhr

Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt auf. Teilnahme kostenlos.

**Zürich**, Freitag, 31.08.18 Unterwegs  
Freitag, 26.10.18 Gelernt ist gelernt

**Winterthur**, Dienstag, 25.09.18 Bilder  
Dienstag, 27.11.18 Joker-Thema

**Gesund informiert**

Referate in kleinem Rahmen, 14 – 16 Uhr  
Kosten CHF 30, Mitglieder CHF 20  
Anmeldung erforderlich

**Spiraldynamik bei muskuloskelettalen Erkrankungen**

Was ist und wie funktioniert Spiraldynamik?  
Winterthur, Mittwoch, 05.09.18

**Wickel und Kompressen bei Rheuma**

Theoretische Aspekte werden durch praktische Anwendungen für Ihren Alltag erfahrbar gemacht.  
Zürich, Donnerstag, 07.11.18

**Leben und Sterben im alten Zürich**

Welche Vorstellungen vom Tod waren im 18. Jahrhundert in Zürich gang und gäbe? In einem Referat erfahren wir, welche Bräuche und Rituale im damaligen Zürich geherrscht haben und wie mit dem Thema Tod umgegangen wurde.  
Zürich, Dienstag, 28.08.18, 14 – 16 Uhr  
Kosten CHF 30, Mitglieder CHF 20  
Anmeldung erforderlich

Weitere Informationen:  
[www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh)  
Telefon 044 405 45 50  
[info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)



Dr. med. Christian Hasler, praktizierender Rheumatologe in Chur referiert zum Thema

## Rheuma und Prävention (Arztvortrag)

Donnerstag, 13. September 2018, 19.30 Uhr  
Kulturzentrum Casino Herisau, in Herisau

Ausserdem präsentiert die Rheumaliga diverse Hilfsmittel, Broschüren und informiert über Kursangebote

Interessierte sind herzlich eingeladen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Der Eintritt ist frei.



## Veranstaltungen der Rheumaliga Bern

Kräuterwanderung im Jura

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.

**Datum** Freitag, 14. September 2018  
**Ort/Zeit** Magglingen durch Taubenlochschlucht nach Biel, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
**Kosten** CHF 35 für Mitglieder / CHF 50 für Nicht-Mitglieder (exkl. MwSt)

**Anmeldung** ist erforderlich

**Öffentlicher Vortragsabend zum Thema «Gesunder Schlaf»**

Frau Dr. med. Nele Kishel: Schlaf – die psychische Ebene. Ablauf und Funktionen des Schlafs, häufige schlafmedizinische Krankheitsbilder.

Frau Dr. med. Li Tian: Schlaf aus der Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

**Datum** Donnerstag, 25. Oktober 2018  
**Ort/Zeit** Universität Bern, Hochschulstrasse 4, Bern, Raum Nr. 201, 2. OG Ost, 19.00 – ca. 21.00 Uhr  
**Kosten** keine, **Anmeldung** nicht erforderlich

**Öffentliche Vorträge «Genickschmerzen – Ursachen und Behandlung»**

Nackenschmerzen sind weit verbreitet und betreffen viele Menschen – zumindest einmal im Leben. Frau Dr. med. Tsambika Parasaras, Fachärztin für Neurochirurgie vom Rückenzentrum Thun, gibt Auskunft über Ursachen und mögliche Behandlungen von Nackenschmerzen.

**Daten** Thun am Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19.00 – 20.30 Uhr,  
Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, Thun  
Bern am Donnerstag, 22. November 2018, 18.30 – 20.00 Uhr, Le Cap, Predigerstrasse 3, Bern  
**Kosten** keine, **Anmeldung** nicht erforderlich

**«Die wichtigen Dinge regeln» – Vorträge zu den Themen Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament**

Auch wenn wir heute gesund sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli aus Bern, Dr. med. Markus Steiner, EMBA FH, Facharzt für Innere Medizin FMH Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP und Frau Daniela Clément, Behördemitglied Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland KESB informieren aus ihrer langjährigen, praktischen Erfahrung.

**Datum** Donnerstag, 15. November 2018  
**Ort/Zeit** Hotel Kreuz Bern, Zeughausgasse 41, Bern, 19.00 bis 20.30 Uhr  
**Kosten** keine, **Anmeldung** nicht erforderlich

Detaillierte Informationen finden sie auch auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://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](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



# Kantonale Rheumaligen / Liges 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 (SLEV), www.slev.ch,  
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;  
Polyarthritiden (SPV), www.arthritis.ch, Gruppen in Aarau 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

## APPENZEL

### AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Fusion per 1. Juli 2018 zur Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

## BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
Solithurnerstrasse 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 Kontaktaufnahme!

## Beratung

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

## Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.  
Trockenurse: 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/Qi-gong, Luna Yoga, Faszientraining.  
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, Arbeitsplatzhaltung, 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  
– Polyarthritiden (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 Jura** – Freitag, 14. September 2018 (s. Inserat S. 37)  
– **Öffentlicher Vortrag «Gesunder Schlaf»** – Donnerstag, 25. Oktober 2018 (s. Inserat S. 37)  
– **Öffentliche Vorträge «Genickschmerzen – Ursachen und Behandlung»** – Thun: Donnerstag, 25. Oktober 2018  
Bern: Donnerstag, 22. November 2018 (s. Inserat S. 37)  
– **3. Bärner Xundheitstag** – Samstag, 3. November 2018 (s. Inserat S. 35)  
– **«Die wichtigen Dinge regeln» – Vorträge zu den Themen Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament** – Donnerstag 15. November 2018 (s. Inserat S. 37)

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

## FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme /  
Rheumaliga Freiburg  
Case postale 948  
1701 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein  
Nous répondons :  
le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,  
les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.  
Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.

Tel 026 322 90 00  
Fax 026 322 90 01  
aqua-marine@bluewin.ch  
info.fr@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/fr

## Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Gymnastique physiothérapeutique en salle, Gym Dos, Ostéogym, Nordic Walking  
Les cours dispensés dans le cadre de la LFR sont donnés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toutes autres informations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.



## Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Fribourg, Tél 026 347 40 00  
Des professionnels vous reçoivent sur rendez-vous, pour vous fournir des informations et du soutien dans différents domaines, tels que assurances sociales, assurances privées, maintien à domicile, moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en institution. Cette prestation est gratuite.

## GENÈVE

Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)  
Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève

laligue@laligue.ch  
www.laligue.ch

Ouvert du lundi au vendredi  
De 8h30 – 12h00 et de 14h00 – 17h00

Tel 022 718 35 55  
Fax 022 718 35 50

## Conseil/Aide/Information

Des professionnelles de la santé vous reçoivent pour vous fournir aide et informations. Dans le cadre des consultations, les patients (parents, enfants, adolescents, adultes) peuvent bénéficier d'enseignements thérapeutiques (apprentissage aux injections, prise d'autonomie dans la gestion des médicaments, etc.). Pour bénéficier d'un suivi régulier ou occasionnel par une professionnelle de la santé, une cotisation de membre de soutien annuelle de CHF 40.00 est demandée, celle-ci comprend tous les entretiens que vous pourrez avoir durant l'année.

## Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique:

Les infirmières de la LGR assurent les consultations à l'hôpital des enfants des HUG avec le médecin pédiatre rhumatologue, ainsi que le suivi extra hospitalier. La LGR a aussi une hotline pour les parents et les jeunes de Romandie qui se retrouvent confrontés à des questions, problèmes inhérents à la maladie chronique.

## Cours thérapeutiques

Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR sont donnés par des physiothérapeutes connaissant parfaitement les problématiques ostéo-articulaires. Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura, Ma Nouvelle Hanche, Ostéogym, Prévention des chutes, Yoga, « Restez actif », programme destiné aux

personnes diabétiques, « Halte aux chutes », « Gym douce Parkinson ». Nouveaux cours proposés : « Gym Messieurs-Redressez-vous » et « Yoga-Relaxation-Méditation ». Le catalogue des activités 2018 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

## Moyens auxiliaires

Les affections rhumatologiques peuvent rendre le quotidien difficile. Le moyen auxiliaire peut vous aider dans un grand nombre de situations. Vous pouvez recevoir gratuitement notre catalogue sur simple appel téléphonique 022 718 35 55. C'est avec plaisir que nous vous orienterons en fonction de votre demande.

## Groupe d'entraide

Polyarthrite rhumatoïde (SPV) : le deuxième mercredi de chaque mois, dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Entrée libre.

## GLARUS

Rheumaliga Glarus  
Federiweg 3  
8867 Niederurnen

Kontaktperson: Monika Bücking-Rack  
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 055 610 15 16 und 079 366 22 23  
rheumaliga.gl@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/gl

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 Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte). Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und Dienstagabend im Hänggigturm, 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.

Tel 032 466 63 61  
Fax 032 466 63 88  
l@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, Vendincourt, 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.luw@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/luownw

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75  
rheuma.luw-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  
Trockenurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.  
**Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.**  
Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage: 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  
Polyarthritits (SPV)  
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06  
Sclerodermie (SVS)  
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,  
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

**NEUCHÂTEL**

Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme  
Ch. de la Combata 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 Neu-  
châtel, 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
- Rheuma- 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 Rheumatoider 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

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24  
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

**Gruppenleiterinnen**

Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10  
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

**News**

- **Treffpunkt ausser Haus**  
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr  
Beisammensein und bewegen, leichtes Training  
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,  
Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team.  
Fahrdienst bei Bedarf
- **Neuer Treffpunkt ausser Haus**  
am Freitag in Stein am Rhein
- **Paartanz Workshop** 1 x pro Monat,  
Samstag 10.30 – 12.00 Uhr
- **Easy Dance** Montag 17.00 Uhr, Dienstag 9.45 Uhr  
NEU Tanzen ohne Partner

**SOLOTHURN**

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](http://www.rheumaliga.ch/so)

**Wassergymnastik**

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

**Trockengymnastik**

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik

- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Yoga/Luna Yoga
- Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung,  
trotz Rheuma
- Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an  
der Bewegung
- Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse  
Wirkung
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Feldenkrais – Achtsames Bewegen
- Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
- Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit  
fördern
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Eine  
Entspannungsmethode

**Bewegung im Freien**

- Nordic Walking

**Weitere Angebote**

- Hilfsmittel  
Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen  
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment. Mitglieder  
erhalten 10% Rabatt auf die Hilfsmittel im Katalog.
- Beileidkarten  
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen  
Beileidkarten.
- Präsentation  
Möchten Sie uns näher kennenlernen?  
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheuma-  
liga Solothurn vor.
- Gesundheitstelefon  
Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen  
das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur  
Verfügung. Tel 0840 408 408.
- Broschüren, Merkblätter  
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifi-  
schen Publikationen.

**News**

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-  
denen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder  
Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere  
Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kurs-  
angebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich  
geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch  
lohnt sich!

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN,  
BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM  
LIECHTENSTEIN**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein  
Am Platz 10  
7310 Bad Ragaz

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag  
8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,  
Mittwoch und Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Tel 081 302 47 80  
info.sgfl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um  
Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsfüh-  
rung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäfts-  
stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Kurse**

Active Backademy, Aquawell, Rheumagymnastik,  
Yoga (St. Gallen).  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten  
an diversen Orten statt.

**Beratung und Unterstützung**

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und  
Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,  
Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 11.30 Uhr  
oder nach Vereinbarung  
Tel 081 511 50 03  
a.schmider@rheumaliga.ch

Weitere Beratungsangebote und Veranstaltungen wie  
Patientenbildung, Ferienangebote, Hilfsmittel etc. auf  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**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

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

**Beratung**

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen  
werden bei persönlichen, finanziellen oder versiche-  
rungstechnischen Belangen von erfahrenen  
Sozialarbeitern beraten.  
Beratungsstellen der Pro Infirmis:  
in Frauenfeld und Amriswil.  
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der  
Rheumaliga Zürich bei allen Fragen rund um Ihre  
Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

**Kurse****NEU: Everfit in Kreuzlingen, Feldenkrais in  
Frauenfeld**

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym,  
Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi  
Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active  
Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line  
Dance, Progressive Muskelentspannung PMR.  
Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des  
VRTL-TG geleitet). [www.rueckenturnen.ch](http://www.rueckenturnen.ch).  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten  
in diversen Orten statt.  
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der  
Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

**Arthrose, was kann ich selber tun?**

Öffentlicher Informationstag zum Thema Arthrose  
am 6.9.2018, 14.00 – 17.00 Uhr. Freiestrasse 13,  
8570 Weinfelden

**Selbsthilfegruppen**

Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker,  
Tel 071 411 58 43  
Polyarthritits (SPV)

Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,  
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62  
Morbus Bechterew (SVMB)  
Herr Felix Krömli, Tel 071 695 10 56  
Sklerodermie (SVS)  
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20,  
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

**Weitere Angebote**

Verschiedene Broschüren und Informationsmerk-  
blätter, Beratung über die Wahl der richtigen  
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

**News**

Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen  
Kursen gesucht! Über eine Kontaktaufnahme freuen  
wir uns sehr.

**TICINO**

Lega ticinese contro il reumatismo  
Via Gerretta 3  
6501 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi  
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30

Tel 091 825 46 13  
info.ti@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/ti

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 eser-  
cizi 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 segretario è a  
vostra disposizione.

**Altri servizi**

Contattando il segretario, 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/urs

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 Selbsthilfgruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Kursangebote**

- Aquawell – das aktive Wassertraining  
Altdorf, Stiftung Papilio: Montag- und Donnerstagnachmittag, Donnerstagabend  
Schwimmbad Altdorf: Freitagvormittag  
Brunnen, Kloster Ingenbohl: Montag- und Dienstagnachmittag, Mittwochvormittag  
Erstfeld, Schulbad Jagdmatt: Mittwochnachmittag  
Freienbach: Schulbad Leutschen, Mittwochnachmittag, -abend, Donnerstagabend  
Lachen, Hallenbad Seefeld: Montagabend  
Rickenbach, Schulbad Rickenbach: Montagnachmittag  
Unterberg, Hallenbad Minster: Freitagvormittag
- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik  
Schwyz, Spital Schwyz Therapiebad: Mittwochvormittag
- 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 Mittwochnachmittag
- Osteogym – Osteoporosegymnastik  
Altdorf, Step-in: Montagvormittag  
Einsiedeln, Spital Einsiedeln: Mittwochmittag  
Schwyz, Spital Schwyz: Montagabend  
Wollerau, DanceOne Tanzstudio: Donnerstagnachmittag

**Beratung**

Die Rheumaliga Uri und Schwyz vermittelt Ihnen professionelle Beratungsstellen (Sozialberatung, Ergotherapeutische Beratung, Ernährungsberatung).

**Selbsthilfgruppen**

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.

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

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 PhysiotherapeutInnen geleitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

**VAUD**

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
Av. de Provence 12 (2<sup>ème</sup> 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

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

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

**Beratung**

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ärztliche Beratung
- Ernährungsberatung

**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

**Weiteres Angebot**

- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

**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.zh@rheumaliga.ch

- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

**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
- TriloChi – Qi Gong/Tanz/Yoga

**Therapeutische Bewegungskurse**

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

**Weitere Angebote**

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

## Selbsthilfgruppen und weitere Anlaufstellen

### Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

### Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

**CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfgruppe**

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**

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

**Jugendarthrose**

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

**Junge mit Rheuma**

www.jungemitrheuma.ch  
Tel 044 487 40 00

**Selbsthilfgruppe Discushernie Region Basel**

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17  
info@discushernie-basel.ch  
www.discushernie-basel.ch

**Sjögren-Syndrom**

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene  
www.sjoegren-forum.ch

**Gruppe Region Basel**

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

**Gruppe Region Bern**

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

**Gruppe Region Zürich**

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49  
brigitta-buchmann@web.de

**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](http://www.rheumaliga.ch). Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz ([www.selbsthilfesuisse.ch](http://www.selbsthilfesuisse.ch)) oder das Zentrum Selbsthilfe ([www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)).

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

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera [www.autoaiutosvizzera.ch](http://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:**  
 Feldeggstrasse 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  
 ragruppe.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, Tél 022 757 46 45
- Graubünden  
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8  
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura  
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,  
 2900 Porrentruy, Tél 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,  
 Tél 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, Rietweierweg 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,  
 Tél 027 306 82 85
- Waadt/Vaud  
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,  
 Tél 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,  
 Tél 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch



**Schweizerische Lupus Erythematodes 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.quidort@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, Montremoën 29, 1023 Crissier,  
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz  
 Rita Brey, 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, Tél. 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, Uttigen
- 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
- 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, Zollikerberg, 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 «Sunneblueme»  
 Verantwortliche: Marianne Fleury  
 Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg  
 SHG «Sunnestrah»  
 Verantwortliche: Lisa Leisi  
 Tel 071 983 39 49
- Chur  
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg  
 Prisca Dénervaud, Tel 078 670 10 85  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel  
 SHG «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 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 Dénervaud, 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
- Valais/Martigny-Sion-Sierre  
 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  
 Tél 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



**Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta**  
**Association suisse Osteogenesis imperfecta**

#### Geschäftsstelle:

Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta  
 z.H. Herrn Serge Angermeier  
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 geschaeftsstelle@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 Sclerodermia**

#### 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, Tél 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

# «Ich möchte Rheumabetroffene ermutigen, nicht aufzugeben»

Lange wusste Bettina Immler nicht, was mit ihrem Körper los war. Mit der Diagnose Ehlers-Danlos-Syndrom kam auch der Wendepunkt in der Therapie. Seit Herbst 2017 engagiert sich die 39-Jährige im Betroffenenbeirat der Rheumaliga Schweiz. Interview: Simone Fankhauser

**Wann und wie haben bei Ihnen die Beschwerden angefangen?**  
Erste Beschwerden bestanden schon im Kindesalter. Heute kommt es praktisch täglich vor, dass verschiedene Gelenke aus ihrer natürlichen Position rutschen, was mir Schmerzen und Folgeprobleme bereitet. Wegen einem Gendefekt sind meine Bänder und Sehnen von unzurei-

chender Qualität. Dies führt zu dieser generalisierten Gelenkinstabilität und reduzierter körperlicher Belastbarkeit. Reflexmässig versucht meine Muskulatur die Bandinstabilität zu kompensieren und ermüdet an dieser Daueraufgabe sehr schnell. Die Gefahr von Überbelastungen meines Bewegungsapparates ist allgegenwärtig.

Verbesserung der Lebensqualität und Alltagsfunktionalität erzielen. Weitere Schwerpunkte sind Ergonomie und gutes Pausenmanagement. Vor Spitzenbelastungen muss ich gewisse Gelenke mit Tapes, Bandagen oder Schuheinlagen entlasten. Ebenso brauche ich öfters Pausen zur Regeneration. Physiotherapie und andere manuelle Therapien helfen mir bei der Behandlung von Subluxationen und Überlastungsfolgen. Dank dem zeitnahen und adäquaten Therapie-setting, konnten meine Schmerzen deutlich reduziert werden.

**Können Sie den Weg bis zur Diagnose kurz beschreiben?**  
Viele Jahre lebte ich in Ungewissheit, was mit meinem Körper los war. Immer neue Gelenke bereiteten mir Probleme und die Alltagseinschränkungen nahmen zu, obwohl ich das von meinen Ärzten verordnete Krafttraining (MTT) sorgfältig und konsequent durchführte. Das war frustrierend, und phasenweise fühlte ich mich nicht ernst genommen. Mein langjähriger Arbeitgeber, ein Augenarzt, äusserte als erster den Verdacht, ich könnte am Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) leiden. Von Fachexperten wurde diese seltene Bindegewebs-erkrankung dann bestätigt. Der Hinweis meines Chefs bedeutete ein Wendepunkt. Man hatte nun eine Diagnose, welche mein Beschwerdebild schlüssig erklärte. So konnte man viel gezielter und realistischer die Therapiemassnahmen planen.

**Wie sieht Ihr Therapieplan aus?**  
Zentral ist das Training der stabilisierenden, rumpfnahen Muskulatur mittels Pilates. Nach elf Jahren erfolglosem MTT-Krafttraining konnte ich durch die Umstellung auf Pilates eine enorme



Bettina Immler ist 39 Jahre alt und lebt mit ihrem Ehemann in der Ostschweiz. Sie arbeitet Teilzeit als Orthopistin mit Spezialisierung in Low-Vision-Rehabilitation. Vor sechs Jahren hat sie mit drei anderen Betroffenen das Ehlers-Danlos-Netz Schweiz gegründet – eine Netzwerkarbeit für Fachleute und Betroffene. In der Freizeit liebt es die leidenschaftliche Hobbyfotografin auf Entdeckungstour im In- und Ausland zu gehen. Seit Herbst 2017 engagiert sie sich im Betroffenenbeirat der Rheumaliga Schweiz.

**Vous trouverez la version française sur :** [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) |

**La versione italiana è disponibile al link:** [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) |

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:



### 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-Kurpaket
- 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**



**Benefizkonzert vom 26. Oktober 2018**  
Um 19.30 Uhr im KKL Luzern

**Concert de bienfaisance du 26 octobre 2018**  
À 19h30 au KKL de Lucerne

Senden Sie mir  
Veuillez me faire parvenir

Gönnerbillett(s) à CHF 100.-  
Billet(s) bienfaiteur à CHF 100.-

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse/Passez votre commande à:  
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich