

Das Liforma-Federelement, für ein bequemes Liegen und einen starken Rücken



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. Die 13 cm dicke Naturlatex-Matratze mit Topper ist atmungsaktiv und ermöglicht ein bequemes, entspanntes Liegen und vermeidet Druckstellen. Die Auflage aus 100% naturbelassener Schweizer Schafschurwolle lindert Schmerzen und fördert die Behaglichkeit und Nestwärme.



Schafschurwolle verfügt über eine natürliche Thermoregulierung. Schafschurwolle ist hygienisch und selbstreinigend.



Wir verwenden Talalay-Naturlatex der vom Kautschukbaum gewonnen wird. Er ist bakteriestatisch und muss nicht chemisch behandelt werden.



Im Hüsler Nest können Luft und Feuchtigkeit ungehindert zirkulieren. Es fördert so einen gesunden und erholsamen Schlaf und verhindert das Schwitzen.



Durch austauschen und entfernen von Trimellen (pat. Lättchen von Hüsler Nest), können wir Ihr Bett individuell einstellen. Z.B. können wir bei Schulter- oder Hohlkreuzproblemen einfach mehr Entlastung oder Stützung ermöglichen.

Entdecken auch Sie das Geheimnis einer guten Nacht: www.huesler-nest.ch

**HÜSLER
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.

Knackpunkt Knie

Knierarthrosen verstehen und behandeln

3 | 2019

Nr. 137 – CHF 5

reumatismus

Gen'ouille !

Comprendre et traiter
l'arthrose du genou

**Occhio al
ginocchio!**

Comprendere e trattare
l'artrosi al ginocchio



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



SWISS HANDICAP

Messe für Menschen
mit und ohne Behinderung

29.-30.11.19

Messe
Luzern

Goldpartner

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

aussergewöhnlich
gewöhnlich

swiss-handicap.ch



Liebe Leserin, lieber Leser

Wahrscheinlich würden auch meine Kniegelenke auf dem Röntgenbild eine Arthrose offenbaren. Denn mit dem vorzeitigen Abbau des Gelenkknorpels leben fast alle, die die 40 überschritten haben. So wie ich merken allerdings die meisten nichts davon. Für manche Menschen hingegen entwickelt sich die Arthrose zur Pein. Selbst wenn es paradox erscheint, Bewegung ist die effektivste Therapie gegen den Schmerz. Einerseits wird Gelenkflüssigkeit produziert und so das Gelenk geschmiert. Andererseits entlastet gezieltes Muskel-Training das Gelenk. Ist eine operative Therapie angezeigt, entscheiden oft diese beiden Komponenten, also Beweglichkeit und Muskelkraft, über den Erfolg des Eingriffs.

Chère lectrice, cher lecteur,

Une radiographie de mes genoux révélerait probablement aussi une arthrose. Presque chaque personne de plus de 40 ans souffre en effet d'une dégénérescence prématurée du cartilage articulaire. Pourtant, comme moi, la plupart des gens ne le remarquent pas. Pour certaines personnes, par contre, l'arthrose peut-être un véritable calvaire. Même si cela peut sembler paradoxal, l'activité physique est le traitement le plus efficace contre la douleur. Un entraînement ciblé stimule en effet la sécrétion de liquide synovial qui lubrifie l'articulation et renforce les muscles qui la soutiennent. Si une thérapie chirurgicale est indiquée, ces deux composantes – mobi-



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

Den präventiven und therapeutischen Nutzen der Bewegung möchten wir auch in diesem Jahr mit unserer Kampagne «Mehr Bewegung. Weniger Arthrose» aufzeigen. Ergänzend dazu vermitteln die vorliegende forumR-Ausgabe und unsere nationale Aktionswoche im September wertvolle Informationen zur Kniearthrose. Ich persönlich habe mir die Botschaft unserer Kampagne längst zu Herzen genommen: Seit Jahren trete ich regelmässig in die Pedale, manchmal nur an einem Tag, manchmal während mehrerer Wochen. Meine Kniegelenke danken es mir, in dem sie mich nach wie vor beschwerdefrei durch den Tag tragen. ■

lité et force musculaire – déterminent souvent le succès de l'intervention. Cette année encore, nous voulons souligner les bienfaits prophylactiques et thérapeutiques de l'activité physique au travers de notre campagne « Plus de mouvement, moins d'arthrose ». Ce numéro de forumR et notre semaine d'action nationale en septembre vous fourniront également de précieuses informations sur l'arthrose du genou. Personnellement, j'ai depuis longtemps fait mienne la devise de notre campagne : depuis plusieurs années, j'enfourche régulièrement mon vélo, parfois pour une seule journée, parfois pour plusieurs semaines. Mes genoux m'en remercient en me soutenant tout au long de la journée sans la moindre plainte. ■

Gentile lettrice, gentile lettore

Probabilmente le radiografie evidenzerebbero che anche le mie ginocchia presentano un'artrosi. Infatti, la degradazione precoce della cartilagine articolare colpisce quasi tutte le persone oltre i 40 anni sebbene, come me, la maggior parte non se accorga. Per altre persone, invece, l'artrosi può diventare una sofferenza. Anche se sembra un paradosso, il movimento è la terapia più efficace contro il dolore. Oltre a stimolare la produzione di liquido sinoviale e, quindi, la lubrificazione dell'articolazione, l'allenamento muscolare mirato riduce il carico sull'articolazione. Il successo di un intervento chirurgico, ove indicato, dipende spesso proprio da questi due fattori: la mobilità e la forza muscolare. Anche quest'anno, la nostra campagna «Il movimento combatte l'artrosi» ha lo scopo di illustrare le proprietà preventive e terapeutiche del movimento. In aggiunta, la presente edizione di forumR e la nostra settimana d'azione nazionale di settembre forniscono importanti informazioni sull'artrosi al ginocchio. Per quanto mi riguarda, seguo già da molto tempo le indicazioni della nostra campagna: da diversi anni infatti vado regolarmente in bicicletta, a volte solo per un giorno, altre volte per alcune settimane. Le mie ginocchia mi ringraziano continuando a sostenermi senza disturbi. ■

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
Insertate/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



Vermeiden Sie Stürze



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



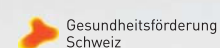
sicher stehen
sichergehen.ch



Fachpartner:



Hauptpartner:



3 Editorial

6 In Kürze

8 Aktuell Aktionswoche 2019

Fokus

- 10 Alltag
- 16 Bewegung
- 20 Operative Therapie

28 Persönlich Claudia Schmid hofft, den Gelenk- ersatz noch vier Jahre aufschieben zu können.

34 Denksport Sudoku

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt Isabella Ferrara, Betroffenenrätin der Rheumaliga Schweiz im Interview.

3 Éditorial

6 En bref

8 Actualité Semaine d'action 2019

Point de mire

- 11 Vie quotidienne
- 17 Mouvement
- 20 Thérapie chirurgicale

29 Personnel Claudia Schmid espère repousser encore de quatre ans le recours à une prothèse.

34 Gymnastique intellectuelle Sudoku

35 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

9 Attualità Settimana d'azione 2019

Approfondimento

- 11 Vita quotidiana
- 17 Movimento
- 21 Terapia chirurgica

29 Personale Claudia Schmid spera di poter rimandare la sostituzione dell'artico- lazione ancora per quattro anni.

34 Sport per la mente Sudoku

35 Eventi

38 Servizio

Online-Quiz

Was wissen Sie über die Gicht?

Die Gicht ist seit der Antike bekannt als eine Wohlstandskrankheit derer, die sich täglich Wein und Fleischmahlzeiten genehmigen. Tatsächlich spielt der Lebensstil eine gewisse Rolle. Übergewicht, Bewegungsmangel und ein Fleischkonsum von über 50 Kilogramm pro Kopf und Jahr machen die Gicht auch in der heutigen Schweiz zu einer weit verbreiteten rheumatischen Erkrankung. Wissen Sie, wie die Gicht entsteht? Wie man sie behandelt? Und wie man die Therapie unterstützen kann? Testen Sie Ihr Wissen im Gicht-Quiz unter dem Link: www.rheumaliga.ch/gicht-quiz ■

Quiz online

Cosa sa della gotta?

La gotta è nota sin dall'antichità come una malattia dei ricchi, che erano soliti consumare quotidianamente vino e cibi a base di carne. In effetti, lo stile di vita ha un certo influsso. Sovrappeso,



Quiz en ligne

Que savez-vous de la goutte?

La goutte est connue depuis l'Antiquité comme une maladie de l'abondance touchant ceux qui s'octroient chaque jour du vin et de la viande. Le mode de vie y joue en effet un certain rôle. Surpoids, sédentarité et consommation de viande supérieure à 50 kilos par personne et par an contribuent à faire

de la goutte une maladie rhumatismale aujourd'hui encore très répandue en Suisse. Savez-vous comment se développe une goutte? Comment on la traite? Et quel régime alimentaire est le plus judicieux? Testez maintenant vos connaissances sous le lien : www.ligues-rhumatisme.ch/quiz-sur-la-goutte ■

Veranstaltung

Familientag 2019

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.

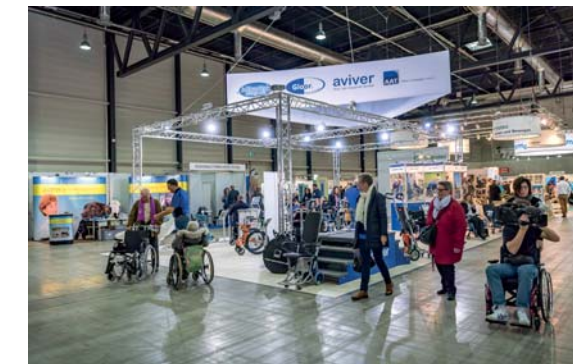
Wie ein Kind mit einer stressigen und belastenden Situation im medizinischen Alltag umgeht, ist ganz unterschiedlich, für die Eltern aber immer eine grosse Herausforderung. In einem Workshop zeigt eine Child Life Spezialistin praktische Tipps für den Alltag mit einer chronischen Krankheit. Der nächste Familientag findet am Samstag, 23. November 2019 im Bocken in Horgen statt. Programm und Anmeldeformular finden Sie unter www.rheumaliga.ch/Familientag ■

Messe

Besuchen Sie uns an der Swiss Handicap 2019!

Vom 29. bis 30. November 2019 findet bereits zum fünften Mal die Swiss Handicap in der Messe Luzern statt. Die Veranstaltung hat sich als nationale Plattform etabliert, die massgeblich das selbstbestimmte Leben von Menschen mit Behinderung fördert. Zum ersten

Mal wird auch die Rheumaliga Schweiz mit einem Stand vertreten sein. Sie haben die Möglichkeit, unsere Hilfsmittel auszuprobieren und sich fachlich beraten zu lassen. Besuchen Sie uns Ende November in der Halle 02 A. Wir freuen uns auf Sie! ■



Telefonische Beratung

Knie-Sprechstunde der Rheumaliga Schweiz

Haben Sie Knieschmerzen? Fragen Sie unsere Experten! Am Dienstag, 27. August von 17.00 bis 19.00 Uhr ist unser Beratungstelefon geöffnet. Fachpersonen aus den Bereichen Physio-

therapie, Rheumatologie und Chirurgie geben Auskunft. Ohne Voranmeldung und kostenlos. Telefonnummer: 044 487 40 00. ■

Anzeige



CH-C-NPS-0619-075713

BITE® Antikörper

Mit Biotechnologie etwas für eine gesunde Gesellschaft tun?

Wir verstehen was von der Materie.

www.amgen.ch

AMGEN®

Veranstaltung

Aktionswoche 2019: «Knackpunkt Knie»

Die Kniearthrose ist eine der am häufigsten vorkommenden Arthrose-Art. Je nach Altersklasse ist die Häufigkeit aber sehr unterschiedlich. Mit zunehmendem Alter steigt sie stetig an und liegt bei

den 70 bis 74-Jährigen bei bis zu 40 %. Wie entsteht eine Kniearthrose? Soll ich mich bewegen oder lieber schonen? Wann ist eine Operation sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen beantworten verschiedene Experten bei unserer nationalen Aktionswoche vom 9. bis 16. September 2019.

Fachpersonen aus der Rheumatologie referieren über die Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten bei Kniearthrose. Experten aus dem Bereich Physiotherapie informieren Sie über die Bedeutung von Bewegungsübungen und Gelenkschutz. Sie zeigen Ihnen einfache Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Fachpersonen aus der Chirurgie berichten über Knieoperationen und ihre Risiken sowie Chancen eines Kniegelenkersatzes.

Manifestation

Semaine d'action 2019: « Gen'ouille ! »

L'arthrose du genou est l'une des formes d'arthrose les plus courantes. Sa fréquence est cependant très variable selon l'âge, avec lequel elle augmente régulièrement pour atteindre jusqu'à 40 % chez les 70 à 74 ans. Comment l'arthrose du genou se développe-t-elle? Dois-je pratiquer une activité physique ou plutôt me ménager? Quand une opération est-elle indiquée? Différents experts répondront à ces questions et à bien d'autres lors de notre semaine d'action nationale du 9 au 16 septembre 2019. Des experts en rhumatologie parleront de l'évolution et des possibilités de

Vor Beginn der Vorträge und während der Pause stehen Ihnen Mitarbeitende 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 herunterladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ■

traitement de l'arthrose du genou. Des experts en physiothérapie vous informèrent sur l'importance de l'activité physique et de la protection des articulations. Ils vous montreront des exercices simples que vous pourrez intégrer dans votre vie quotidienne. Des spécialistes de la chirurgie vous renseigneront sur les opérations du genou et leurs risques, ainsi que sur les implications d'une arthroplastie du genou. Avant les interventions et lors des pauses, vous pourrez vous entretenir avec des spécialistes des ligues régionales et cantonales contre le rhumatisme, des



Für die Gesundheitskampagne «Mehr Bewegung. Weniger Arthrose» schnüren die prominenten Rheumaliga-Botschafter auch 2019 ihre Wanderschuhe: Schauspielerin Sabina Schneebeli, Unternehmerin Bea Petri und Kabarettist Marco Rima.

Pour la campagne de sensibilisation « Plus de mouvement. Moins d'arthrose », les ambassadeurs de la Ligue contre le rhumatisme – la comédienne Sabina Schneebeli, la cheffe d'entreprise Bea Petri et l'artiste de cabaret Marco Rima – chaussent aussi en 2019 leurs souliers de randonnée.

L'attrice Sabina Schneebeli, l'imprenditrice Bea Petri et le cabarettista Marco Rima: i testimonial di primo piano della Lega svizzera contro il reumatismo indossano le scarpe da escursione anche nel 2019 a sostegno della campagna per la salute: «Più movimento. Meno artrosi.»

sociétés spécialisées ainsi que d'autres organisations partenaires.

Le programme détaillé de votre région est disponible sur notre site Web www.ligues-rhumatisme.ch ou par téléphone (044 487 40 00). Toutes les manifestations sont gratuites. Aucune inscription n'est requise. ■

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



Manifestazione

Settimana d'azione 2019: Occhio al ginocchio!

Il ginocchio è la parte del corpo più frequentemente colpita da artrosi. L'incidenza però varia molto a seconda dell'età. La sua frequenza cresce costantemente con l'aumentare dell'età e raggiunge il 40 % per chi ha tra 70 e 74 anni. Come si sviluppa l'artrosi al ginocchio? È meglio fare movimento o stare a riposo? Quando è utile un intervento? Diversi esperti risponderanno a queste e ad altre domande nel corso della nostra settimana d'azione nazionale «Occhio al ginocchio!» tra il 9 e il 16 settembre 2019.

Diversi specialisti in reumatologia terranno relazioni sull'insorgenza e sulle possibilità terapeutiche dell'artrosi al ginocchio. Gli esperti di fisioterapia informeranno il pubblico sull'importanza del movimento e della protezione delle

articolazioni, illustrando anche semplici esercizi che possono essere incorporati nella propria routine quotidiana. Gli esperti di chirurgia informeranno sugli interventi al ginocchio nonché sui rischi e sulle possibilità di un intervento di sostituzione dell'articolazione del ginocchio.

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 o può essere ordinato per telefono (044 487 40 00). Tutte le manifestazioni sono gratuite. L'iscrizione non è obbligatoria. ■

Ein Gartenhocker mit Kniekissen und Handgriffen (Art. Nr. 5412) erleichtert das Arbeiten auf Knien.

Un tabouret de jardin avec coussin pour les genoux et poignées (n° d'art. 5412) facilite le travail à genoux.

Lo sgabello da giardinaggio con cuscino per ginocchia e maniglie (n. art. 5412) facilita il lavoro mentre si sta inginocchiati.



Alltag

So entlasten Sie Ihre Knie rund um die Uhr

Die hohe Belastung im Alltag setzt dem Kniegelenk zu und macht es mit seiner komplexen Struktur anfällig für Verletzungen und Abnützungserscheinungen. Wie Sie Ihre arthrotischen Kniegelenke im Alltag gezielt entlasten können, lesen Sie im folgenden Artikel.

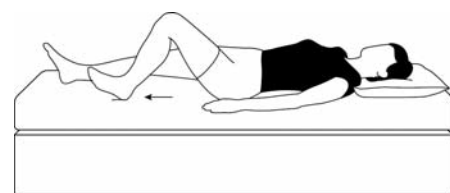
Redaktion: Simone Fankhauser

Aufstehen

Beugen und Strecken Sie die Knie einige Male, wenn Sie noch im Bett liegen oder am Bettrand sitzen. Durch diese einfache Bewegung wird Gelenkflüssigkeit produziert und so das Gelenk geschmiert.

Körperpflege

Haltegriffe erleichtern den Ein- und Ausstieg in und aus der Badewanne bzw.



Beugen und strecken Sie die Knie noch im Liegen.

Pliez et étirez vos genoux tout en restant allongé.

Piegare e stendere le ginocchia mentre si è ancora sdraiati.

Dusche. Das eigene Körpergewicht lastet dadurch weniger auf den Knien. Auch ein Duschhocker kann je nach Beschwerdebild die Körperpflege vereinfachen. Wichtig ist die Verwendung einer Antirutschmatte oder von Antirutschstreifen, um insbesondere schmerzbedingten Stürzen vorzubeugen.

Schuhe

Tragen Sie Schuhe mit eher flachen Absätzen, weichen Sohlen und einem guten Fussbett. Wenn Sie nicht vollständig auf hohe Absätze verzichten können, sollten Sie diese nur einige Stunden tragen und flache Schuhe zum Wechseln dabei haben. Orthopädische Massnahmen wie Schuheinlagen können die betroffenen Kniepartien zusätzlich entlasten und so die Schmerzen lindern.

Einkaufen/Lasten tragen

Wenn Sie regelmässig Velo fahren, packen Sie die Einkäufe aufs Fahrrad

oder in einen Anhänger. Lassen Sie sich schwere Gegenstände, wie Getränke oder Waschmittel, nach Hause liefern oder nehmen Sie Hilfe von anderen Personen in Anspruch. Müssen Sie dennoch etwas Schweres tragen, halten Sie das Gewicht möglichst nah am Körper und verteilen Sie es gleichmässig auf beide Seiten. Besser mehrmals laufen als alles auf einmal schleppen.

Treppensteigen

Aus gesundheitsprophylaktischer Sicht ist es sinnvoll Treppen zu steigen. Dabei werden nämlich Herz-Kreislauf und Muskeln trainiert und Kalorien verbraucht. Ist eines Ihrer Knie gesünder, gehen Sie mit dem entsprechenden Bein voran. Treppab ist es umgekehrt: das betroffene Bein geht voran. Versuchen Sie, so viel Gewicht wie möglich auf dem Geländer abzustützen. Auch der Nachstellschritt entlastet die Gelenke.

Reinigungs-/Gartenarbeiten

Für Entlastung sorgen ergonomische Arbeitsgeräte: Eine Kehrgarnitur oder ein Unkrautstecher mit langem Stil, ein Wischmopp mit Rollwagen oder ein Gartenhocker. Wenn Sie auf die Knie gehen, verwenden Sie ein Kissen, um die Druckbelastung zu verringern. Auch hier gilt: Nehmen Sie Hilfe an! Vielleicht kann jemand aus Ihrem Umfeld gelegentliche oder regelmässige Arbeiten übernehmen. Wenn es das > s. 12

Vie quotidienne

Comment soulager votre genou tout au long de la journée

Les sollicitations élevées de la vie quotidienne mettent l'articulation du genou à rude épreuve et la rendent, de par sa structure complexe, sensible aux blessures et aux symptômes d'usure. Découvrez dans l'article suivant comment soulager de manière ciblée votre genou arthrosique dans la vie de tous les jours. Rédaction: Simone Fankhauser

Lever

Pliez et étendez le genou plusieurs fois pendant que vous êtes encore allongé(e) ou assis(e) au bord du lit. Ce mouvement simple stimule la sécrétion de liquide synovial qui lubrifie l'articulation.

Soins corporels

Les poignées facilitent l'entrée et la sortie de la baignoire ou de la douche. Le poids du corps repose donc moins sur les genoux. Selon les symptômes, un tabouret de douche peut aussi simplifier la toilette. Il est important d'utiliser un tapis antidérapant ou des bandes anti-

dérapantes afin d'éviter en particulier les chutes provoquées par les douleurs.

Chaussures

Portez des chaussures à talons plutôt plats, avec des semelles souples et une bonne assise plantaire. Si vous ne pouvez pas renoncer aux talons hauts, ne les portez que pendant quelques heures et ayez des chaussures plates à portée de main pour les changer. Les mesures orthopédiques comme les semelles peuvent aussi soulager les parties des genoux touchées et diminuer ainsi les douleurs. > p. 12



Mobile Haltegriffe wie dieses Vakuum-Modell (Art. Nr. 1102) helfen beim Einstieg in die Badewanne das Knie zu entlasten.

Les poignées mobiles telles que ce modèle à ventouses (n° d'art. 1102) aident à soulager les genoux lors de l'entrée dans la baignoire.

Le maniglie mobili come questo modello con ventose (n. art. 1102) aiutano a ridurre il carico sul ginocchio mentre si entra nella vasca da bagno.

Vita quotidiana

Come alleggerire le ginocchia durante tutto il giorno

Le elevate sollecitazioni delle attività quotidiane mettono a dura prova il ginocchio che, con la sua struttura complessa, è soggetto a lesioni e fenomeni degenerativi. Questo articolo illustra i metodi per alleggerire in modo mirato le ginocchia colpite da artrosi.

Redazione: Simone Fankhauser

Risveglio

Flettere e distendere alcune volte le ginocchia quando si è ancora a letto o mentre si siede sul bordo del letto. Questi semplici movimenti stimolano la produzione di liquido sinoviale e, quindi, la lubrificazione dell'articolazione.

Cura del corpo

Le maniglie di sostegno facilitano l'ingresso e l'uscita dalla vasca o dalla doccia riducendo il peso corporeo che grava sulle ginocchia. A seconda della sintomatologia, anche uno sgabello da doccia può semplificare la cura del corpo. È importante utilizzare un

tappetino o delle strisce antiscivolo soprattutto per prevenire cadute dovute al dolore.

Scarpe

Indossate scarpe con tacchi piuttosto bassi, suole morbide e solette adeguate. Se non volete rinunciare completamente ai tacchi alti, dovrete indossarli solo per alcune ore e portare con voi scarpe basse di ricambio. I rimedi ortopedici come i plantari possono alleggerire ulteriormente le ginocchia colpite e quindi ridurre i dolori.

Acquisti/trasporto di carichi

Se andate regolarmente in bicicletta, caricate gli acquisti sulla bici o su un apposito rimorchio. Fatevi > pag. 14

Budget zulässt, engagieren Sie eine Reinigungskraft oder einen Gärtner. Falls (noch) möglich, planen Sie Ihren Garten gelenkfreundlich, zum Beispiel mit Hochbeeten. Egal, ob im Garten oder beim Wohnungsputz: Wärmen Sie Ihren Körper mit ein paar Übungen auf.

Sitzen/Stehen

Grundsätzlich gilt: Ändern Sie häufig die Arbeitsposition. Müssen Sie trotzdem länger sitzen, strecken Sie möglichst oft die Beine aus oder legen Sie sie hoch. Dadurch wird die Kniescheibe weniger an die Knorpel gepresst. Die Füße stehen idealerweise senkrecht unter den Knien. Sind sie stärker angewinkelt, entsteht ungleichmässiger Druck auf den Knorpel. Der ideale Abstand zwischen den Knien beträgt etwa eine Faust. Wippen Sie zwischendurch mit den Füßen.

Beim längeren Stehen achten Sie darauf, dass Sie die Knie nicht durchdrücken. Stellen Sie sich gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander und lassen Sie die Knie möglichst locker. Stellen Sie die Füße wechselweise auf ein Böckli.

Ernährung

Speziell bei Kniearthrose ist es sinnvoll, überflüssige Pfunde loszuwerden. Einerseits werden dadurch die Gelenke entlastet. Andererseits produzieren Fettpölsterchen entzündungsfördernde

Hormone. Diese verteilen sich über den Stoffwechsel im Körper und verstärken oder verursachen Entzündungen. Setzen Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und bunte Ernährung. Mehr zum Thema Arthrose und Ernährung finden Sie auf www.rheumaliga.ch und in der kostenlosen Broschüre «Arthrose» (D 301).

Bewegung

Bei Arthrose gilt der Grundsatz: viel bewegen, wenig belasten. Empfohlen sind mindestens 2.5 Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität (Velo fahren, spazieren, Gartenarbeit) oder 1.25 Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Auch wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, diese Basisempfehlungen von Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) zu erreichen, sollten Sie sich dennoch so viel wie möglich bewegen.

Sport

Geeignet sind Schwimmen, Aquajogging, Radfahren, Wandern, Walken oder Spaziergehen. Die Gelenke sollten aber schonend bewegt werden. Beim Schwimmen heisst das: Beinkrauslag statt «Froschbeinschlag». Auf dem Velo nimmt ein hoch eingestellter Sattel die Belastung von den Knien. Statt lange bergauf zu treten, besser absteigen und schieben. Denken Sie auch über die Anschaffung eines E-Bikes nach. Beim Wandern hingegen laufen Sie eher den Berg hoch und fahren mit der Bahn hinunter. Gehen in flachem Gelände ist aber schonender für die Knie. Im Winter ist Ski-Langlauf eine gute Option. Ungeeignet sind Stop-and-Go-Sportarten wie Tennis, Joggen, Ball- und Mannschaftssportarten sowie Snowboard und Ski alpin. Aber: Haben Sie in der entsprechenden Sportart langjährige Erfahrung, müssen Sie nicht komplett auf Ihr Hobby verzichten. Wichtig ist aber ein gezieltes Muskelaufbautraining sowie die Ausübung in einer angepassten Intensität. ■



Geübte Velofahrer schonen ihre Kniegelenke, wenn sie ihre Einkäufe auf Rädern nach Hause transportieren.

Les cyclistes expérimentés ménagent leurs genoux en faisant leurs courses à vélo.

Chi è pratico, può usare la bicicletta per portare a casa gli acquisti e proteggere quindi le proprie articolazioni.

Achats/port de charges lourdes

Si vous faites régulièrement du vélo, placez vos achats sur le vélo ou dans une remorque. Faites-vous livrer à domicile les articles lourds comme les boissons ou la lessive et acceptez l'aide que l'on vous propose. Si vous devez porter quelque chose de lourd, efforcez-vous de le faire le plus près possible du corps et en répartissant le poids symétriquement sur les deux côtés. Il vaut mieux faire plusieurs aller-retour que tout porter d'un coup.

Monter un escalier

Du point de vue de la prévention de la santé, il est judicieux de monter les escaliers, car cet exercice stimule le système cardiovasculaire et les muscles et brûle des calories. Si l'un de vos genoux est en meilleur état, commencez par la jambe correspondante. Pour descendre l'escalier, c'est l'inverse: c'est la jambe la plus affectée qui commence. Essayez de vous appuyer le plus possible sur la rampe. Le fait de poser les deux pieds sur chaque marche soulage aussi les articulations.

Tâches de nettoyage/jardinage

Les appareils ergonomiques – balayette, désherbeur à manche long, balai à franges avec chariot ou tabouret de jardin – ménagent les articulations. Si vous vous mettez à genoux, utilisez un coussin pour diminuer la pression. Là aussi, acceptez de l'aide! Peut-être que quelqu'un de votre entourage peut se charger occasionnellement ou régulièrement de certaines tâches. Si votre budget le permet, engagez un professionnel du nettoyage ou un jardinier. Si c'est (encore) possible, organisez votre jardin de manière à soulager vos articulations, par exemple avec des massifs en hauteur. Et que ce soit pour le jardinage ou le ménage, chauffez tout d'abord votre corps avec quelques exercices.

S'asseoir/se mettre debout

De manière générale, veillez à changer souvent de position de travail. Si vous devez rester assis(e) pendant une période prolongée, étendez les jambes le plus possible ou surélevez-les. La rotule appuiera ainsi moins contre le cartilage. Idéalement, les pieds doivent être positionnés à angle droit sous les genoux. Si les jambes sont davantage fléchies, la pression sur le cartilage s'exerce de façon inégale. L'écart idéal entre les genoux est d'environ un poing. Balancez-vous de temps à autre avec vos pieds.

Erste Hilfe bei Schmerzen

Ein kalter Quarkwickel wirkt abschwellend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und angenehm kühlend. Streichen Sie den kalten Quark etwa fingerdick (0,5 cm) auf ein Tuch und legen Sie dieses mit der Quarkseite auf das Knie. Wickeln Sie ein trockenes Tuch oder eine Bandage darüber und kühlen Sie die schmerzende Stelle während ca. 15 Minuten. Quarkwickel können einmal am Tag oder bei Bedarf auch häufiger gemacht werden.

Si vous êtes en position debout pendant une période prolongée, veillez à ne pas trop tendre le genou. Tenez-vous droit(e), les pieds à largeur de bassin, et ne verrouillez pas les genoux. Placez vos pieds en alternance sur une petite caisse.

Alimentation

En cas d'arthrose du genou, il est particulièrement judicieux de perdre les kilos superflus. Cela permet d'une part de soulager les articulations. D'autre part, les amas graisseux produisent des hormones inflammatoires. Celles-ci sont diffusées par le métabolisme dans l'organisme et intensifient ou provoquent les inflammations. Optez pour une alimentation équilibrée, variée et colorée. Vous trouverez de plus amples informations sur l'arthrose et l'alimentation sur le site www.ligues-rhumatisme.ch et dans la brochure gratuite «Arthrose» (F 301).

Activité physique

En cas d'arthrose, il faut appliquer le principe suivant: beaucoup d'exercice, peu de sollicitation. On recommande au moins 2,5 heures d'exercice par semaine sous la forme d'activités du quotidien ou de sport d'intensité moyenne (vélo, promenade, jardinage), ou 1,25 heure de sport ou d'exercice à haute intensité. Même si vous n'êtes plus en mesure de suivre ces recommandations de base du

réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch), vous devez quand même vous mobiliser le plus possible.

Sport

Les sports adaptés sont la natation, l'aquajogging, le vélo, la randonnée, la marche rapide ou la promenade. Les articulations doivent être mobilisées avec ménagement. Pour la natation, on préférera donc les mouvements de crawl aux mouvements de brasse pour les jambes. Sur le vélo, une selle réglée en hauteur permettra de soulager les genoux. Au lieu de pédaler dans les montées, il vaut mieux descendre et pousser le vélo à la main. Vous pouvez aussi envisager d'acheter un vélo > p. 14



Treppauf ist für die Knie weniger belastend als treppab.

Monter un escalier est moins stressant pour les genoux qu'en descendre les marches.

Per le ginocchia, salire le scale è meno faticoso che scendere.



Ganz hohe Absätze sind ebenso ungeeignet wie ganz flache.

Pliez et étirez vos genoux tout en restant allongé.

Bisogna evitare i tacchi troppo alti o troppo bassi.

Premiers soins en cas de douleurs

Un enveloppement froid à base de fromage blanc a un effet décongestionnant, anti-inflammatoire, antalgique et rafraîchissant. Étalez le fromage blanc froid sur l'épaisseur d'un doigt (0,5 cm) sur un linge et appliquez celui-ci côté fromage blanc contre le genou. Placez un linge sec ou un bandage par-dessus et rafraîchissez la zone douloureuse pendant env. 15 minutes. Les enveloppements au fromage blanc peuvent être réalisés une fois par jour voire plus fréquemment si nécessaire.

Soluzioni immediate in caso di dolore

Un impacco freddo con quark è piacevolmente rinfrescante e riduce il gonfiore, l'infiammazione e il dolore. Spalmare circa un dito (0,5 cm) di quark su un panno e poggiarlo sul ginocchio dal lato del quark. Avvolgere con un panno asciutto o una benda e raffreddare la parte dolorante per circa 15 minuti. Gli impacchi con quark possono essere applicati una volta al giorno o, se necessario, anche più spesso.

électrique. Pour les randonnées, il vaut mieux faire l'ascension à pied et la descente en téléphérique. La marche sur terrain plat est cependant meilleure pour les genoux. L'hiver, le ski de fond constitue une bonne option. Les disciplines de type « stop and go » telles que le tennis, le jogging, les sports de ballon, les sports collectifs ainsi que le snowboard et le ski alpin sont en revanche inadaptées. Si vous pratiquez un sport depuis de nombreuses années, vous ne devez pas y renoncer complètement. Adaptez cependant votre entraînement et veillez à vous muscler correctement. ■



Dank dem langen Stil dieser Kehrgarnitur (Art. Nr. 5110) wird der Boden ohne Kniebeugen oder Hinknien sauber.

Grâce au long manche de cet ensemble de balayage (n° d'art. 5110), le sol devient propre sans flexion des genoux ni agenouillement.

Grazie al manico lungo, questo kit scopa e paletta (n. art. 5110) permette di pulire il pavimento senza piegare le ginocchia o inginocchiarsi.



Wandern eignet sich sehr gut für Menschen mit einer Kniearthrose. Aber lieber den Berg hoch als hinunter laufen.

La randonnée convient parfaitement aux personnes souffrant d'arthrose du genou. L'ascension est toutefois moins exigeante que la descente.

Fare camminate è un'attività molto indicata per chi soffre di artrosi al ginocchio. Tuttavia, è meglio camminare in salita che in discesa.

consegnare a casa gli oggetti pesanti come le bevande o i detersivi, oppure fatevi aiutare da altre persone. Se dovete per forza trasportare qualcosa di pesante, mantenete il carico il più vicino possibile al corpo distribuendo uniformemente il peso su entrambi i lati. Meglio fare più giri che trasportare tutto in una volta.

Salire le scale

Salire le scale fa bene alla salute perché si allenano la circolazione e i muscoli e si consumano calorie. Se un ginocchio è più sano, è opportuno iniziare con la gamba corrispondente. Per scendere si fa l'opposto, ovvero la gamba colpita va avanti. Cercate di appoggiare il maggior peso possibile sul corrimano. Anche fare un gradino alla volta (poggiandovi entrambi i piedi) alleggerisce le articolazioni.

Lavori di pulizia/giardinaggio

Per facilitare i lavori si possono usare strumenti ergonomici: un kit scopa e paletta, un estirpatore con manico lungo, un lavapavimenti con carrello o uno sgabello da giardinaggio. Quando vi inginocchiate, utilizzate un cuscino per ridurre la pressione. Anche in questo caso è sempre opportuno accettare di farsi aiutare! Magari un amico o un familiare può occuparsi di lavori occasionalmente o regolarmente. Se il vostro budget lo consente, rivolgetevi a un addetto alle pulizie o a un giardiniere. Se

(ancora) possibile, organizzate il vostro giardino in modo da non affaticare le articolazioni, per esempio con aiuole rialzate. Prima di effettuare lavori di giardinaggio o di pulizia, fate riscaldamento con alcuni di esercizi.

Stare seduti/in piedi

In linea di principio occorre cambiare spesso la posizione di lavoro. Se dovete comunque restare seduti a lungo, piegate o sollevate le gambe il più spesso possibile per limitare la pressione della rotula sulla cartilagine. È meglio posizionare i piedi perpendicolarmente alle ginocchia. Un'angolazione marcata provoca una pressione squilibrata sulla cartilagine. La distanza ideale tra le ginocchia è circa un pugno. Di tanto in tanto, fate dondolare i piedi e la parte inferiore della gamba.

Quando state in piedi a lungo, evitate di stendere troppo le ginocchia. Assumete una postura eretta, con i piedi alla larghezza delle anche e le ginocchia il più rilassate possibile. Posizionate i piedi su un rialzo alternandoli.

Alimentazione

È sempre utile perdere i chili in eccesso, soprattutto se si soffre di artrosi al ginocchio. Da un lato si riduce il carico sulle articolazioni. Dall'altro, i cuscinetti adiposi producono ormoni ad azione infiammatoria che, attraverso il metabolismo, si diffondono in tutto l'organismo intensificando o causando le

infiammazioni. È importante adottare un'alimentazione varia ed equilibrata. Maggiori informazioni sul tema artrosi e alimentazione sono disponibili sul sito www.reumatismo.ch e nell'opuscolo gratuito «Artrosi» (IT 301).

Movimento

Chi soffre di artrosi deve attenersi al principio: molto movimento, pochi carichi. Si consigliano almeno 2,5 ore di movimento alla settimana sotto forma di attività quotidiane o sport a media intensità (bicicletta, passeggiate, giardinaggio) oppure 1,25 ore di sport o movimento a maggiore intensità. Anche se non si è più in grado di attenersi a queste raccomandazioni di base della Rete svizzera per la salute e il movimento (hepa.ch), ci si dovrebbe comunque muovere il più possibile.

Sport

Si può andare in bicicletta o fare nuoto,

aqua jogging, camminate, walking o passeggiate. È importante però non sovraccaricare le articolazioni. Mentre si nuota va quindi preferito lo stile libero (crawl) allo stile a rana. In bicicletta, regolare il sellino in alto riduce il carico sulle ginocchia. Invece di pedalare a lungo in salita è meglio scendere e spingere. Si può considerare anche l'acquisto di una bicicletta elettrica. Durante le camminate, invece, potete fare le salite e prendere un mezzo di trasporto in discesa. Tuttavia, camminare su terreni piani è più riposante per le ginocchia. In inverno, lo sci di fondo è una buona opzione. Sono sconsigliati sport stop-and-go come tennis, jogging, giochi con palla e di squadra nonché lo snowboard e lo sci da discesa. Se avete un'esperienza pluriennale in uno sport, non dovete rinunciare al vostro hobby. È però importante svolgere un potenziamento muscolare mirato e praticare a un livello opportuno. ■

Geübte Skifahrer müssen wegen einer Kniearthrose nicht zwingend auf ihr Hobby verzichten. Ein angepasster Fahrstil und ein gezieltes Training sind aber Voraussetzung.

Les skieurs expérimentés ne doivent pas nécessairement renoncer à leur loisir à cause de l'arthrose du genou. Un style de descente adapté et un entraînement ciblé sont cependant indispensables.

Gli sciatori esperti non devono per forza rinunciare al proprio hobby a causa dell'artrosi al ginocchio. È però indispensabile sciare con uno stile opportuno e svolgere un allenamento mirato.

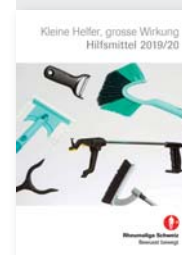


Hilfsmittel und Gelenkschutz

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, welche im Alltag sehr nützlich sind. Im Falle einer Arthrose empfiehlt es sich abzuwägen, wann ein Hilfsmittel sinnvoll ist. Sinnvoll sind sie dann, wenn sie die Unabhängigkeit fördern, ein Problem lösen oder starke Schmerzen verhindern. Bei

der Arthrose ist es aber auch wichtig, die Bewegung im Alltag zu nutzen, um die Gelenke zu schmieren. Cleveres Verhalten, wie regelmäßige Pausen, Entlas-

tungshaltungen und Positionswechsel, sind ebenfalls zentral. Weitere Informationen finden Sie im Hilfsmittelkatalog (D 003) und in der Broschüre «Knackpunkt Knie» (D 1020) oder nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich von unseren Fachpersonen beraten. www.rheumaliga-shop.ch/ Telefon 044 487 40 10



Moyens auxiliaires et protection des articulations

Il existe différents moyens auxiliaires qui peuvent être très utiles au quotidien. En cas d'arthrose, il est recommandé de les envisager. Ils sont intéressants s'ils encouragent une plus grande autonomie, qu'ils permettent de résoudre un problème ou qu'ils préviennent de fortes douleurs. En cas d'arthrose, il est toutefois aussi important de profiter de l'exercice au quotidien pour lubrifier les articulations. Les comportements adaptés comme le fait de faire des pauses régulièrement, les postures de soulagement et les changements de position ont également une importance cruciale. Vous trouverez de plus amples informations dans le catalogue de moyens auxiliaires (D 003) et dans la brochure «Gen'ouille!» (F 1020). Vous pouvez également nous contacter pour vous faire conseiller par nos spécialistes. www.rheumaliga-shop.ch/ téléphone 044 487 40 10

Mezzi ausiliari e protezione delle articolazioni

Sono disponibili diversi mezzi ausiliari che possono essere molto utili nella vita quotidiana. Se si soffre di artrosi, si consiglia di valutare se un mezzo ausiliario è utile, ovvero se favorisce l'indipendenza, risolve un problema o se impedisce forti dolori. In caso di artrosi è però anche importante fare movimento durante le attività quotidiane per lubrificare le articolazioni. È anche fondamentale comportarsi con accortezza, per esempio fare pause regolari, adottare posture di scarico e cambiare spesso posizione. Per maggiori informazioni potete consultare il catalogo dei mezzi ausiliari (It 003) e l'opuscolo «Occhio al ginocchio!» (It 1020), oppure potete contattarci e chiedere consiglio ai nostri esperti. www.rheumaliga-shop.ch/ telefono 044 487 40 10





Bewegung

«GLA:D» Schweiz – Mit Arthrose gut leben

Als Behandlung für Knie- und Hüftarthrose empfehlen internationale Richtlinien eine Kombination aus Beratung und Instruktion, Übungen und – falls nötig – Gewichtskontrolle. Auf diesem Konzept basiert das dänische «GLA:D» Programm. Seit Mai wird das erfolgversprechende Konzept auch in der Schweiz angeboten. Redaktion: Simone Fankhauser

Die Abkürzung «GLA:D» steht für «Good Life with osteoArthritis in Denmark». Das Programm, das aus den drei Bereichen «Beratung und Instruktion», «Übungen» und «Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung» besteht, wurde 2013 in Dänemark eingeführt. Ziel des Programms ist es, Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. In den ersten fünf Jahren haben knapp 38'000 Patienten und Patientinnen mit Knie- oder Hüftarthrose das Programm absolviert. Die Resultate zeigen: Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität waren nach 3 und 12 Monaten signifikant besser und verzeichneten keinen Abfall der Besserung nach 12 Monaten, wie es oft bei anderen Behandlungsmethoden der Fall ist. Nachdem die Patientinnen und Patienten

das Programm absolviert haben, verfügen diese über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch die Langzeitresultate nach 12 Monaten.

Neu auch in der Schweiz

«GLA:D» wurde in den letzten Jahren ebenfalls in Australien, Kanada und China erfolgreich eingeführt. Seit Mai 2019 gibt es das Programm nun auch in der Schweiz. Die Einführung vorangetrieben hat eine Interessengruppe bestehend aus Vertretern der Fachhochschulen HES-SO, SUPSI und ZHAW, des Schweizerischen Verbandes für Orthopädische Manipulative Physiotherapie sowie der Rheumaliga Schweiz. Das «GLA:D» Schweiz

Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt. Die Patientinnen und Patienten durchlaufen das «3 – 2 – 12 – 1»-Programm:

- 3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm
- 2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion
- 12 Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt/an die zuweisende Ärztin

Neben der Eintritts- und Austritts-Untersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt. Alle erhobenen Daten werden in anonymisierter Form an das «GLA:D» Schweiz Register geschickt und es wird jährlich ein Bericht erstellt. Die Datenerhebung ist von den zuständigen Ethikkommissionen schweizweit genehmigt worden. ■

Mouvement

«GLA:D» Suisse – Bien vivre avec de l'arthrose

Les recommandations internationales proposent de traiter l'arthrose du genou et de la hanche en combinant éducation thérapeutique, exercices et, si nécessaire, contrôle du poids. Le programme danois «GLA:D» est basé sur ces principes. Depuis mai, le programme prometteur est également proposé en Suisse. Rédaction: Simone Fankhauser

L'abréviation «GLA:D» signifie «Bien vivre avec de l'arthrose au Danemark». Le programme se compose de trois volets: «Education thérapeutique», «Exercices», «Contrôle de qualité par des relevés de données». Il a été lancé

au Danemark en 2013. «GLA:D» vise à permettre aux personnes atteintes d'arthrose d'avoir une bonne qualité de vie. Au cours des cinq premières années, près de 38 000 patients et patientes atteints d'arthrose du genou et de la

hanche ont suivi ce programme. Les résultats montrent que la douleur, la capacité de marcher et la qualité de vie étaient nettement meilleures après 3 et 12 mois et n'ont pas diminué après 12 mois, comme c'est souvent le cas avec d'autres traitements. Au terme du programme, les patientes et patients disposent des compétences nécessaires pour gérer leur arthrose du genou ou de la hanche de manière autonome. Les résultats d'un suivi à long terme (12 mois) au Danemark en l'attestent. > p. 18

Movimento

«GLA:D» Svizzera – Vivere bene con l'artrosi

Le linee guida internazionali consigliano per l'artrosi al ginocchio e all'anca un trattamento combinato comprendente istruzioni al paziente, esercizi e, se necessario, il controllo del peso. Il programma danese «GLA:D» si basa proprio su questi elementi. Questo promettente programma è disponibile anche in Svizzera da maggio.

Redazione: Simone Fankhauser

L'acronimo «GLA:D» significa «Good Life with OsteoArthritis in Denmark».

Questo programma, introdotto nel 2013 in Danimarca, è composto da tre parti:

Werden Sie Teil von «GLA:D» Schweiz

Wenn Sie am Programm «GLA:D» Schweiz teilnehmen möchten, nehmen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Kontakt auf. Das Programm wird bei ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse bezahlt. Auf der Website www.gladschweiz.ch finden Patientinnen und Patienten sowie überweisende Ärztinnen und Ärzte weiterführende Informationen zum Programm sowie «GLA:D» zertifizierte Physiotherapie-Praxen. Letztere werden regelmässig aktualisiert, da laufend neue Therapeutinnen und Therapeuten hinzukommen.

Participer au programme «GLA:D» suisse

Si vous souhaitez participer au programme il vous faudra seulement contacter votre médecin. Le programme est remboursé par la caisse d'assurance maladie sur prescription d'un médecin. Patient.e.s et médecins prescripteurs trouveront d'autres informations au sujet du programme ainsi que qu'une liste des cabinets de physiothérapie certifiés «GLA:D» sur le site Internet www.gladsuisse.ch. La liste est mise à jour régulièrement au fur et à mesure de l'ajout de nouveaux thérapeutes.

Partecipare al programma «GLA:D» Svizzera

Chi vuole partecipare al programma può rivolgersi al proprio medico. Il programma è pagato dalla cassa malati se prescritto da un medico. Sulla pagina internet www.gladsvizzera.ch, i pazienti e i medici curanti possono trovare maggiori informazioni sul programma nonché l'elenco degli studi fisioterapici con certificazione «GLA:D». L'elenco viene aggiornato regolarmente perché si aggiungono continuamente nuovi terapisti.



Gymnastikband «Loop»

Mit dem «Loop» (Art.Nr. 0007/ CHF 7.90) kräftigen Sie die Muskulatur Ihrer Kniegelenke jederzeit und überall. Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch/ Tel. 044 487 40 10.

Bande de résistance «Loop»

Le «Loop» (n° d'art. 0007/ CHF 7.90) renforce les muscles du genou, à tout moment et n'importe où. Pour commander: www.rheumaliga-shop.ch/ Tél. 044 487 40 10.

Fascia da ginnastica «Loop»

Il «Loop» (n. art. 0007/ CHF 7.90) permette svolgere esercizi di potenziamento muscolare quando e dove si desidera. Ordinanze: www.rheumaliga-shop.ch/ tel. 044 487 40 10.

Depuis peu aussi en Suisse

Ces dernières années, «GLA:D» a aussi été introduit avec succès en Australie, au Canada et en Chine. Depuis mai 2019, le programme est arrivé en Suisse! C'est le fruit du travail d'un groupe d'intérêt constitué des Hautes écoles spécialisées HES-SO, SUPSI et ZHAW, de la Société suisse de physiothérapie orthopédique manipulative et de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Le programme «GLA:D» Suisse est proposé et mis en pratique par des physiothérapeutes dûment formé.e.s et certifié.e.s. Les patients suivent le programme «3 – 2 – 12 – 1»: 3 séances individuelles consacrées au bilan initial, à des tests et à une introduction au programme d'activité physique

dolori, deambulazione e qualità di vita dopo 3 e 12 mesi. Non sono state riscontrate regressioni dei miglioramenti dopo 12 mesi, come spesso avviene nel caso di altri metodi terapeutici. Una volta terminato il programma, i pazienti avranno acquisito le competenze necessarie per gestire autonomamente i loro problemi legati all'artrosi al ginocchio o all'anca. Questo dato è stato confermato dai risultati ottenuti a lungo termine (dopo 12 mesi) dai ricercatori danesi.

Da poco disponibile in Svizzera

Nel corso degli ultimi anni «GLA:D» è stato introdotto con successo in Australia, Canada e Cina. A partire dal mese di maggio 2019, «GLA:D» viene offerto anche in Svizzera. L'introduzione è stata portata avanti da un gruppo d'interesse composto da rappresentanti delle Scuole Universitarie Professionali HES-SO, SUPSI e ZHAW, dell'Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica come pure della Lega

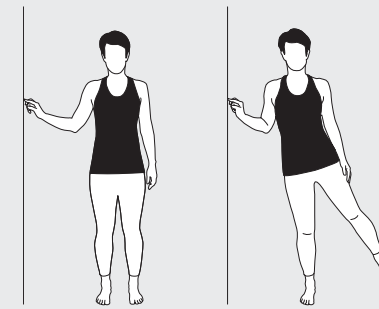
- 2 séances de conseils et d'éducation thérapeutique en groupe
- 12 séances d'exercices neuro-musculaires en groupe
- Une dernière séance, individuelle, pour un bilan final et un bref rapport pour votre médecin prescripteur.

En plus du bilan initial et du bilan final, les patient.e.s sont prié.e.s de remplir des questionnaires à la fin du programme et lors d'un suivi de 12 mois après la fin du programme. Toutes les données recueillies sont envoyées de manière anonyme au registre national de «GLA:D» Suisse pour en tirer un rapport annuel. Ce recueil de données bénéficie de l'accord des Comités d'éthique concernés en Suisse. I

Svizzera contro il reumatismo. «GLA:D» Svizzera è un programma completo erogato da fisioterapisti appositamente formati e certificati. I pazienti svolgono un programma «3 – 2 – 12 – 1»: 3 sedute individuali con valutazione iniziale e introduzione pratica al programma di esercizi 2 sedute di gruppo con consulenza e istruzione 12 sedute di gruppo con un programma di esercizi neuromuscolari 1 seduta conclusiva, con esame finale e l'invio di un rapporto al medico curante

Oltre ad una valutazione all'inizio e alla fine del programma, verranno raccolti dati tramite un questionario dopo 8 e 12 settimane nonché dopo 12 mesi. I dati raccolti vengono inviati in forma anonima al registro «GLA:D» Svizzera e viene redatto un rapporto annuale. La raccolta dati è approvata dalle commissioni etiche a livello nazionale. I

Fitness für die Knie/Des genoux en forme/Fitness per le ginocchia

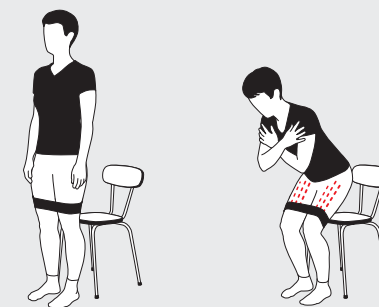
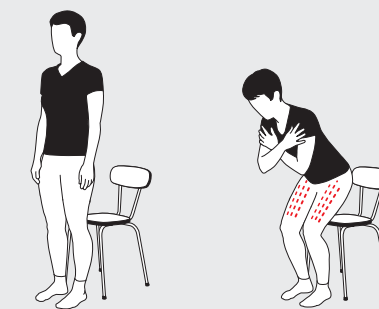


Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, einen Finger an der Wand oder am Türrahmen fürs Gleichgewicht.

Ausführung

Führen Sie das Bein gleichmässig seitlich nach aussen und wieder zurück. Knie-scheibe und Zehen schauen immer nach vorne. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Beinlängsachse des Standbeins stabil.



Ausgangsstellung

Aufrechter Stand vor einem Stuhl, die Füsse hüftbreit nebeneinander, die Knie leicht gebeugt.

Ausführung

Beugen Sie die Knie soweit möglich ohne sich hinzusetzen und richten Sie sich wieder auf. Achten Sie auf korrekte Beinlängsachsen.

Variante

Führen Sie die Übung mit Loop aus. Der Loop sollte während der Übung immer unter Spannung sein.

Wiederholungen

10 bis 15 x pro Seite, 2 bis 3 Serien

Position de départ

Debout, un doigt posé sur le mur ou le cadre de la porte pour l'équilibre.

Exécution

Amenez la jambe sur le côté vers l'extérieur dans un mouvement régulier, puis ramenez-la vers la position de départ. La rotule et les orteils restent orientés vers l'avant. Le buste reste droit et l'axe longitudinal de la jambe d'appui reste stable.

Variante

Exécutez l'exercice avec un mini-élastique de gymnastique (loop). L'élastique

Variante

Führen Sie die Übung mit Loop (Mini-Gymnastikband; s. Kasten S. 18) aus. Der Loop sollte während der Übung immer unter Spannung sein.

Wiederholungen:

10 bis 15 x, 2 bis 3 Serien

Position de départ

Debout devant une chaise, pieds écartés de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis.

Exécution

Fléchissez les genoux le plus possible sans vous asseoir, puis relevez-vous. Respectez l'axe longitudinal des jambes.

Variante

Exécutez l'exercice avec un mini-élastique de gymnastique (loop; v. cadre p. 18). L'élastique doit rester tendu pendant toute la durée de l'exercice.

Répétitions

10 à 15 x, 2 à 3 séries

Posizione iniziale

In piedi davanti a una sedia, gambe divaricate alla larghezza delle anche,

devo rimanere teso durante tutta la durata dell'esercizio.

Répétitions

10 à 15 x de chaque côté, 2 à 3 séries

Posizione iniziale

In piedi, un dito sulla parete o sul telaio della porta per mantenere l'equilibrio.

Esecuzione

Sollevare la gamba verso l'esterno e riportarla indietro. La rotula e le dita dei piedi sono sempre rivolte in avanti. Il tronco resta dritto e l'asse longitudinale della gamba di appoggio è stabile.

Variante

Eseguito l'esercizio con il Loop (mini fascia da ginnastica). Durante l'esercizio, il Loop deve essere sempre teso.

Ripetizioni

Da 10 a 15 per lato, 2 o 3 serie

ginocchia leggermente flesse.

Esecuzione

Piegare le ginocchia il più possibile senza sedersi, quindi rialzarsi. Fare attenzione al corretto asse longitudinale delle gambe.

Variante

Eseguito l'esercizio con il Loop (mini fascia da ginnastica; ved. quadro p. 18). Durante l'esercizio, il Loop deve essere sempre teso.

Ripetizioni

Da 10 a 15, 2 o 3 serie

Diese und weitere Knie-Übungen finden Sie in der Broschüre «Knackpunkt Knie» (s. S.15).

Vous trouverez ces exercices ainsi que d'autres dans la brochure «Gen'ouille!» (cf. p. 15).

Trovate questi e altri esercizi per le ginocchia nell'opuscolo «Occhio al ginocchio» (v. p. 15).

Therapie

«Beweglichkeit und Muskelkraft im Knie beeinflussen den Erfolg des Eingriffs»

Ein Kunstgelenk sollte ganz am Ende der Behandlungskette einer Kniearthrose stehen. Prof. Dr. med. José Romero, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparats, erklärt, wann der richtige Zeitpunkt für eine Operation ist, wie die Patienten den Erfolg des Eingriffs unterstützen können und was mit einem Kunstgelenk (wieder) möglich ist. Interview: Simone Fankhauser

Bei den meisten Kniebeschwerden ist eine Operation die letzte Wahl. In welchen Fällen raten Sie einer Patientin/einem Patienten zum Eingriff?

José Romero: Eine Operation ist dann zu erwägen, wenn konservative Massnahmen ausgeschöpft sind. Der Behandlungsversuch mit Schuheinlagen oder weichen Sohlen zur Dämpfung des Körpergewichts, mit Physiotherapie zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit sowie zur Verbesserung der Beinstatik und

Umverteilung des Körperschwerpunkts bis hin zu Spritzkuren ins Knie, je nach Zustand des Gelenks bestehend aus Hyaluron, Eigenblut oder Kortison, sollte meistens vor dem Entscheid zur Kunstgelenkimplantation stehen. Entzündungshemmende respektive schmerzstillende Medikamente sollten nur vorübergehend zur Anwendung kommen. Falls diese dauerhaft eingesetzt werden müssen, ist eher eine Operation in Betracht zu ziehen.

Vor dem totalen Gelenkersatz kann bei der Kniearthrose eine operative Stufenbehandlung zum Einsatz kommen. Können Sie die einzelnen Verfahren kurz erläutern?

J. R.: Im Frühstadium der Arthrose blättern Knorpelteile ab oder es entstehen Furchen im Knorpel. Beides kann zu Einklemmungen während der Gelenkbewegung führen. Das Entfernen solcher Knorpelteile mit arthroskopischer Technik kann zu Beschwerdefreiheit führen. Oft ist der Behandlungserfolg

aber von eher kurzer Dauer. Falls nur kleine Areale oder nur die Hälfte des Knies oder gar nur das Kniescheibengebiet von der Arthrose befallen sind, kann mit Teilimplantaten und gewebeschonender Technik die Knorpeldefektzone ersetzt werden. Ein auf diese Weise operiertes Kniegelenk fühlt sich danach fast wie normal an. Wenn grosse Areale des Kniegelenks abgenützt sind oder die Achsenabweichung des Beines zu ausgeprägt ist, kommt eine Totalprothese zur Anwendung. > S. 22



Terapia

«La mobilità e la forza muscolare del ginocchio influenzano il successo dell'intervento»

Una protesi artificiale in caso di artrosi al ginocchio va presa in considerazione una volta esaurite tutte le opzioni di trattamento. Il Prof. Dr. med. José Romero, medico specialista in chirurgia e traumatologia ortopedica dell'apparato locomotore, spiega quando è il momento giusto per effettuare un'operazione, come i pazienti possono contribuire al successo dell'intervento e cosa si può (tornare a) fare con una protesi artificiale. Intervista: Simone Fankhauser

Per la maggior parte dei disturbi al ginocchio un'operazione è l'ultima opzione. In quali casi consiglia l'intervento ai pazienti?

José Romero: Un'operazione va presa in considerazione solo dopo che sono state esaurite le misure conservative. Nella maggior parte dei casi, prima di optare per l'impianto di una protesi artificiale si dovrebbe tentare un trattamento con plantari o solette morbide per ammortizzare il peso del corpo, sottoporsi a sedute di fisioterapia per il

mantenimento della mobilità articolare nonché per il miglioramento della statica della gamba e la redistribuzione del centro di gravità del corpo, fino ad arrivare alle infiltrazioni al ginocchio, a seconda delle condizioni dell'articolazione a base di acido ialuronico, sangue autologo o cortisone. I farmaci antinfiammatori o antidolorifici vanno assunti solo temporaneamente. Nel caso in cui sia necessario assumere tali farmaci per un periodo prolungato si consiglia di prendere in considerazione un'operazione. > pag. 24

Thérapie

«La mobilité et la force musculaire du genou influent sur la réussite de l'intervention»

En cas d'arthrose du genou, un remplacement articulaire ne doit être envisagé qu'en dernier recours. Le Prof. Dr José Romero, spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur, explique quel est le bon moment pour l'opération, comment les patients peuvent agir sur la réussite de l'intervention et ce qu'il est possible de faire (à nouveau) avec une prothèse. Interview: Simone Fankhauser

Dans la plupart des cas de douleurs au genou, l'opération constitue le dernier recours. Dans quels cas conseillez-vous l'intervention à vos patients?

José Romero: Une opération ne doit être envisagée que lorsque les mesures

conservatrices sont épuisées. Avant d'opter pour la pose d'une prothèse, les tentatives de traitement doivent s'orienter sur les semelles orthopédiques ou les semelles souples pour amortir le poids du corps, la physiothérapie pour maintenir la mobilité articulaire, amélio-

rer la statique des jambes et redistribuer le centre de gravité, et les cures d'injections dans le genou, avec de l'acide hyaluronique, du sang autologue ou de la cortisone selon l'état de l'articulation. La prise éventuelle de médicaments anti-inflammatoires et antalgiques ne devrait être que provisoire. Si ces derniers doivent être administrés de manière permanente, il faut alors envisager une opération.

Avant le remplacement complet de l'articulation, il est possible d'avoir recours à un traitement chirurgical par étapes en cas d'arthrose du genou. Pouvez-vous expliquer brièvement les différentes procédures?

J. R.: Lorsque l'arthrose en est à un stade précoce, les morceaux de cartilage se délitent ou des sillons apparaissent

dans le cartilage. Les deux cas peuvent entraîner des pincements lorsque l'articulation est mobilisée. Le retrait de ces parties de cartilage par une technique arthroscopique peut soulager les douleurs. Toutefois, la réussite du traitement n'est souvent que de courte durée. Si seule une petite partie, la moitié du genou ou même la rotule est affectée par l'arthrose, il est possible de remplacer les zones cartilagineuses atteintes par des prothèses partielles en ayant recours à une technique préservant les tissus. Le ressenti pour une articulation du genou opérée de cette manière est quasiment normal. Si de larges zones de l'articulation du genou sont usées ou si la déviation de l'axe de la jambe est trop marquée, une prothèse totale doit alors être posée. > p. 23

Prof. Dr. med. José Romero ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates in der Endoclinic Zürich, Zentrum für Endoprothetik und Gelenkchirurgie.



Le professeur José Romero est spécialiste en chirurgie orthopédique et en traumatologie de l'appareil locomoteur à l'Endoclinic de Zurich, Centre d'endoprothétique et de chirurgie articulaire.

Il Prof. Dr. med. José Romero è medico specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore presso l'Endoclinic Zürich, centro di endoprotestica e chirurgia articolare.



Konservative Massnahmen wie orthopädische Schuheinlagen stehen am Anfang der Behandlungskette.

Les mesures conservatrices telles que les semelles orthopédiques se situent au début de la chaîne de traitement.

Le misure conservative come i plantari ortopedici hanno un ruolo prioritario tra le opzioni di trattamento.

Der Arzt steht der Patientin beratend zur Seite. Den Entscheid zum Gelenkersatz trifft sie aber selber.

Le médecin conseille la patiente. C'est elle cependant qui décidera de remplacer ou non l'articulation.

Il medico è a fianco dei pazienti con la propria consulenza, ma spetta a loro decidere se sottoporsi a un impianto di protesi.



Wie finden Patient und Arzt den richtigen Zeitpunkt für einen entsprechenden Eingriff?

J. R.: Der Arzt kann dem Patienten in der Entscheidungsfindung helfen, aber letztlich bestimmt der Patient selber, ob die Wirkung der konservativen Behandlung nicht mehr genügend ist und seine Lebensqualität durch Schmerzen und Gehbehinderung so stark beeinträchtigt ist, dass eine Operation notwendig wird.

Trotz insgesamt guter Operationsergebnisse sind ca. 20 % der am Knie Operierten unzufrieden mit dem Ergebnis. Wo sehen Sie die Gründe dafür?

J. R.: Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass die Operation sehr erfolgreich ist und beim Patienten in der Regel einen enormen Gewinn an Lebensqualität erzeugen wird. Der Erfolg einer Knieprothese hängt von vielen Faktoren ab. Die gewebeschonende Operationstechnik mit Berücksichtigung der Bänderspannung und Achsausrichtung am Knie ist ein wichtiges Element.

Welche Faktoren spielen sonst noch eine Rolle?

J. R.: Obwohl allgemein betont wird, dass ein Kunstgelenk nicht zu früh eingesetzt werden sollte, sind die

Resultate eher schlechter, wenn der Zeitpunkt verpasst wird, weil zu lange gewartet wurde. Je geringer die Achsabweichung ist und je weniger Knochen abgenützt ist, und je weniger die Bänder ausgedehnt und die Muskulatur geschwächt sind, desto eher kann mit einem guten Resultat gerechnet werden.

Was können Betroffene selbst tun, damit der Eingriff als positiv wahrgenommen wird?

J. R.: Der Erhalt der Kniegelenkbeweglichkeit und der Muskelkraft sind wohl die beiden wichtigsten Faktoren, die den Erfolg der Operation positiv beeinflussen. Daher ist es wichtig, auch wenn die Abnutzung voranschreitet, dass durch stetes Training ein gut bewegliches Knie und kräftige Muskulatur zum Zeitpunkt der Operation vorliegen. Auch nach der Operation ist der Erhalt der Muskelkraft eine vordergründige Voraussetzung für ein gutes Resultat. Dosierte Kraftübungen und regelmässige Spaziergänge tragen dazu bei.

Wie lange hält ein Kunstgelenk am Knie?

J. R.: Im Einzelfall kann man das nicht voraussagen. Man kann sich aber auf statistische Auswertungen berufen, die folgende Schlüsse zulassen: 5 Jahre nach

der Operation sind bei 96 % der Patienten die Prothesen noch funktionstüchtig, nach 10 Jahren noch bei 91 %, nach 15 Jahren noch bei 84 % und nach 20 Jahren noch bei 78 %. Dies bedeutet, dass bei rund drei Viertel der Patienten die Prothese über 20 Jahre hält.

Welche Aktivitäten sind möglich?

J. R.: Aktiv bleiben nach der Knieprothesen-Operation ist wünschenswert und auch für den Erhalt der Lebensqualität wichtig. Lange Spaziergänge sind das Mindeste, was man erwarten kann. Aber auch Velo fahren, Golf spielen, langlaufen und schwimmen sind mit einer Knieprothese möglich. Es gibt auch Prothesenträger, die alpin Ski fahren, wenngleich bei einem allfälligen Unfall mit Beschädigung der Bänder und des Knochens um die Prothese eine Lockerung auftreten kann. Joggen ist wegen der Schläge auf die Prothese nicht empfehlenswert, hingegen kann Nordic Walking sehr fördernd sein.

Was muss man mit einem Kunstgelenk beachten?

J. R.: Wenn an einer anderen Stelle des Körpers eine Infektion auftritt (z. B. Zähne/Zahnfleisch, Umlauf des Fingers oder der Zehe, Blutvergiftung mit Fieber), sollte man möglichst rasch den Opera-

teur aufsuchen. Dieser muss dann entscheiden, ob eine Antibiotikabehandlung zum Schutz der Prothese nötig ist. Wenn die Behandlung zu spät erfolgt, können sich Bakterien, die in den Blutkreislauf eingedrungen sind, auf der Prothese einnisten und im Knie eine Infektion auslösen. Wenn eine manifeste Infektion im Prothesenknie auftritt, muss vor der Antibiotikagabe eine Kniepunktion oder gar eine Arthroskopie (Kniespiegelung) erfolgen, um die Flüssigkeit respektive die Gewebprobe bakteriologisch zu untersuchen. Erst dann dürfen Antibiotika eingesetzt werden, zuerst mit breitem Wirkungsspektrum, dann nach Bekanntwerden des Keims gezielt auf diesen. Es kann bis zu 3 Tage, manchmal sogar 14 Tage dauern, bis der Keim im Labor identifiziert werden kann. Würde man ein Antibiotikum geben, das den Keim nicht restlos abtötet, schlummert dieser weiter und wächst nicht auf dem Untersuchungsmedium, weshalb keine Identifikation möglich ist.

Die Kunstgelenke bestehen in der Regel aus Metall und Polyethylen. Wie häufig sind Metallunverträglichkeiten?

J. R.: Grundsätzlich sind Metallunverträglichkeiten nicht so selten. Es gibt Studien, wonach bis zu 30 % der Bevölkerung sensibel auf Nickel, Chrom oder Kobalt sind. Die Unverträglichkeiten betreffen aber die Haut (Ekzembildung), und es ist nicht erwiesen, dass dies auch für die tiefen Schichten im Gelenk zutrifft. Es gibt, wenn auch selten, immer wieder Patienten, die auf ihr Implantat mit Symptomen wie Hautentzündungen, Schwellungen, vermehrter Narbenbildung und unerklärlichen Schmerzen reagieren und dieses entfernen lassen müssen. Es ist in Fachkreisen umstritten, ob jeder Patient vorher einem Allergietest unterzogen werden sollte. Konsequenterweise wäre dies wünschenswert. Die praktische Machbarkeit stellt aber vielerorts ein Hindernis dar. Zudem sperren sich die Versicherungen gegen die routinemässigen Kostenübernahme. ■

Comment le patient et le médecin définissent-ils le bon moment pour une telle intervention ?

J. R.: Le médecin peut aider le patient dans sa prise de décision, mais c'est le patient qui détermine en dernier ressort si l'effet du traitement conservateur n'est plus suffisant et si sa qualité de vie est affectée par les douleurs et les difficultés de mobilité à un tel point qu'une opération est nécessaire.

Malgré des résultats chirurgicaux bons dans l'ensemble, env. 20 % des patients opérés au genou ne sont pas satisfaits du résultat. Comment expliquez-vous cela ?

J. R.: De manière générale, on peut partir du principe que l'opération est un succès et que les patients retirent un immense bénéfice en termes de qualité de vie. La réussite d'une prothèse du genou dépend de nombreux facteurs. La technique chirurgicale préservant les tissus en tenant compte de la tension des ligaments et de l'orientation de l'axe au genou constitue un élément essentiel.

Quels sont les autres facteurs qui jouent un rôle ?

J. R.: Même si l'on a l'habitude de dire qu'un remplacement articulaire ne doit pas être envisagé trop tôt, les résultats sont généralement moins bons si l'on a laissé passer le bon moment en attendant trop. Plus la déviation de l'axe est faible et moins l'os est usé, moins les ligaments sont étirés et les muscles affaiblis, et plus on peut s'attendre à de bons résultats.

Que peuvent faire les personnes concernées pour influencer de manière positive sur l'intervention ?

J. R.: Le maintien de la mobilité de l'articulation du genou et de la force musculaire est sans aucun doute le double facteur le plus important dans la réussite de l'opération. Il est donc essentiel, même lorsque l'usure progresse, d'avoir un genou bien mobile et une

musculature solide au moment de l'opération en suivant un programme d'exercices permanent. Après l'opération aussi, le bon résultat dépend du maintien de la force musculaire. Les exercices modérés de renforcement musculaire et les promenades régulières peuvent y contribuer.

Quelle est la durée de vie d'une prothèse au genou ?

J. R.: On ne peut pas le prédire de manière individuelle. Les statistiques permettent toutefois de tirer les conclusions suivantes : 5 ans après l'opération, les prothèses sont encore fonctionnelles chez 96 % des patients. Après 10 ans, il s'agit de 91 %, après 15 ans, de 84 % et après 20 ans, de 78 %. Cela signifie que la durée de vie de la prothèse est de plus de 20 ans chez près de trois quarts des patients.

Quelles sont les activités possibles ?

J. R.: Il est souhaitable de rester actif après la pose d'une prothèse au genou, et c'est aussi important pour le maintien de la qualité de vie. On peut s'attendre au minimum à pouvoir faire de longues promenades. Il est aussi possible de pratiquer le vélo, le golf, le ski de fond et la natation avec une prothèse du genou. Certains porteurs de prothèse font du ski alpin, même si en cas d'accident, un descellement de la prothèse peut survenir avec une lésion des ligaments et de l'os. En revanche, la course à pied n'est pas recommandée en raison des à-coups qu'elle provoque sur la prothèse. La marche nordique peut quant à elle être très stimulante.

De quoi faut-il tenir compte avec une articulation artificielle ?

J. R.: Si une infection survient à un autre endroit du corps (p. ex. dents, gencives, infection au doigt ou à l'orteil, septicémie avec fièvre), il faut consulter le chirurgien le plus vite possible. Ce dernier doit décider si un traitement par antibiotique est nécessaire pour protéger la prothèse. Si le traitement > p. 24

intervient trop tardivement, des bactéries infiltrées dans la circulation sanguine peuvent se nicher sur la prothèse et déclencher une infection au genou. Si une infection manifeste survient au niveau de la prothèse du genou, une ponction du genou voire une arthroscopie (exploration du genou) doit être réalisée avant l'administration d'antibiotiques afin de procéder à une analyse bactériologique du liquide ou de l'échantillon tissulaire. Des antibiotiques pourront alors être administrés, tout d'abord avec un effet à large spectre puis de manière plus ciblée une fois que le germe est connu. Il peut falloir jusqu'à 3 jours, voire 14 dans certains cas pour identifier le germe en laboratoire. Si un antibiotique n'éliminant pas complètement le germe était administré, ce dernier sommeillerait sans se multiplier dans le milieu d'analyse, rendant ainsi toute identification impossible.

Les prothèses sont généralement composées de métal et de polyéthylène. Quelle est la fréquence des intolérances au métal ?

J. R. : De manière générale, les intolérances au métal ne sont pas rares. Certaines études font état d'une proportion de la population allant jusqu'à 30 % de personnes sensibles au nickel, au chrome ou au cobalt. Toutefois, les intolérances concernent la peau (eczéma) et il n'est pas avéré qu'elles atteignent aussi les couches profondes de l'articulation. Dans certains cas rares, des patients réagissent à leur prothèse avec des symptômes tels que des infections cutanées, des gonflements, la formation plus marquée de tissu cicatriciel et des douleurs inexplicables. Les prothèses doivent alors être retirées. Le fait de soumettre au préalable chaque patient à un test allergique fait débat dans les cercles spécialisés. Ce serait souhaitable, mais la faisabilité sur le plan pratique constitue souvent un obstacle. D'autant plus que les assurances renâclent à prendre systématiquement en charge ce type de coûts. ■

Prima della sostituzione totale dell'articolazione può essere consigliabile un approccio terapeutico progressivo. Può illustrare brevemente le singole procedure?

J. R. : Nello stadio iniziale dell'artrosi, parti di cartilagine si sfaldano o si creano dei solchi nella cartilagine stessa. Entrambi questi fenomeni possono dare origine a schiacciamenti durante il movimento dell'articolazione. La rimozione di queste parti di cartilagine mediante tecnica artroscopica può portare all'eliminazione dei disturbi. Tuttavia, il successo di questo trattamento spesso è di breve durata. Nel caso in cui siano colpite da artrosi soltanto piccole aree o la metà del ginocchio o addirittura solo l'area della rotula, la zona di cartilagine lesionata può essere sostituita con una protesi parziale e una tecnica delicata sui tessuti. Un'articolazione del ginocchio operata in questo modo sarà quasi normale dopo l'intervento. Se invece le aree dell'articolazione del ginocchio usurate sono estese o se la deviazione assiale della gamba è eccessivamente marcata, si ricorre alla protesi totale.

In che modo il paziente e il medico trovano il momento giusto per effettuare l'intervento?

J. R. : Il medico può supportare il paziente nel processo decisionale, ma in ultima analisi è il paziente stesso che deve valutare se l'effetto del trattamento conservativo non è più sufficiente e la sua qualità della vita è compromessa a tal punto dai dolori e dalle difficoltà di deambulazione da rendere necessaria un'operazione.

Ein gut bewegliches Knie und eine kräftige Muskulatur erhöhen die Chance auf ein positives Operationsergebnis.

Un genou bien mobile et une musculature forte augmentent les chances de réussite de l'opération.

Un buon livello di mobilità del ginocchio e di forza muscolare aumenta le possibilità di successo dell'intervento.

Nonostante i risultati di questo intervento siano complessivamente positivi, si stima che circa il 20% dei pazienti operati al ginocchio non siano soddisfatti. Secondo Lei perché?

J. R. : In linea di massima si può partire dal presupposto che l'operazione produce risultati molto positivi e che di norma migliora enormemente la qualità della vita dei pazienti. Il successo di una protesi al ginocchio dipende da molti fattori. Una tecnica operatoria delicata sui tessuti e che tenga conto della tensione dei legamenti e dell'allineamento assiale in corrispondenza del ginocchio è un elemento importante.

Quali altri fattori influenzano il risultato?

J. R. : Benché in generale venga sottolineato che non bisogna ricorrere a una protesi artificiale del ginocchio troppo presto, se si lascia passare il momento giusto i risultati tendono a essere peggiori perché si è aspettato troppo a lungo. Minori sono la deviazione assiale e la porzione di osso usurata e meno i legamenti sono allentati e la muscolatura è indebolita, più aumentano le probabilità di ottenere un buon risultato.

Cosa possono fare personalmente i pazienti per trarre maggiore giovamento dall'intervento?

J. R. : Il mantenimento della mobilità dell'articolazione del ginocchio e della forza muscolare sono sicuramente i due fattori che più influenzano positivamente il successo dell'operazione. Per questo motivo è importante che, nono-



Schwimmen ist eine der Sportarten, die auch mit Knieprothese (wieder) ausgeführt werden können.

La natation est l'un des sports qui peuvent également (de nouveau) être pratiqués avec une prothèse du genou.

Il nuoto è uno degli sport che è possibile (tornare a) praticare anche con una protesi al ginocchio. Un buon livello di mobilità del ginocchio e di forza muscolare aumenta le possibilità di successo dell'intervento.

stante il progredire dell'usura, al momento dell'operazione ci si trovi in presenza di un ginocchio con una buona mobilità e una muscolatura forte. Il mantenimento della forza muscolare anche dopo l'operazione è una condizione essenziale per un buon risultato. Esercizi ginnici dosati e regolari camminare sono molto utili a tal fine.

Quanto dura una protesi artificiale del ginocchio?

J. R. : Non è possibile formulare previsioni per i singoli casi. Si può però fare riferimento a valutazioni statistiche, da cui emerge quanto segue: nel 96 % dei pazienti, le protesi sono ancora funzionanti dopo 5 anni, nel 91 % dopo 10 anni, nell'84 % dopo 15 anni e nel 78 % dopo 20 anni. Ciò significa che circa tre quarti dei pazienti porta la protesi per più di 20 anni.

Quali attività sono possibili?

J. R. : Restare attivi dopo l'impianto di una protesi al ginocchio è auspicabile e anche importante per il mantenimento della qualità della vita. Come minimo occorre fare lunghe passeggiate, ma anche andare in bicicletta, giocare a golf, praticare lo sci di fondo e nuotare sono tutte attività possibili con una protesi al ginocchio. Ci sono anche portatori di protesi che praticano sci alpino, anche se un eventuale infortunio con danneggiamento dei legamenti e delle ossa intorno alla protesi potrebbe provocare un allentamento della protesi stessa. Il jogging non è consigliabile a causa delle eccessive sollecitazioni alla protesi, il nordic walking invece può essere molto utile.



A cosa bisogna fare attenzione con una protesi artificiale?

J. R. : Se insorge un'infezione in un'altra parte del corpo (ad es. denti/gengive, giradito alle mani o ai piedi, setticemia con febbre), occorre consultare immediatamente il chirurgo che ha effettuato l'intervento. Quest'ultimo dovrà valutare se occorre un trattamento con antibiotici per proteggere la protesi. Se il trattamento viene effettuato troppo tardi, i batteri penetrati nella circolazione sanguigna potrebbero annidarsi sulla protesi e scatenare un'infezione al ginocchio. Se dovesse insorgere un'infezione conclamata nel ginocchio protesizzato, prima della somministrazione degli antibiotici occorrerà effettuare un prelievo o anche un'artroscopia al ginocchio per sottoporre a esame batteriologico il liquido o il campione di tessuto prelevati. Solo a quel punto si potranno somministrare antibiotici, dapprima ad ampio spettro e successivamente in modo mirato dopo avere individuato il germe specifico. Prima che il germe venga identificato in laboratorio possono passare fino a 3 giorni, a volte perfino 14 giorni. Se l'antibiotico somministrato non elimina completamente il germe,

quest'ultimo resterà dormiente e non crescerà sul provino, rendendone impossibile l'identificazione.

Normalmente le protesi artificiali sono realizzate in metallo e polietilene. Quanto sono frequenti le intolleranze al metallo?

J. R. : In linea di massima le intolleranze al metallo non sono così rare. Esistono studi secondari i quali fino al 30 % della popolazione è sensibile al nickel, al cromo o al cobalto. Tali intolleranze colpiscono però la pelle (formazione di eczemi) e non è dimostrato che siano interessati anche gli strati profondi nell'articolazione. Benché ciò accada raramente, alcuni pazienti reagiscono alla protesi con sintomi come infiammazioni cutanee, gonfiore, aumento del tessuto cicatriziale e dolori inspiegabili, rendendo necessaria la rimozione dell'impianto. Sarebbe auspicabile sottoporre il paziente a un test allergologico prima dell'intervento, sebbene questa questione sia attualmente un tema di discussione tra gli specialisti del settore. Questa procedura è anche ostacolata dalla fattibilità pratica in molti luoghi. Inoltre, le assicurazioni si oppongono ad assumerne sistematicamente i costi. ■



Fitness und Therapieraum der Senevita Burgdorf



Bewohnende während der Trainingseinheit in der Senevita Bernerrose, Zollikofen

Stürze vermeiden – Lebensqualität verbessern

Stürze im Alter sind mit Schmerzen und Verletzungen verbunden, die Angst davor macht abhängig und schränkt ein. Die Senevita, führend im Bereich Betreutes Wohnen und Langzeitpflege, setzt sich aktiv für die Sturzprävention ein – zugunsten der Sicherheit und Selbstständigkeit ihrer Bewohner.

In der Schweiz stürzen etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal im Jahr, oft mit schwerwiegenden Folgen: Bewegungseinschränkungen, der Verlust von sozialen Kontakten, allgemeine Isolation, körperliche Schwächung und ein erhöhtes Risiko eines erneuten Sturzes sind nur einige davon. Seniorinnen und Senioren stecken einen Sturz schlechter weg als sie das noch in jungen Jahren getan haben.

Aufklärung ist die Basis
Die Senevita geht das Thema Sturzprävention ganzheitlich an: Für ihre 27 Häuser in der ganzen Schweiz hat sie ein neuartiges Sturzpräventionskonzept entwickelt. Dazu Nadia Khiri, Leiterin Pflegedirektion der Senevita Gruppe: «Das Sturzrisiko sinkt signifikant, wenn der Mensch über genügend Kraft und Koordination verfügt. Dies erfordert einerseits den Effort der betroffenen

Person, andererseits die nötige Unterstützung aus dem Umfeld.» Ist jemand konkret gefährdet, steht ein aufklärendes Gespräch mit Einbezug von Angehörigen und dem Hausarzt an erster Stelle. Dabei werden Risikofaktoren erfasst, um daraus therapeutische und pflegerische Empfehlungen abzuleiten. Mit Merkblättern und Ratgebern können sich die Betroffenen über mögliche Gefahren im Alltag informieren.

Den Körper stärken bis ins hohe Alter
Im Zentrum der Sturzprävention stehen aber gezielte Kraft- und Fitnessübungen. Denn auch bei der Sturzprävention gilt wie bei so vielem: Von nichts kommt nichts. Regelmässige Spaziergänge, Walking-Gruppen und geführte Kurse

zum Thema sind bei der Senevita deshalb feste Bestandteile des Angebots. Die Seniorinnen und Senioren trainieren auf speziellen Geräten ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht. In jedem Training werden zusätzlich die Wahrnehmung sowie Reaktionsfähigkeit gezielt gefördert.

Auf Prävention ausgerichtet
Fit auf dem Gebiet der Sturzprävention sind auch die Mitarbeitenden. Die Fachleute in der Pflege werden explizit geschult mit dem Ziel, Risikofaktoren zu erkennen und geeignete Massnahmen zur Sturzvermeidung zu ergreifen. Die Mitarbeitenden lernen ebenfalls, wie sie Betroffene unterstützen können, die Folgen eines Sturzes rascher zu überwinden. Die Senevita Akademie bietet

interdisziplinäre Kurse zum Thema an – auch für Personal aus anderen Bereichen als der Pflege. Ziel ist es, zu sensibilisieren, damit in einer Notfallsituation rasch und richtig gehandelt wird. Zur Sturzprävention trägt auch eine geeignete Infrastruktur bei: Alle Senevita-Häuser sind schwellenlos gebaut. Beim Einrichten und Ausstatten der Wohnungen gilt es, mögliche Gefahren aus dem Weg zu räumen: Teppiche mit Stolperpotenzial etwa, glitschige Badezimmerböden oder schummrige Beleuchtung in dunklen Fluren gibt es nicht. Bewegungsmelder und Haltegriffe, einwandfreie Spazierwege im Garten und genügend Bänke zum Pausieren sorgen für zusätzliche Sicherheit – und letztendlich für mehr Lebensqualität. www.senevita.ch ■

Über die Senevita Gruppe

Die Senevita Gruppe mit Sitz in Muri bei Bern betreut über 2400 Bewohnerinnen und Bewohner und beschäftigt rund 1800 Mitarbeitende und 200 Auszubildende. Das Unternehmen betreibt seit 1989 schweizweit Einrichtungen im Bereich Betreutes Wohnen und Pflege. Zurzeit ist die Senevita an 27 Standorten vertreten. Im November 2016 hat sie die Spitex für Stadt und Land, mit 1500 Mitarbeitenden und schweizweit 26 Filialen übernommen und ist damit die grösste integrierte Anbieterin für Dienstleistungen im Alter: Von der umfassenden ambulanten Pflege bis hin zum stationären Aufenthalt.



Leben mit Kniearthrose

«Ich mache, was ich will, aber nicht mehr fünf Stunden lang»

Die Diagnose Kniearthrose hatte Claudia Schmid bereits als Vierzigjährige erhalten. Doch bis es im Winter 2018 mit den Schmerzen richtig schlimm wurde, verstrichen 18 Jahre. Dank Physiotherapie und Schuheinlagen konnte die mittlerweile 60-Jährige den Gelenkersatz bisher aufschieben. Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Es gibt Schlimmeres», sagt Claudia Schmid und zuckt mit den Schultern. Eine Windböe erfasst ihre Haare. Mit einer energischen Kopfbewegung schützt sie eine Strähne aus dem Gesicht und spaziert langsam weiter. Der Kiesweg entlang des Weizenfeldes wäre früher eine ideale Jogging-Strecke für die Schaffhauserin gewesen. Heute, so ist sie überzeugt, würde sie die nötige Koordination fürs Rennen nicht mehr aufbringen. Sogar beim Gehen muss sie sich stark konzentrieren, damit ihr Gangbild «normal» aussieht. Zu lange schon weicht sie dem Schmerz im linken Knie aus. Aber die 60-Jährige ist keine, die jammert. Sie beisst lieber die Zähne zusammen. «Ich kenne es gar nicht mehr anders und es geht ja irgendwie», sagt sie bescheiden.

Physiotherapie und Schuheinlagen

Ganz anders Anfang 2018. Damals war die Schmerzintensität so hoch, dass es nicht mehr ging. Gerade mal drei Stunden Linderung brachte das Schmerzmittel «Ponstan». An erholsamen Schlaf war nicht mehr zu denken. Nur zu gut wusste Claudia Schmid, woher die Beschwerden kamen. Rund 20 Jahre zuvor wurde bei ihr anlässlich einer Meniskus-Operation am linken Knie eine Arthrose festgestellt. Schleichend schritt der Knorpelabbau über die Jahre fort. Machte sich mal mehr, mal weniger bemerkbar. Als alles Zähne zusammenbeissen nichts mehr half, bat die dreifache Mutter ihren Hausarzt um Rat. Dieser überwies seine Patientin gleich an den Orthopäden. Der Facharzt verschrieb ihr Schuheinlagen und Physiotherapie. «Ich dachte, das würde sowieso nichts

bringen», gesteht Claudia Schmid. Entsprechend erstaunt war sie über den Erfolg der Therapie. Trotzdem machten weder Orthopäde noch Physiotherapeutin einen Hehl daraus, dass sie sich früher oder später mit dem Gedanken an ein Kunstgelenk auseinandersetzen sollte.

Feierabend um 11 Uhr

Nach zwei Serien à neun Physiotherapie-Sitzungen hatte sich für Claudia Schmid die Situation soweit entspannt, dass eine Operation in der Prioritätenliste ganz nach hinten rutschte. «In der schlimmen Phase habe ich jeden Tag gleich nach dem Aufstehen eine Tablette genommen und etwas später bei der Arbeit nochmals eine.» Irgendwann habe sie dann vergessen das Medikament zu nehmen und so wurde die benötigte Dosis immer kleiner. Heute muss sie nicht mehr regelmässig Schmerzmittel nehmen. Und das, obwohl sie seit rund 15 Jahren einen regelrechten Knochenjob ausübt: Im Auftrag ihres Arbeitgebers beliefert sie Altersheime und Gastrobetriebe mit Milch, Käse und Gemüse. Dies bedeutet, dass die mittlerweile zweifache Grossmutter um 01.30 Uhr von Schaffhausen nach Kloten fährt. Im Lager angekommen lädt sie die Kisten mit der angelieferten Ware ab und rüstet dann die > S. 30

Lebt seit 20 Jahren mit Kniearthrose: Claudia Schmid.

Claudia Schmid vit avec une arthrose du genou depuis 20 ans.

Vive da 20 anni con l'artrosi al ginocchio: Claudia Schmid.

Vivere con l'artrosi al ginocchio

«Faccio ciò che voglio, ma non più per cinque ore di seguito»

A Claudia Schmid l'artrosi al ginocchio venne diagnosticata già all'età di quarant'anni. Eppure, fino all'inverno del 2018, quando i dolori divennero davvero acuti, sono trascorsi ben 18 anni. Grazie alla fisioterapia e ai plantari Claudia, che nel frattempo ha compiuto sessant'anni, finora è riuscita a evitare la sostituzione dell'articolazione.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«C'è di peggio», dice Claudia Schmid scrollando le spalle. Una raffica di vento le scompiglia i capelli. Si toglie una ciocca dal viso scrollando energicamente la testa e continua a passeggiare lentamente. In passato, la strada coperta di ghiaia lungo i campi di grano era il percorso di jogging preferito dalla sciafusia. Oggi è convinta che non avrebbe più la coordinazione necessaria per correre. Perfino per camminare deve concentrarsi al massimo affinché la sua andatura appaia «normale». È troppo

Vivre avec de l'arthrose au genou

«Je fais toujours ce que j'ai envie de faire, mais plus pendant cinq heures»

Claudia Schmid n'avait qu'une quarantaine d'années quand on lui a diagnostiqué une arthrose du genou. 18 ans se sont toutefois écoulés avant qu'à l'hiver 2018, les douleurs ne deviennent vraiment sévères. Elle a aujourd'hui 60 ans, et la physiothérapie et les semelles orthopédiques lui ont jusqu'à présent permis de repousser l'intervention.

Texte : Simone Fankhauser, photos : Susanne Seiler

« Il y a pire », explique Claudia Schmid en haussant les épaules. Une rafale de vent la décoiffe. D'un mouvement de tête énergique, elle écarte une mèche de son visage et poursuit lentement sa

progression. Autrefois, le chemin de gravier longeant le champ de blé aurait constitué un itinéraire de jogging idéal pour la Schaffhousoise. Aujourd'hui, elle est convaincue qu'elle n'aurait > p. 31



Claudia Schmid hofft, den Gelenkersatz bis zur Pensionierung aufschieben zu können.

Claudia Schmid espère repousser le recours à une prothèse jusqu'à son départ à la retraite.

Claudia Schmid spera di poter rimandare la sostituzione dell'articolazione fino alla pensione.

tempo ormai che cerca di evitare il dolore al ginocchio sinistro. Ma questa signora sessantenne non è il tipo da lamentarsi. Piuttosto preferisce stringere i denti. «Ormai non conosco nient'altro e in qualche modo riesco a gestirlo», dice modestamente.

Fisioterapia e plantari

All'inizio del 2018 cambiò tutto. I dolori raggiunsero un'intensità tale da diventare insopportabili. L'antidolorifico «Ponstan» riusciva ad alleviarli > pag. 32

Lieferungen für ihren Chef und sich. Danach lädt sie das Auto und fährt zurück nach Schaffhausen, wo sie die Bestellungen ausliefert. Um ca. 11 Uhr hat sie «Feierabend». Trotz schwerer körperlicher Arbeit und unwirtschaftlichen Arbeitszeiten liebt Claudia Schmid ihren Job. «Er ist quasi mein Hobby», meint sie schmunzelnd. Und da sie in der Nacht arbeitet, kann sie die Nachmittage mit ihrem pensionierten Partner gemeinsam verbringen.

Jobwechsel ist keine Option

Dass das Kistenschleppen ihrem Körper viel abverlangt, ist der gelernten Dentalassistentin durchaus bewusst. Seit sich ihre Kniearthrose vor anderthalb Jahren so überaus schmerzhaft bemerkbar gemacht hat, versucht sie ihre Gelenke zu schonen. Wann immer möglich benutzt sie heute einen Wagen, statt alles zu tragen. Beim Gehen achtet sie darauf, die Knie nicht voll durchzustrecken. «Viel mehr kann ich aktuell nicht tun», meint sie erneut achsel-

zuckend. In ihrem Alter müsse man froh sein, wenn man überhaupt einen Job habe, deshalb sei ein Wechsel kein Thema. Auch die Reduktion des Arbeitspensums ist aus finanziellen Gründen keine Option. «Ich weiss nicht, ob es besser wäre, wenn ich den ganzen Tag auf einem Bürostuhl sässe. So bewege ich mich immerhin regelmässig.»

Kürzere Distanzen und niedrigeres Tempo

Unsichtbar aber lautstark spielen die Grillen ihr Sommerkonzert. Claudia Schmid bleibt erneut stehen, um dem Zirpen einen Moment zu lauschen. Ihre Terrassenwohnung im Schaffhauser Stadtteil Herblingen ist nur wenige Schritte von einem grossen Naherholungsgebiet mit Wald entfernt. Wie heute geniesst sie es bei schönem Wetter zu spazieren oder Velo zu fahren. Aber mit Mass: «Ich mache nach wie vor, was ich will, aber nicht mehr fünf Stunden lang.» Und auch viel langsamer als früher. Eines geht allerdings gar

nicht mehr: das «Lädele». Hier liegt ihre Schmerzgrenze bei einer halben Stunde, danach gehe nichts mehr. Glück im Unglück sozusagen, dass Claudia Schmid sehr gerne auch einfach zu Hause ist. Ein Kreuzworträtsel lösen, im kleinen Pool im Garten abkühlen, mit ihrem Partner diskutieren oder einfach nur in einem Stuhl sitzen: Viel mehr braucht sie nicht, um glücklich zu sein. Früher seien sie in den Ferien jeweils weggefahren. Doch es habe immer geregnet, weshalb sie nun lieber daheimblieben und in ihren eigenen Betten schliefen. Einmal in der Woche allerdings besucht sie ihre älteste Tochter und die beiden Enkelkinder.

Operation frühestens in vier Jahren

Der Kiesweg liegt bereits ein gutes Stück hinter Claudia Schmid. Konzentriert überquert sie die Thaynger-Strasse. Ihr Blick streift kurz die Treppe, dann wendet sie sich ab und drückt den Liftknopf. Bei der Arbeit muss sie oft genug Stufen bewältigen. Grund genug, ihren Kniegelenken eine Liftfahrt in den ersten Stock zu gönnen. Vom Lift sind es nur wenige Schritte bis zur Wohnungstür. Auf der Fussmatte sitzt Kater «Pinot» und empfängt sein «Frauchen» mit einem heiseren «Miau». Claudia Schmid streicht ihm über den Kopf und sucht den Schlüssel in ihrer Hosentasche. Bewegung, Gewichtskontrolle und jeden Tag eine Kurkuma-Kapsel: Im Moment geht das Alltagskonzept der Kniearthrose-Betroffenen auf. Sie hofft, dass dies so bleibt: «Mein Ziel ist es noch vier Jahre durchzuhalten, bis ich pensioniert bin.» Danach kann sie sich eine Operation vorstellen. Sollten die Schmerzen trotzdem wieder so stark werden wie 2018, würde sie nochmals versuchen mit Physiotherapie etwas zu erreichen. Natürlich könne sie nicht die letzten vier Jahre Tabletten schlucken. Aber irgendwie werde es schon gehen. «Wie gesagt, es gibt Schlimmeres», sagt sie mit einem Augenzwinkern und schliesst die Türe hinter sich. ■



Dank Smartphone ist die 60-Jährige immer in Kontakt mit ihren drei Töchtern und den beiden Enkelkindern.

Grâce à son smartphone, la sexagénaire est toujours en contact avec ses trois filles et ses deux petits-enfants.

Grazie allo smartphone, la 60enne è sempre in contatto con le tre figlie e i due nipoti.

plus la coordination nécessaire pour courir. Même pour marcher, elle doit se concentrer pour que son allure semble « normale ». Cela fait bien longtemps qu'elle s'efforce d'oublier la douleur à son genou gauche. La sexagénaire n'est pas du genre à se plaindre. Elle serre les dents. « Je m'y suis faite et je m'en sors », commente-t-elle avec modestie.

Physiothérapie et semelles orthopédiques

Son état d'esprit était tout autre au début de l'année 2018. Les douleurs étaient alors si fortes que plus rien n'allait. Le médicament « Ponstan » la soulageait à peine trois heures. Un sommeil réparateur était devenu inenvisageable. Claudia Schmid ne savait que trop bien d'où venaient les douleurs. Quelque 20 ans auparavant, à l'occasion d'une opération du ménisque, le chirurgien lui avait diagnostiqué de l'arthrose dans son genou gauche. La dégradation du cartilage s'est poursuivie de manière insidieuse au fil des années, se faisant plus ou moins remarquer selon les périodes. Lorsque serrer les dents n'a plus

suffi, la mère de trois enfants a demandé conseil à son médecin généraliste. Celui-ci l'a envoyée consulter un orthopédiste, lequel lui a prescrit des semelles et des séances de physiothérapie. « Je pensais que cela n'allait rien changer », avoue Claudia Schmid. Elle a donc été d'autant plus surprise de la réussite du traitement. Cependant, ni l'orthopédiste ni la physiothérapeute n'ont fait de mystère quant au fait qu'elle devrait tôt ou tard envisager une articulation artificielle.

Fin du travail à 11 h

Après deux séries de neuf séances de physiothérapie, la situation s'était à ce point améliorée qu'il n'a dès lors plus été question d'opération. « Dans la phase la plus difficile, je prenais chaque jour un comprimé au lever et un autre plus tard au travail. » Au bout d'un certain temps, elle a oublié de prendre le médicament et la dose requise a donc été peu à peu réduite. Aujourd'hui, elle ne prend plus régulièrement d'antalgiques, alors qu'elle exerce un travail rude depuis près de 15 ans: elle approvisionne en lait, fromage et légumes des maisons de retraite et des entreprises de restauration pour le compte de son employeur. Bien que deux fois grand-mère, elle prend la route à 1 h 30 à Schaffhouse. Arrivée à l'entrepôt à Kloten, elle charge les caisses de marchandise et prépare les livraisons pour son chef et pour elle. Elle charge ensuite le tout dans sa voi-

ture avant de retourner à Schaffhouse où elle livre les commandes. Elle finit le travail vers 11 h. Malgré un travail physique éreintant et des horaires invraisemblables, Claudia Schmid adore son métier. « C'est quasiment mon passe-temps », affirme-t-elle en souriant. Et quand on travaille la nuit, on peut passer l'après-midi avec son compagnon retraité !

Changer de métier? Inenvisageable.

Claudia Schmid, qui a initialement suivi une formation d'assistante dentaire, est bien consciente que toutes ces manipulations de caisses fatiguent son organisme. Depuis que son arthrose au genou l'a fait beaucoup souffrir il y a un an et demi, elle s'efforce de ménager ses articulations. Dès que c'est possible, elle utilise aujourd'hui un chariot au lieu de tout porter. Lorsqu'elle marche, elle fait attention à ne pas tendre complètement les genoux. « Je ne peux pas faire beaucoup plus pour l'instant », explique-t-elle en haussant à nouveau les épaules. Elle ajoute qu'à son âge, c'est déjà bien d'avoir un travail, alors il est inenvisageable d'en changer. Pour des raisons financières, une éventuelle réduction du temps de travail n'est pas une option non plus. « Je ne suis pas sûre que ce serait mieux si j'étais assise toute la journée sur une chaise de bureau. Au moins, je continue à bouger régulièrement. » > p. 32



Kniffliger Zeitvertreib: Die zweifache Grossmutter löst gerne Kreuzworträtsel.

Passe-temps ludique: la jeune grand-mère aime résoudre des mots croisés.

Un passatempo complicato: alla nonna di due nipoti piace fare i cruciverba.



Ihre Übungen macht Claudia Schmid nicht mehr so regelmässig wie am Anfang.

Claudia Schmid ne pratique plus ses exercices aussi régulièrement qu'au début.

Claudia Schmid non svolge i suoi esercizi regolarmente come all'inizio.

Des distances plus courtes et un rythme moins soutenu

Invisibles, mais bien présents, les grillons interprètent leur concert d'été. Claudia Schmid reste encore debout pour les écouter un moment. Situé dans le quartier de Herblingen à Schaffhouse, son appartement avec terrasse ne se trouve qu'à quelques pas d'un vaste espace de détente avec un bois. Comme aujourd'hui, elle profite souvent du beau temps pour faire une promenade à pied ou à vélo. Mais avec modération : « Je fais toujours ce que j'ai envie de faire, mais plus pendant cinq heures ». Et aussi beaucoup plus lentement qu'avant. Il n'y a qu'une chose à laquelle elle a dû entièrement renoncer : les courses.



Besonders treppab fühlt sich die Kniearthrose-Betroffene oft unsicher.

Claudia Schmid appréhende souvent de descendre les escaliers.

Claudia Schmid si sente insicura soprattutto scendendo le scale.

Dans cette situation, elle ressent déjà les premières douleurs au bout d'une demi-heure, et ensuite rien ne va plus. Heureusement, Claudia Schmid apprécie aussi de rester simplement à la maison. Faire des mots croisés, se rafraîchir dans la petite piscine de son jardin, bavarder avec son compagnon ou simplement rester assise dans un fauteuil : elle n'a pas besoin de plus pour être heureuse. Autrefois, ils partaient pour les vacances. Mais il pleuvait toujours finalement, ils préfèrent donc rester à la maison et dormir dans leur propre lit. Une fois par semaine, elle rend visite à sa fille aînée et à ses deux petits-enfants.

Une opération au plus tôt dans quatre ans

Le chemin de gravier est loin à présent. Claudia Schmid traverse avec concentration la rue Thaynger. Son regard se pose brièvement sur les escaliers, puis elle se détourne et appuie sur le bouton de l'ascenseur. Au travail, elle doit déjà gravir suffisamment de marches. Raison de plus pour accorder à ses genoux un trajet en ascenseur jusqu'au premier étage. Il n'y a que quelques pas de l'ascenseur à la porte de l'appartement. « Pinot » le chat attend sa maîtresse sur le paillason et l'accueille en miaulant d'une voix rauque. Claudia Schmid lui caresse la tête et cherche les clés dans la poche de son pantalon. Exercice, contrôle du poids et une capsule de curcuma par jour : c'est ainsi que se déroule le quotidien des personnes affectées par de l'arthrose au genou. Elle espère continuer ainsi : « Mon objectif est de tenir encore quatre ans, jusqu'à la retraite. » Elle pourra ensuite envisager une opération. Si les douleurs devaient revenir comme en 2018, elle se tournerait à nouveau vers la physiothérapie pour améliorer un peu les choses. Bien sûr, elle ne pourra pas se gaver de comprimés pendant les quatre prochaines années. Elle affirme que tout ira bien. « Je vous l'ai dit, il y a pire ! », lance-t-elle avec un clin d'œil en fermant la porte derrière elle. ■

soltanto per tre ore. Era ormai un miraggio poter fare un lungo sonno ristoratore. Claudia Schmid conosceva fin troppo bene l'origine dei sintomi. Circa 20 anni prima le era stata diagnosticata un'artrosi al ginocchio sinistro in occasione di un'operazione al menisco. Negli anni il processo di degenerazione della cartilagine era progredito silenziosamente. A volte si faceva notare di più, altre meno. Quando ormai non bastava neanche stringere i denti Claudia, madre di tre figli, si rivolse al suo medico di famiglia. Quest'ultimo la indirizzò subito a un ortopedico. Lo specialista le prescrive plantari e fisioterapia. « Pensavo che comunque non sarebbe servito a nulla », confessa Claudia Schmid. Rimase quindi notevolmente sorpresa dal successo della terapia. Tuttavia, né l'ortopedico né la fisioterapista fanno mistero del fatto che prima o poi Claudia dovrà confrontarsi con l'idea di una protesi artificiale.

La giornata di lavoro finisce alle 11 del mattino

Dopo due serie di nove sedute di fisioterapia, la situazione per Claudia Schmid era migliorata a tal punto da far scendere in fondo all'elenco delle priorità l'ipotesi di un intervento. « Nella fase peggiore dovevo prendere una compressa appena alzata e un'altra un po' più tardi quando ero al lavoro ». A un certo punto ha cominciato a dimenticare di assumere il farmaco e così la dose necessaria è andata sempre più diminuendo. Oggi non deve più assumere regolarmente antidolorifici, nonostante da 15 anni svolga un lavoro davvero faticoso: per conto del suo datore di lavoro consegna latte, formaggio e verdure a case di riposo e aziende gastronomiche. Questo significa che Claudia, nel frattempo diventata nonna due volte, all'una e mezza di notte si reca da Sciaffusa a Kloten. Una volta arrivata al magazzino scarica le casse con la merce consegnata e prepara le consegne per sé e il suo capo. Quindi carica l'auto e torna a Sciaffusa, dove



Bei schönem Wetter ist die Schaffhauserin gerne mit ihrem E-Bike unterwegs.

Quand il fait beau, la Schaffhousoise aime se promener sur son vélo électrique.

Con il bel tempo, la sciaffusiana usa volentieri la sua e-bike.

consegna la merce ordinata. La sua giornata di lavoro finisce intorno alle 11 del mattino. Nonostante il pesante lavoro fisico e gli orari disagiati, Claudia Schmid ama il suo lavoro. « Per me è quasi un hobby », dice con un sorriso soddisfatto. E dato che lavora di notte può trascorrere i pomeriggi insieme al suo partner pensionato.

Cambiare lavoro è fuori discussione

Claudia, assistente dentale qualificata, sa bene che il trasporto delle casse comporta grandi sforzi per il suo corpo. Da circa un anno e mezzo, ovvero da quando la sua artrosi al ginocchio le causa forti dolori, cerca di non sovraccaricare le articolazioni. Ove possibile utilizza un carrello invece di trasportare tutto a mano. Quando cammina fa attenzione a non distendere completamente il ginocchio. « Al momento non posso fare molto di più », ripete di nuovo scrollando le spalle. Alla sua età bisogna essere felici se si ha un lavoro, quindi di cambiare non se ne parla. Per motivi economici, anche una riduzione dell'orario di lavoro è fuori discussione. « Non so se sarebbe meglio stare seduta tutto il giorno su una sedia in un ufficio. Almeno così mi muovo regolarmente. »

Distanze più brevi e ritmi più lenti

I grilli, sebbene invisibili, si fanno notare



Spazieren statt rennen: Mittlerweile vermisst Claudia Schmid das Joggen nicht mehr.

Marcher au lieu de courir : la course à pied ne manque plus à Claudia Schmid.

Fare passeggiate anziché correre: a Claudia Schmid non manca più fare jogging.

suonando il loro concerto d'estate. Claudia Schmid si ferma ancora un attimo per ascoltare il loro frinire. Il suo appartamento con terrazzo nel quartiere di Sciaffusa Herblingen si trova a soli pochi passi da una grande zona ricreativa con un bosco. Quando il tempo è bello come oggi le piace passeggiare o andare in bicicletta. Ma sempre con moderazione. « Oggi faccio ancora quello che voglio, ma non più per cinque ore di seguito. » E anche molto più lentamente di prima. C'è però una cosa che non riesce più assolutamente a fare: lo shopping. In questo caso la sua soglia del dolore arriva a mezz'ora, poi non ce la fa più. Fortuna nella sfortuna, come si suol dire, a Claudia piace molto anche stare semplicemente a casa. Risolvere un cruciverba, rinfrescarsi nella piccola piscina in giardino, discutere con il suo partner o semplicemente stare seduta: non chiede molto di più per essere felice. Prima, durante le ferie, partivano per le vacanze. Ma pioveva sempre, per questo ora preferisce stare a casa e dormire nel suo letto. Una volta alla settimana però fa visita alla sua figlia maggiore e ai due nipotini.

L'intervento al più presto tra quattro anni

Claudia Schmid ha già superato da un pezzo la strada coperta di ghiaia. Senza perdere la concentrazione attraversa la Thaynger Strasse. Il suo sguardo si

ferma brevemente sulle scale, poi si volta e schiaccia il tasto dell'ascensore. Deve già affrontare abbastanza gradini al lavoro. Un buon motivo per concedere all'articolazione del suo ginocchio una corsa in ascensore fino al primo piano. Dall'ascensore alla porta dell'appartamento ci sono solo pochi passi. Sullo zerbino c'è il gatto « Pinot », che accoglie la sua « padroncina » con un « miao » un po' rauco. Claudia Schmid gli accarezza la testa e poi cerca la chiave nella tasca dei pantaloni. Movimento, controllo del peso e una capsula di curcuma al giorno: al momento è questa la routine quotidiana della malata di artrosi al ginocchio. Spera che duri a lungo: « Il mio obiettivo è di resistere ancora per quattro anni, finché andrò in pensione. » Solo a quel punto può immaginarsi di sottoporsi all'intervento. Se però i dolori dovessero tornare ad acutizzarsi come nel 2018, cercherebbe di nuovo di ottenere qualche risultato con la fisioterapia. Naturalmente, non potrebbe continuare a inghiottire pillole per quattro anni, ma troverebbe comunque un modo per andare avanti. « Come ho detto prima, c'è di peggio », dice strizzando l'occhio e chiude la porta dietro di sé. ■

Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 36

Solution page 36

Soluzioni a pagina 36



Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
Association Suisse du Lupus Erythémateux

Arztvortrag

für Mitglieder verschiedener Patientenorganisationen und Interessierte

im Hauptgebäude des
UniversitätsSpital Zürich, kleiner Hörsaal
Ost, HOER B 5 (bei Cafeteria «Dick & Davy»), Rämistrasse 200, 8091 Zürich

**Samstag, 9. November 2019,
10.00 – ca. 12.15 Uhr**

Themen/Referenten:

Vom Symptom zur Diagnose SLE
Dr. Manuela Di Chiara

**Sjögren Syndrom – wie geht man
damit um?**
Dr. Katja Göhner

Eintritt frei

Anmeldung einsenden bis **20. Oktober 2019**
an Max Hagen, Im Weizenacker 22,
8305 Dietlikon per Post,
Telefon 079 664 38 96 oder
E-Mail: max.hagen@lupus-suisse.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
**Schweizerische Lupus Erythematoses
Vereinigung**
Das Leitungsteam

Sudoku

Leider haben sich in der Ausgabe 2/19 die falschen Lösungen eingeschlichen. Deshalb finden Sie hier die korrekten Zahlen:

Dans le numéro 2/19 nous avons malheureusement imprimé des solutions incorrectes. Vous trouverez ici les bons numéros :

Purtroppo nel numero 2/19 si sono insinuati le soluzioni sbagliate. Quindi troverete qui i numeri corretti:

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

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

Prévention des chutes

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme propose plusieurs cours dans tout le canton, dispensés par des physiothérapeutes.

Equilibre au quotidien (5 séances d’une heure)
Ce cours de cinq séances est spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou dont le risque de chute est élevé. Au programme :

- Equilibre et renforcements musculaires doux
- Entraînement des compétences « double tâche »
- Conseils pour se relever du sol
- Exercices de marche à l’intérieur et à l’extérieur
- Conduite à observer en cas de risque de chute

Prochain cours à Neuchâtel : Lundi 21 octobre 2019

EverFit (12 séances d’une heure)
Ce cours hebdomadaire permet d’entretenir et améliorer la force, l’équilibre, la coordination, la souplesse et la mobilité. Ce cours a lieu toute l’année :

Neuchâtel : Vendredi à 11h
La Chaux-de-Fonds : Jeudi à 10h30
Val-de-Ruz : Mardi à 10h

L’objectif de ces cours ? Eloigner le risque de chute, maintenir le bien-être et améliorer la confiance en soi.

N’hésitez pas à demander le programme complet de tous nos cours.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch/ne



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

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen

Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Facharzt Rheumatologie oder Gesundheitscoach zu Themen wie Gesundheitsfaktoren und Rheuma-Prävention; Stress-Symptome, Vermeidung, Bewältigung; Nonverbale und verbale Kommunikation; Ernährung, Bewegungsprogramme, Alltags-Hilfsmittel. Vier bis acht Personen, fachgeleitete Gruppe. Änderungen der Kursinhalte vorbehalten.

Kursort: Praxis Dr. med. Christoph Ackermann, Facharzt FMH für Rheumatologie, Landstrasse 359, 9495 Triesen.

Daten/Inhalte: mittwochs 17.00 bis 19.30 Uhr. 4. März 2020: Rheumaprävention, Resilienz. 11. März 2020: Stresssymptome und chronische Schmerzen, Stressbewältigung (Coping). 18. März 2020: Wirkungskompetenz erhöhen, Kommunikation. 25. März 2020: Bewegung, Bewegungsprogramme, Ernährung.

Kurskosten: Total für 4 Kursanlässe inkl. Kursunterlagen, Mitglieder der Rheumaliga CHF 80.–. Nichtmitglieder zahlen zusätzlich CHF 16.–.

Weitere Auskünfte und Anmeldung bis 13.02.2020:

Beratungsstelle der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz. www.rheumaliga.ch/sgfl, Tel. 081 511 50 03, E-Mail a.schmider@rheumaliga.ch
Die Kursbestätigung und Rechnung erhalten Sie bis 20.2.2020.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Melden
Sie sich
jetzt an!



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

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Erzählcafé
Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt auf.
Die nächsten Erzählcafés mit folgenden Themen:
Winterthur, Dienstag, 14 – 16 Uhr
27.08.19 Farben. Schloss Hegi (im Freien)
29.10.19 Gelernt ist gelernt. Bahnhüsli
Zürich, Freitag, 14 – 16 Uhr
27.09.19 Freundschaft. Silo
29.11.19 Joker-Thema. Silo
Teilnahme kostenlos; keine Anmeldung erforderlich

Wissen ist ... trickreich!
In den verwickeltesten Situation helfen oft Tipps und Tricks: Teilen Sie Ihre mit den anderen Teilnehmenden und uns!
Winterthur, Dienstag, 14 – 16 Uhr
03.09.19 Wissen ist ... trickreich! Bahnhüsli
Teilnahme kostenlos; keine Anmeldung erforderlich

Tag des Testaments
Veranstaltung anlässlich des Internationalen Tags des Testaments (13. September).
Zürich, Freitag, 14 – 16 Uhr
20.09.19 «Dass mir das Herz im Leib ist kalt»
Die Frauen und der Tod. Ein geführter Rundgang über den Friedhof Sihlfeld
Kosten: CHF 30/Mitglieder CHF 20; Anmeldung erforderlich

Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.
Zürich, Mittwoch, 14 – 16 Uhr
11.09.19 Fit bis ins hohe Alter dank Gedächtnistraining
16.10.19 Wie behandle ich meine Ärztin/meinen Arzt?
Winterthur, Mittwoch, 14 – 16 Uhr
06.11.19 Craniosacral Therapie bei muskuloskelettalen Erkrankungen
Kosten: CHF 30/Mitglieder CHF 20; Anmeldung erforderlich

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/zh
Telefon 044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

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

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

Auflösung/Solution/Sudoku

Veranstaltungen der Rheumaliga Bern

Fibromyalgie-Syndrom eine tägliche Herausforderung
Sie möchten trotz Einschränkungen und Schmerzen durch eine rheumatische Erkrankung Ihr Leben aktiv gestalten? Sie suchen nach Wegen und Lösungen, um Ihre persönliche Lebensqualität zu steigern? Gemeinsam mit Fachleuten aus unterschiedlichen Wissensdisziplinen und zusammen mit anderen Betroffenen erarbeiten Sie mögliche Strategien und Methoden. Unser Angebot basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz unter Einbezug von Körper, Psyche und sozialem Umfeld.
Datum 29. August – 26. September 2019, jeweils donnerstags
Ort/Zeit Französische Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern, 18 Uhr bis 20 Uhr
Kosten CHF 100 für Mitglieder
CHF 190 für Nicht-Mitglieder
Anmeldung ist erforderlich

4. Bärner Xundheitstag
Durchgehend Informationsstände, Tests, Messungen und hochkarätige Referate im Berner Generationenhaus direkt beim Bahnhof Bern. Veranstalter: Rheumaliga Bern, Bernische Krebsliga, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Pro Senectute Bern, Alzheimer Bern, Rotes Kreuz Bern, Verein Pro Audio, IGGH – Interessengemeinschaft Gehörloser Bern.
Datum Samstag, 26. Oktober 2019
Ort/Zeit Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern, 9 – 16 Uhr
Kosten Keine
Anmeldung nicht erforderlich, Platzzahl an Vorträgen ist beschränkt

«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 essenziell, 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, Behördenmitglied Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland KESB informieren aus ihrer langjährigen, praktischen Erfahrung.
Datum Donnerstag, 31. Oktober 2019
Ort/Zeit Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3, Thun, 19.00 bis 20.30 Uhr
Kosten Keine
Anmeldung nicht erforderlich

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



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Ein Aquawell-Kurs in St. Margrethen und ein Active Back-Adem-Kurs in Marbach.
Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Probelektion. Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat (s. unten).
Gesundheitstag in St. Gallen, Pfalz Keller/Klosterhof
11. Sept. 2019, 13 bis 17 Uhr, diverse Fachvorträge zu Arthrose und Knie. Gratis, keine Anmeldung notwendig.
Gesundheitstag in Chur, Calvensaal, Ottostrasse 24
12. Sept. 2019, 13 bis 17 Uhr, diverse Fachvorträge zu Arthrose und Knie. Gratis, keine Anmeldung notwendig.
Kraft tanken und Ferientage in Bad Ragaz geniessen.
24. bis 27. Okt. 2019 im Sorell Hotel Tamina. Anmeldung und Auskunft: Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch
Ausstellung ergonomischer Alltagshilfen in Bad Ragaz
28. August und 4. Dezember 2019, ab 13 bis 17 Uhr. Rheumaliga, Am Platz 10. Keine Anmeldung notwendig.

Kurs der Patientenbildung in Triesen (FL)
4., 11., 18., 25. März 2020, 17 bis 19.30 Uhr, Praxis von Dr. med. Christoph Ackermann in Triesen. Ablauf Anmeldetermin 13.02.2020.
Weitere Informationen und Anmeldung:
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
Beratung: Tel. 081 511 50 03 und Kurswesen: Tel. 081 302 47 80
www.rheumaliga.ch/sgfl



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

Tanken Sie Kraft und Energie im Heilbad von Bad Ragaz
Wohlfühl-Wellness-Tage mit Rheuma- und Schmerz-Präventionsprogramm

Diese Ferientage versprechen ein Rundum-Wohlfühl-Angebot für Körper und Geist: informative Fachvorträge sowie ein Freizeitprogramm im 36,5-Grad-Wasser der Tamina Thermalheilquelle und bei Wanderungen im Heililand. Mit Lebensfreude und Spass finden Aktivitäten zur Rheuma-Prävention und Schmerzminderung statt.
Datum: vom 24. bis 27. Oktober 2019.
Preise für Mitglieder: 3 Übernachtungen im Sorell Hotel Tamina für CHF 823.– im EZ; CHF 1286.– für 2 Personen im DZ inkl. Frühstück, Präventions- und Bewegungsprogramm, 2 Eintritte in die Tamina Therme und die Betreuung durch die Rheumaliga.
Detaillangaben finden Sie auf www.rheumaliga.ch/sgfl
Wir freuen uns auf Sie!
Weitere Informationen und Anmeldung:
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, auf www.rheumaliga.ch/sgfl, Tel. 081 511 50 03 und per Mail: a.schmider@rheumaliga.ch



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

Aktuelles der Rheumaliga Zug

Gesundheitstag 2019, Thema «Knackpunkt Knie»
Mit verschiedenen Referaten rund ums Thema Knie, Informationsständen und Wissenswertem zu den Angeboten der Rheumaliga Zug.
10.09.19, Dienstag, 14 – 17 Uhr,
Zuger Kantonsspital, Baar
Teilnahme kostenlos; keine Anmeldung erforderlich

Walk & Talk
Trotz chronischer Krankheit aktiv sein und bleiben. Sich beim Wandern (zwei Routen) oder auf einer Schifffahrt mit den Teilnehmenden anderer Patientenorganisationen austauschen.
28.09.19, Samstag, Zeit je nach Route
Treffpunkt je nach Wanderung/Schifffahrt
Teilnahme kostenlos;
Anmeldung erforderlich

Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

Wie behandle ich meine Ärztin/meinen Arzt?
Wie bereiten Sie sich auf eine ärztliche Konsultation vor? Wie können Sie die volle Aufmerksamkeit der Ärztin/des Arztes auf Ihre Person lenken? Auf diese und weitere Fragen wird eingegangen.
02.10.19, Mittwoch, 14 – 16 Uhr
Dreiklang Steinhausen, Steinhausen
Kosten: CHF 30; Anmeldung erforderlich

Erzählcafé
Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren: Das geschieht am Erzählcafé. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt auf. Erzählen ist freiwillig und zuhörende Gäste sind willkommen. Neugierig geworden? Gerne geben wir Ihnen weitere Einzelheiten zu Ort, Datum und Thema des nächsten Erzählcafés.
Teilnahme kostenlos

Weitere Informationen:
www.rheumaliga.ch/zg
Telefon 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

Kantonale Rheumaligen/Liges cantonales/Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

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

Kurse

Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

APPENZEL

AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

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

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

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

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre 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. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/ Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Jonglieren, Zumba Gold. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN

Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

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

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

Kurse

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Faszientraining, Spiral-dynamik®, Gartentherapie. Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und 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 Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern

Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann 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. Die Rheumaliga Bern führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns in der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen. Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- 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 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Polyarthrit (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss, Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch
- NEU: Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch

News

- **Patientenbildung – Fibromyalgie-Syndrom eine tägliche Herausforderung:**
Sie möchten trotz Einschränkungen und Schmerzen durch eine rheumatische Erkrankung Ihr Leben aktiv gestalten? Sie suchen nach Wegen und Lösungen, um Ihre persönliche Lebensqualität zu steigern? Gemeinsam mit Fachleuten aus unterschiedlichen Wissensdisziplinen und zusammen mit anderen Betroffenen erarbeiten Sie mögliche Strategien und Methoden.
Ab 29.8.2019, fünf Module jeweils am Donnerstag. Infos und Anmeldung unter www.rheumaliga.ch/be oder Tel. 031 311 00 06.
- **4. Bärner Xundheitstag, Samstag, 26. Oktober 2019** im Berner Generationenhaus direkt beim Bahnhof Bern (Bahnhofplatz 2, Bern). Von 9.00 – 16.00 Uhr durchgehend Informationsstände, Tests/Messungen und hochkarätige Referate. Eintritt frei, keine Voranmeldung nötig, Platzzahl ist beschränkt. Veranstalter: Rheumaliga Bern, Bernische Krebsliga, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Pro Senectute Bern, Alzheimer Bern, Rotes Kreuz Bern, Verein Pro Auditio, IGGH – Interessengemeinschaft Gehörloser Bern.
- **Bewegungswoche im herbstlichen Sils Maria:** 7. bis 14. September 2019 im ruhig gelegenen Hotel Schweizerhof mitten im schönen Oberengadin. Nach Aktivitäten in der Natur verspricht die Badelandschaft mit Solebad und Aussenbecken sowie Whirlpool und Fassauna Erholung pur. Weitere Informationen bei der Rheumaliga Bern, Tel 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
- **«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 essenziell, 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 SAPPm und Frau Da-niela Clément, Behördenmitglied Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland KESB informieren aus ihrer langjährigen, praktischen Erfahrung.
Hotel Freienhof, Freiengasse 3, Thun, Donnerstag 31. Oktober 2019, 19.00 bis 20.30 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

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.

Tél 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

Tél 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 2019 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.

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

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

Service social

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

Cours

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

Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV), Morbus Bechterew (SVMB)

LUZERN UND UNTERWALDEN
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

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

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

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Aqua jogging
Trockenurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.
Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer 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
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL
Ligue neuchâteloise 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
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours
Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, Pilates, Qi Gong, 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
Polyarthritiques (SPV) : Mme Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB) : Mme Suzanne Baur, Tél 032 926 07 67
Sclerodermie (ASS) : Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

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

SCHAFFHAUSEN
Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

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 23 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, Mittwoch Neunkirch: Dienstag, Donnerstag Thayngen: Montag
– Bechterew-Gymnastik Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
– Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis Montag 17.00 – 17.50 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
– Osteoporose-Gymnastik Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
– Paar-Tanzkurs Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr
– Pilates in Schaffhausen 12 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 und 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 9.45 Uhr
– PMR Tiefenmuskel-Entspannung Termine auf Anfrage
– Tai Chi Chuan (auch Anfänger) Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
– Sanftes Yoga Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr
– Yoga auf dem Stuhl Mittwoch 15.15 Uhr
– Fit im Wald Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
– Latin Dance Montag 13.30 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr, Donnerstag 8.45 und 18.40 Uhr
– Easy Dance/Ever Dance Montag 17 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
– **10. Oktober 2019 um 18.30 Uhr**
BBZ Aula Hintersteig 12, 8200 Schaffhausen
Vorträge Dr. med. Regina Riess und Markus Sieber
– **Treff Silvana in Schaffhausen**
jeden Montag 14 – 16 Uhr
– **Treff BURG in Stein am Rhein**
jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf

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
www.rheumaliga.ch/so

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

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

Trockengymnastik
– Active Backademy – Das Rückentraining
– Osteogym – Die Osteoporosegymnastik



© FatCamera, iStock

– 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 Rheumaliga 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 rheumaspezifischen Publikationen.

News
– Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
– In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.
– Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot 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 bis Freitag
8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,

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

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsführung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Neue Kurse
Aquawell Kurs in St. Margrethen und Active Backademy Kurs in Marbach. Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Probelektion. Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat: Tel 081 302 47 80.

Beratung und Unterstützung
Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag bis Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 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

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 versicherungstechnischen 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: Yoga in Kreuzlingen und Weinfelden
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.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen
Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker, Tel 071 411 58 43
Polyarthritis (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömle, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote
Verschiedene Broschüren und Informationsmerkmale, 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 esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- * Lezioni di un’ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

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

Conferenze «Artrosi: attivi contro il dolore!»
09.10.2019, alle 18:00 – Locarno, Sala Società Elettrica Sopracenerina, Piazza Grande 5
16.10.2019, alle 20:00 – Massagno, Aula magna scuola media
14.11.2019, alle 20:00 – Caslano, Aula magna scuole comunali
Calendario conferenze nel dettaglio: reumatismo.ch/ti/manifestazione/artrosi-attivi-contro-il-dolore

Viaggi di gruppo – relax ed attività fisica
Vieni in vacanza con noi!
– Viaggio e soggiorno di benessere a Leukerbad (CH) Dall’11/10/2019 al 13/10/2019: Leukerbad – Thermalotels & Walliser Alpentherme**** (Hotel de France****)
– Viaggio di gruppo a Ischia Dal 31.5.2020 al 7.6.2020 Hotel Terme San Lorenzo****, Forio d’Ischia
Chi fosse interessata/o può annunciarsi a Hoteplan: Tel 091 913 84 80; nicola.deambrosi@hoteplan.ch; Hoteplan Via Bossi 1, 6900 Lugano. Maggiori info: https://www.reumatismo.ch/ti/viaggi

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

URI UND SCHWYZ
Rheumaliga Uri und Schwyz
Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:
Edith Brun, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen

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

Kurse

- Active Backademy – das Rückentraining in Altdorf, Einsiedeln und Schwyz
- Aquawell – das aktive Wassertraining in Altdorf, Brunnen, Erstfeld, Freienbach, Lachen, Rickenbach und Unteriberg



- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik in Schwyz
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik in Altdorf, Einsiedeln, Schwyz und Wollerau

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

Weitere Angebote

- Merkblätter, Broschüren
- Hilfsmittel

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. 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

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

Die Geschäftsstelle der Rheumaliga Wallis ist zurzeit nicht besetzt. Sämtliche Anfragen richten Sie bitte bis auf Weiteres an die nationale Geschäftsstelle: Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Le bureau de la ligue valaisanne n’est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu’à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich
Tél 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Cours :

- 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:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

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

VAUD
Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 12 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Contact : Evelynne Erb-Michel, secrétaire générale
Secrétariat : Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod’hom
Heures d’ouverture du bureau :
lundi à jeudi : 8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00
vendredi : 8h00 – 12h00

Tél 021 623 37 07
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, Gymnastique au sol, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi.
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 2020 sera disponible en février 2020.

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 le catalogue des moyens auxiliaires 2019/20 est disponible à notre secrétariat.

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
- Aqua jogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

Weiteres Angebot

- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH
Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
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
- Aqua jogging – Das Laufen im Wasser
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes 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

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen Groupes d’entraide et autres centres d’écoute Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe
Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz :
Thurgau
Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden
Zürich-Nord
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz
http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch
Gruppe Zürich
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

Selbsthilfegruppe 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. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfesuisse.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselbsthilfe.ch).

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

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

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz
Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritic

Sekretariat/Secrétariat:
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel 044 422 35 00
spv@arthritis.ch
www.arthritis.ch
Di – Do zu Bürozeiten

Präsidentin/présidente:
vakant

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Cornelia Gerber, Natel 078 620 40 65
- Genève
Anne Berger, Tél 022 757 46 45
- Graubünden
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Dina Inderbitzin, Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet@gmail.com
- Waadt/Vaud
Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch

Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
b.mandl@gmx.ch

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

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

Administration:
Lupus suisse
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel 044 487 40 67
info@lupus-suisse.ch
www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen
Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
Gabriela Quidort, Höhenweg 16
5417 Untersiggenthal (AG), Tel 056 555 36 16
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
- Genève
Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
1292 Chambésy, Tél 078 949 05 57
monika.storni@lupus-suisse.ch
- Graubünden
Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
ou

- Angela Schollerer,
Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz
Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau
Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com
- Zürich
Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- Suisse Romande
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 Ort-
schaften 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, Bad Zurzach,
Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden,
Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Langenthal,
Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran



- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- 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
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains,
Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Kloten, Meilen, Pfäffikon,
Schlieren, 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: Montag, Dienstag, Mittwoch und
Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:
– Baselland/Aesch
SHG «Sunneblueme»
Verantwortliche: Marianne Fleury
Tel 079 643 22 75
– St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnesträh»
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»
Verantwortliche: Beatrice Rawyler
Tel 077 402 25 07

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: lundi, mardi, mercredi et jeudi,
8h30 – 11h30
Secrétariat: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

- Nos groupes d'entraide:
- Bienne
Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Beatrice Rawyler, Tél 077 402 25 07
 - Fribourg
Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
 - Genève
Nathalie Gallay, Tél. 079 611 66 01
 - 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/La Côte
Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
 - Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou
079 398 65 57
 - Vaud/Yverdon-les-Bains
Intendance Mariette Därendinger,
Tél 024 534 06 98

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

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

Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da 8h30 – 11h30
Contabilità ed amministrazione:
Sandrine Frey e Beatrice 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
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag
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 helfen, das Verständnis für rheumatische Erkrankungen zu verbessern»

Die Gitarre und der Sport, vermuteten die Ärzte, seien die Ursachen von Isabella Ferraras Gelenkschmerzen. Mit 18 Jahren erhielt sie endlich die richtige Diagnose: rheumatoide Arthritis. Zwei Jahre danach sucht sie immer noch nach einer Behandlung, die ihre Lebensqualität nachhaltig verbessert. Interview: Simone Fankhauser

Wann und wie haben bei Ihnen die Beschwerden angefangen?
Gelenkschmerzen haben mich meine ganze Jugend hindurch begleitet. Diese wurden meiner sportlichen Aktivität oder einer Fehlstellung der Gelenke zugeschrieben. An eine rheumatische Erkrankung dachte niemand. Die Situation verschlimmerte sich, als ich vor ungefähr drei Jahren an einer Schilddrüsenüberfunktion erkrankte, was ebenfalls eine Autoimmunerkrankung ist. Ich hatte unerklärlich hohe Entzündungswerte und verspürte immer öfters

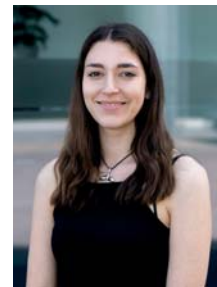
Schmerzen an den Händen und Handgelenken. Da ich Gitarre spielte, nahm man das als Ursache für die Schmerzen an und diagnostizierte bei mir mehrmals Sehnenentzündungen.

Können Sie den Weg bis zur Diagnose kurz beschreiben?

Es war mein Endokrinologe, bei dem ich wegen der Schilddrüsenüberfunktion in Behandlung war, der sofort den Verdacht auf eine rheumatoide Arthritis äusserte. Ich erzählte ihm von der angeblichen Sehnenentzündung am Handgelenk und er schickte mich zu einem Rheumatologen. Dort wurde ich zum ersten Mal auf die anderen Symptome der RA, wie Morgensteifigkeit und Müdigkeit, aufmerksam und war froh, endlich zu wissen, was mit mir los ist. Bis zur definitiven Diagnose dauerte es dann nicht lange und ich konnte relativ schnell mit einer Therapie beginnen.

Wie sieht diese aktuell aus?

Ich habe vor kurzem meine Medikamente abgesetzt, da sie nicht ausreichend gewirkt haben. In den zwei Jahren seit der Diagnose habe ich fünf verschiedene Therapien aus allen möglichen Medikamentenklassen ausprobiert und mit keiner die gewünschte Wirkung erzielt. Dieses ständige Probieren hat viele Bereiche meines Lebens stark beeinflusst, deshalb setze ich im Moment den Fokus auf die Verbesserung meiner Lebensqualität. Die RA wirkt sich auf viel mehr als nur meine Gelenke aus und ich will versuchen mithilfe von Psycho-



Isabella Ferrara ist 1999 in Zürich Oerlikon geboren und lebt bis heute mit ihren Eltern und der älteren Schwester dort.

Seit Herbst 2018 studiert sie an der Universität Zürich Biologie mit Nebenfach Umweltwissenschaften. Als Ausgleich dazu geht sie schwimmen, macht Yoga und spielt Keyboard. Energie tankt sie in der Natur. Seit Herbst 2017 engagiert sich die 20-Jährige zudem im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz.

logen und Physiotherapeuten auch die anderen Aspekte der Krankheit in den Griff zu bekommen.

Was hat Sie motiviert, im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz mitzumachen?

Mir ist es wichtig der rheumatoiden Arthritis ein Gesicht und eine Stimme zu geben. Vor allem als junge Betroffene ist man mit vielen Fragen konfrontiert, die man sich selbst stellt oder die einem gestellt werden. Ich wünsche mir, dass ich durch meine Mitarbeit im Betroffenenrat das Verständnis für rheumatische Erkrankungen verbessern und anderen Betroffenen, speziell jungen Betroffenen, auf ihrem Weg helfen kann. ■

Vous trouverez la version française sur : www.ligues-rhumatisme.ch !

La versione italiana è disponibile al link: 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:

AbbVie AG

AMGEN



Gebro Pharma



SANDOZ A Novartis Division

SANOFI GENZYME

Spitex Stadt & Land



Rheumatoide Arthritis (RA)

Die RA ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Die Betroffenen leiden an chronischen Schmerzen und Schwellungen, anfangs vor allem in den kleinen Gelenken der Finger und der Zehen, später in verschiedenen weiteren Gelenken sowie in Sehnencheiden und Schleimbeuteln. Zusätzlich können auch andere Organe wie die Haut, die Augen, die Lunge, das Herz, die Gefässe und das periphere Nervensystem betroffen sein. Die chronischen Entzündungen schränken die Funktion der betroffenen Gelenke ein und können sie auf Dauer komplett zerstören. Die Erkrankung beeinträchtigt die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen. Sie fühlen sich häufig müde, unwohl und leicht fieberig.



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

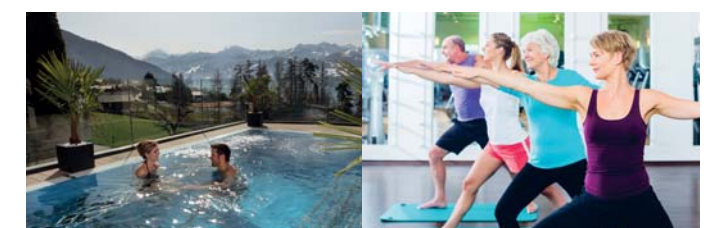
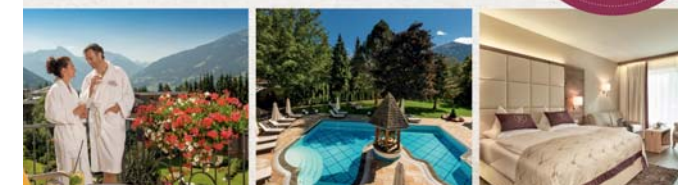
Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- **HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33° C (2 indoor, 2 outdoor)**
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Hervorragende Gourmet- & Vitalküche, plus Gesundheitsmenü
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
wissenschaftlich belegt: Bis zu 9 Monate anhaltende Schmerz- und Beschwerdelinderung und signifikante Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr!

HEILSTOLLENKUR: ab € 2.046,- pro Person
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite
SCHNUPPERKUR: ab € 1.055,- pro Person
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 115,- bis € 155,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollen-pauschalen 1-3 ÜN als Geschenk!



Aktiv-Tage zum Thema Rückenschmerzen 30. September bis 2. Oktober 2019

Das erwartet Sie:
Erfahren Sie von Fachpersonen mehr zum Thema Rückenschmerzen und probieren Sie neue Bewegungsangebote aus.

So wohnen Sie:
Das Solbadhotel in Sigriswil erwartet Sie mit Panoramablick auf Thunersee und Berner Alpen sowie grossem Wellnessbereich.

Pauschalpreise (pro Person):
CHF 610.- (DZ), bzw. CHF 650.- (EZ), inkl. Übernachtung mit VP, Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage.

Anmeldeschluss:
21. August 2019

Auskünfte/Anmeldung:
Rheumaliga Schweiz
Kurse & Weiterbildungen
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
E-Mail: kurse@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt