

Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

[www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)

IBSA Institut Biochimique SA  
Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola



Caring Innovation

Ein starker Rücken

Beugen Sie Beschwerden vor

Un dos solide

Prévenez les maux de dos

Una schiena forte

Prevenire i problemi

3 | 2020

Nr. 141 – CHF 5

for  
um  
ro  
fo



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

© reilbodmer, iStock

Neues Datum!

# Aktiv-Tage zum Thema Osteoporose

2. bis 4. November 2020 im Solbad-Wellnesshotel Sigriswil



**Sie haben Osteoporose? Was genau heisst das? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was können Sie aktiv für die Gesundheit Ihrer Knochen tun? Die spannenden und entspannenden Aktiv-Tage geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen.**

## Das erwartet Sie:

Die Aktiv-Tage richten sich an alle Personen mit Osteoporose oder Osteoporose-Risiko. Erfahren Sie in verschiedenen Referaten von Fachpersonen mehr zum Thema Osteoporose. Zudem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsangebote drinnen und draussen kennenzulernen und auszuprobieren. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit dem Thema Osteoporose auseinanderzusetzen und die aktive Erholung im schönen Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee in die Berner Oberländer Alpen zu geniessen.

## So wohnen Sie:

Das Solbadhotel erwartet Sie im malerischen Dorf Sigriswil mit Panoramablick auf den Thunersee und die Berner Alpen. Die geräumigen Zimmer verfügen über Flachbild-Sat-TV, Safe, Bad mit Haartrockner sowie Balkon oder Terrasse. Erholung finden Sie im grossen Wellnessbereich mit Whirlpool, Solbad, Kneippbecken, Dampfbad und verschiedenen Saunen. Das Restaurant serviert Schweizer Küche sowie mediterrane Gerichte aus regionalen Produkten ([www.solbadhotel-sigriswil.ch](http://www.solbadhotel-sigriswil.ch)).

## Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell. Die Bushaltestelle Endorf liegt 50 Meter entfernt und bietet regelmässige Verbindungen von Thun. Ein Parkplatz steht Ihnen beim Hotel kostenfrei zur Verfügung.

## Kosten:

Pauschalpreis von CHF 610.– (DZ), bzw. CHF 650.– (EZ), inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke zu den Mahlzeiten), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage.

## Anmeldeschluss:

20. September 2020

## Information und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: [kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch)



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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Wie gerne würde ich Sie an dieser Stelle über unsere Gesundheitstage und die weiteren zahlreichen Aktivitäten rund um unser Jahresthema informieren. Sie einladen, an einer unserer 16 öffentlichen Veranstaltungen teilzunehmen, um Ihr Wissen über den Rücken zu vertiefen. Mich mit Ihnen auf unserer Sommerwanderung unterhalten und austauschen. Oder Sie an unserem Stand am Greifenseelauf motivieren, aktiv zu bleiben. Leider kann ich es nicht, weil wir alle erwähnten Veranstaltungen aus dem Kalender 2020 streichen mussten. Ich kann Sie aber ermutigen, sich für einen Bewegungskurs in Ihrer Nähe anzumelden. Denn Bewegung ist für einen gesunden Rücken zentral und unsere Mitgliederorganisationen setzen alles daran, ihr Angebot wieder zu starten. Vieles hat die Pandemie zum Stillstand gezwungen. Doch ein Motor

## Chère lectrice, cher lecteur,

Comme j'aimerais m'adresser à vous pour vous informer au sujet de nos journées de la santé et des nombreuses autres activités organisées autour de notre thème annuel. Vous inviter à participer à l'une de nos 16 manifestations publiques destinées à vous éclairer sur la problématique du dos. Bavarder et échanger des idées avec vous lors de notre randonnée estivale. Ou vous encourager à faire du sport sur notre stand lors de la course pédestre du Greifensee. Cela m'est malheureusement impossible, car nous avons dû rayer toutes ces manifestations de notre calendrier 2020. Je peux toutefois vous inviter à vous inscrire à un cours d'activité physique dans votre région. Bouger est en effet



lief die ganze Zeit weiter: Unser Engagement für die Betroffenen. Wir sind vielleicht dieses Jahr nicht mit unserem Stand in der ganzen Schweiz unterwegs. Aber wir sind da. Für alle, die uns brauchen. Egal, ob sie gerade frisch die Diagnose erhalten haben oder schon länger mit einer rheumatischen Erkrankung leben. Wir stärken Ihnen den Rücken und freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

Ihre Valérie Krafft |

essentiel pour maintenir la santé de notre dos et nos organisations membres font tout leur possible pour relancer leur offre de cours. La pandémie a gelé nombre de nos activités, mais elle n'est pas parvenue à éteindre notre moteur: notre engagement envers les personnes souffrant de rhumatismes. Cette année, nous ne voyagerons peut-être pas dans toute la Suisse avec notre stand, mais nous serons présents pour toutes celles et tous ceux qui ont besoin de nous. Peu importe que vous veniez d'être diagnostiqué-e ou que vous viviez depuis un certain temps avec une maladie rhumatismale. Nous restons à vos côtés et nous réjouissons d'ores et déjà de vous revoir.

Valérie Krafft |

Die Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz stärkt ihren Rücken beim Radfahren.

La directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme renforce son dos en faisant du vélo.

La Direttrice della Lega svizzera contro il reumatismo rinforza la sua schiena andando in bicicletta.

## Gentile lettrice, gentile lettore

Mi piacerebbe cogliere questa occasione per informarla sulle nostre giornate della salute e sulle altre numerose attività incentrate sul nostro tema di quest'anno. Vorrei invitarla a partecipare a una delle nostre 16 manifestazioni pubbliche per approfondire le Sue conoscenze sulla schiena. Sarebbe bello poter parlare e confrontarmi con Lei durante la nostra camminata estiva, oppure incoraggiarla a fare attività dal nostro stand presso l'evento di corsa Greifenseelauf. Purtroppo tutto questo non è possibile perché abbiamo dovuto annullare tutti gli eventi del 2020 appena citati. Posso però incoraggiarla a iscriversi a un corso di movimento nelle Sue vicinanze, perché il movimento è fondamentale per la salute della schiena e le nostre organizzazioni affiliate si stanno impegnando al massimo per riavviare le loro proposte. La pandemia ha causato un'immobilità diffusa, ma non è riuscita a fermare il nostro motore: il nostro impegno a favore delle persone colpite. Quest'anno non attraverseremo tutta la Svizzera con il nostro stand, ma siamo presenti per tutti coloro che hanno bisogno di noi. Non importa se ha appena ricevuto la diagnosi o se convive con una malattia reumatica da diverso tempo. Noi non pieghiamo la schiena di fronte alle difficoltà e saremo lieti di sentirla.

Valérie Krafft |

## Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Krafft, GL Rheumaliga Schweiz - Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser  
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, [info@rheumaliga.ch](mailto: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

# Krafttankstelle Bett

**Wer unter chronischen Schmerzen leidet, kennt die unruhigen Nächte mit den einhergehenden Schlafproblemen. Um gesund und fit zu bleiben, ist erholsamer Schlaf unerlässlich.**

Der Körper sendet unüberhörbare Signale: Kraftreserven sind schneller verbraucht, die Sinne werden schwächer, es fällt zunehmend schwerer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und der Rücken schmerzt. Auch Hüft-, Knie- und Gelenkprobleme machen sich spürbar. Bei chronischen Schmerzen sollte vor allem ein hochwertiges Bett bevorzugt werden, denn wenn Lattenrost und Matratze zehn Jahre oder mehr auf dem Buckel haben, kann eine neue Schlafstätte aus Naturmaterialien viel bewirken. Und zwar nachhaltig.

Der Erfinder der weltbekannten Schweizer Naturbetten hat ein System entwickelt, das hinsichtlich Orthopädie, Ergonomie, Klima, Hygiene und Material konsequent natürlich und exakt auf

**Hüsler Nest «Original»**  
Das natürliche Schlafsystem mit dem 4-lagigen Aufbau

**Auflage** — «Klimaregulierender Teil»

**Naturlatexmatratze** — «Weichmachender Teil»

**Liforma-Federelement** — «Stützender Teil»

**Einlegerahmen** — «Tragender Teil»



die Anatomie des jeweiligen Schläfers abgestimmt ist. Das macht sich sofort bemerkbar und wirkt sich spürbar auf die Muskulatur und vor allem den Rücken aus. Denn eine korrekte Körperhaltung im Schlaf ist besonders wichtig. Sie kann Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen vorbeugen, hinauszögern oder sogar zu einer Schmerzlinderung beitragen. Sie stützen den Schläfer und stellen sich individuell auf jeden Körper ein. Unabhängig von Gewicht oder Grösse. Das patentierte Original-Liforma-Federelement gewährleistet eine hohe Beweglichkeit. Was eine optimale Regeneration ermöglicht. Es stellt eine wirbelsäulengerechte und ergonomische Lagerung des Körpers in allen Positionen sicher. Die hohe Atmungsaktivität bietet das richtige Schlafklima für hitze- und kälteempfindliche Personen. Kein Wunder, dass die Naturbetten der Manufaktur bis weit über die Grenzen der Schweiz hinaus als lindernde Alternative bei Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder Allergien gehandelt werden.

Eine Nacht im Hüsler Nest wirkt wie ein Wellness-Kurztrip: erfrischend, erholsam und mit traumhaftem Komfort.



[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)



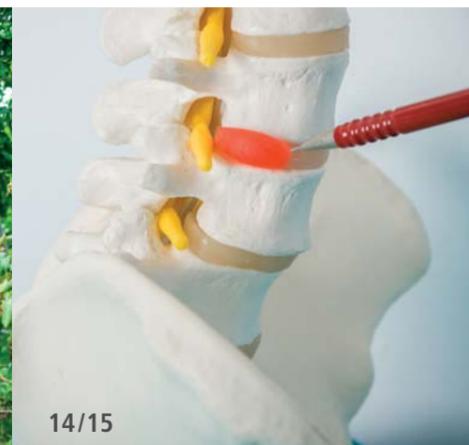
## Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes.

Motiviert durch starke Rückenschmerzen beschäftigte sich Balthasar Hüsler intensiv mit der Frage, was guten Schlaf ausmacht. Verbunden mit seinen körperlichen Beschwerden litt er, wie die meisten Personen mit chronischen Schmerzen, unter Schlafproblemen.

Lassen Sie sich von unseren Schlafexperten beraten!



Das original Schweizer Naturbett.



3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

8 Der Rückenreport 2020

14 Ursachen

22 Alltag und Prävention

30 Übungen

34 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Susi Dräyer, selber RA-Betroffene, lässt ihr Fahrrad für die neue Kampagne der Rheumaliga arbeiten.

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

9 Le rapport sur le dos 2020

15 Causes

23 Vie quotidienne et prévention

30 Exercices

34 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

8 Il report sul mal di schiena del 2020

15 Cause

23 Vita quotidiana e prevenzione

30 Esercizi

34 Eventi

38 Servizio

## Inklusion Selbstbestimmung fördern

Die Plattform «ginto» stellt Zugänglichkeitsinformationen von Lokalitäten zur Verfügung, um Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erleichtern. Dabei fokussiert «ginto» auf die vielfältigen Bedürfnisse seiner Anwenderinnen und Anwender und nicht auf körperliche Einschränkungen. Ein stufenloser Zugang kann für Eltern mit Kinderwagen gleichermaßen hilfreich sein, wie für Menschen im Rollstuhl. Mit «ginto»

## Inclusion Promouvoir l'autonomie

La plateforme «ginto» met à disposition des informations sur l'accessibilité des localités afin de faciliter la participation des personnes à la vie sociale. «ginto» se focalise sur les besoins variés de ses utilisateurs et non sur leurs limitations physiques. Une rampe d'accès peut être utile aussi bien aux parents avec poussette qu'à une personne en fauteuil roulant. Avec «ginto», chacun décide en toute liberté si une localité est accessible ou non. Outre les organisations

## Rheumatoide Arthritis Neue Publikation

Die neue Broschüre (D 341) möchte Orientierung bieten und Ihnen einen fundierten Überblick über das Thema rheumatoide Arthritis vermitteln. Daneben wollen wir auch die Bedeutung einer zuversichtlichen und selbstbestimmten Einstellung zu dieser Erkrankung hervorheben. |

Bestellungen/Pour commander/Ordinazioni:  
www.rheumaliga-shop.ch, Tel./tél./tel. 044 487 40 10



entscheidet jede Person selbstbestimmt, ob eine Lokalität zugänglich ist oder nicht. Neben Partnerorganisationen wie Pro Infirmis können alle Nutzerinnen und Nutzer Einträge hinzufügen oder

partenaires telles que Pro Infirmis, tous les utilisateurs peuvent ajouter des entrées à «ginto» ou les modifier. La plateforme est développée et gérée

## Inclusione Promozione dell'auto- determinazione

La piattaforma «ginto» offre informazioni sull'accessibilità delle località, per agevolare per le persone la partecipazione alla vita sociale. A tal fine «ginto» si concentra sulle diverse esigenze dei suoi utenti e non sulle limitazioni fisiche. Un accesso senza gradini può essere

## Polyarthrite rhumatoïde Nouvelle publication

La nouvelle brochure (F 341) a pour but de vous informer au sujet de la PR, à travers une présentation détaillée. Elle souligne également l'importance de la confiance et de l'autonomie à acquérir vis-à-vis de cette maladie. |



abändern. Die Plattform wird vom gemeinnützigen Trägerverein AccessibilityGuide weiterentwickelt und betrieben. «ginto» ist im App Store sowie bei Google Play kostenlos verfügbar. |

bénévolement par l'association de soutien AccessibilityGuide. «ginto» est disponible gratuitement sur l'App Store et sur Google Play. |

altrettanto utile sia per genitori con un passeggino che per una persona in carrozzina. Con «ginto» ciascuno decide autonomamente se una località è accessibile o meno. Oltre alle organizzazioni partner, quali Pro Infirmis, tutti gli utenti possono aggiungere o modificare voci in «ginto». La piattaforma viene sviluppata e gestita volontariamente dall'associazione promotrice AccessibilityGuide. «ginto» è disponibile gratuitamente sia sull'App Store che su Google Play. |

## Artrite reumatoide Nuova pubblicazione

Il nuovo opuscolo (It 341) funge da aiuto all'orientamento e offre una visuale accurata sul tema dell'artrite reumatoide. Inoltre, vogliamo anche sottolineare l'importanza di un atteggiamento fiducioso e autodeterminato nei confronti di questa malattia. |

## Veranstaltung Familientag 2020

Unabhängig davon, ob Sie frisch mit der Diagnose Ihres Kindes konfrontiert 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. Ein Immunologe wird das Feld der Infektionen und Impfungen beleuchten. In einem zweiten Themenblock findet ein bewegter Austausch mit anderen Müttern und Vätern statt. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

zu begegnen, die seit vielen Jahren mit Rheuma leben, der Kinderreumatologie aber bereits erwachsen sind. Der nächste Familientag findet am Samstag, 21. November 2020 im Bocken in Horgen statt. Programm und Anmeldeformular finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/Familientag](http://www.rheumaliga.ch/Familientag) Hinweis: Wir behalten die Situation rund um das Coronavirus im Auge und werden die notwendigen Schutzmassnahmen planen und umsetzen. Detaillierte Informationen erhalten Sie dazu kurz vor dem Anlass. |



Anzeige



# DIE GUTE WAHL GEGEN SCHMERZEN.



**Die pflanzliche Alternative bei Muskel- und Gelenkschmerzen**

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend

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



Umfrage

## Rückenschmerzen nehmen zu

**Der Rückenreport 2020 zeigt, wie die Schweizer Bevölkerung das Problem von Rückenschmerzen wahrnimmt und sich dazu verhält. Die Resultate bestätigen, dass Rückenschmerzen ein Volksleiden mit weitreichenden Konsequenzen sind – gesundheitlich, sozial und finanziell.** Redaktion: Simone Fankhauser

Die Häufigkeit der Rückenschmerzen hat im Vergleich zur Umfrage im Jahr 2011 (erster Rückenreport der Rheumaliga) zugenommen. Der Prozentsatz von Personen, welche mehrmals pro Woche und mehrmals pro Monat Rückenschmerzen haben, ist signifikant gestiegen. Im Jahr 2011 machten diese beiden Gruppen noch 39 % aus und im Jahr 2020 sind dies bereits 50 % aller Befragten. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass im Jahr 2011 noch 37 % aller Befragten angaben, nie oder selten an Rückenbeschwerden zu leiden. Im Jahr 2020 macht dieser Anteil an Personen nur noch 12 % aus. Der Anteil der Befragten, welche geantwortet haben «nie» an Rückenschmerzen gelitten zu haben, hat im Vergleich zum Jahr 2011 stark abgenommen, von 7 % (2011) auf 2 % (2020).

### Übeltäter Computer?

Im Vergleich zur Umfrage 2011 hat die Häufigkeit in allen Beschwerdeazonen (Nacken, mittlerer Rücken, Kreuz, Schultern, Beine) zugenommen. Interessanterweise wurden die Schmerzen im mittleren Rücken im Jahr 2020 (11 %) signifikant häufiger angegeben als noch im Jahr 2011 (7 %). Diese Entwicklung könnte darauf zurückzuführen sein, dass heute mehr Personen am Computer tätig sind als noch vor knapp zehn Jahren.

Die Frage «Sind Sie in den letzten 12 Monaten wegen Rückenschmerzen oder Verspannungen ausgefallen, d. h. Sie konnten nicht arbeiten oder zur Schule/ Studium gehen oder Ihre Hausarbeit erledigen?» beantworteten 73 % der Befragten mit «nein». Im Jahr 2011 wurde diese Frage noch signifikant häufiger mit «ja» beantwortet. Ein Erklärungsansatz für diese Entwicklung könnte der zunehmende «Präsentismus» (Weiterarbeit trotz Gesundheitsproblemen) sein. Gemäss der sechsten Europäischen Erhebung der Arbeitsbedingungen gab eine/r von fünf Erwerbstätigen (22.3 %) an, in den letzten 12 Monaten trotz Gesundheitsproblemen gearbeitet zu haben. In der Schweiz arbeiten Erwerbstätige im Durchschnitt vier Tage im Jahr trotz Krankheit.

### Positives Bewegungsverhalten

Aktiv bleiben und sich ausreichend bewegen sind zentrale Präventionsmassnahmen gegen Rückenschmerzen. Die Mehrheit der Befragten ist bemüht, Rückenschmerzen vorzubeugen, indem sie auf ihre Körperhaltung achtet oder viel Bewegung in den Alltag einbaut. Auch andere Erhebungen bescheinigen der Schweizer Bevölkerung ein «sich positiv entwickelndes Bewegungsverhalten». Trotzdem nehmen Rückenschmerzen zu statt ab. Angefragte



© Aleksij Samuilin / iStock

Expertinnen und Experten haben keine schlüssige Erklärung für diese Paradoxie und rütteln deswegen nicht an den gängigen Präventionsempfehlungen. Die Resultate der Umfrage werfen auch Fragen zur Prävention am Arbeitsplatz auf. Knapp die Hälfte der Befragten gibt an, dass der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin keine Massnahmen anbietet zur Vorbeugung von oder bei bereits bestehenden Rückenschmerzen. Bedenkt man, dass Rückenschmerzen gemäss der oben erwähnten Erhebung über die Arbeitsbedingungen zu den häufigsten arbeits(mit)bedingten Gesundheitsbeschwerden zählen, wäre es womöglich angebracht, die präventiven Massnahmen auch am Arbeitsplatz zu intensivieren.

### Lifestyle-Risikofaktoren

Neben mangelnder Bewegung können Fehlhaltung, Übergewicht und psychische Belastung weitere Risikofaktoren sein. Mehrere Studien weisen zudem auf einen starken Zusammenhang zwischen Rauchen und Rückenschmerzen hin. Dies widerspiegeln auch die Resultate dieser Umfrage: Raucherinnen und Raucher haben signifikant häufiger Rückenschmerzen als Personen, die nicht rauchen.

Eine lange und ununterbrochene Sitzdauer wurde erst in jüngerer Zeit > s. 10

Enquête

## Le mal de dos, de plus en plus fréquent

**Le rapport sur le dos 2020 montre comment la population suisse perçoit le problème du mal de dos et comment elle y réagit. Les résultats confirment que ce dernier touche une grande partie de la population, avec de lourdes conséquences sur les plans sanitaire, social et financier.**

Rédaction: Simone Fankhauser

Par rapport à l'enquête de 2011 (premier rapport sur le dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme), la fréquence du mal de dos a augmenté. Le pourcentage de personnes qui souffrent du dos

plusieurs fois par semaine et plusieurs fois par mois a sensiblement crû. En 2011, ces deux groupes représentaient encore 39 % des personnes interrogées; en 2020, ils en représentent 50 %. À l'inverse, cela signifie également qu'en 2011, 37 % de toutes les personnes interrogées indiquaient ne jamais souffrir de maux de dos, ou rarement. En 2020, ce pourcentage n'est plus que de 12 %. La part des personnes ayant répondu ne « jamais » avoir souffert de mal de dos a fortement diminué par rapport à 2011, passant de 7 % (2011) à 2 % (2020). > p. 10

Sondaggio

## Il mal di schiena è in aumento

**Il report sul mal di schiena del 2020 indaga la percezione e il comportamento della popolazione svizzera in relazione al problema del mal di schiena. I risultati confermano che il mal di schiena è un problema molto diffuso con molteplici conseguenze sanitarie, sociali e finanziarie.** Redazione: Simone Fankhauser

Rispetto al sondaggio del 2011 (primo report sulla schiena della Lega svizzera contro il reumatismo), la frequenza del mal di schiena è aumentata. La percentuale delle persone che soffrono di mal di schiena più volte alla settimana o al mese è aumentata significativamente. Se nel 2011 questi due gruppi costituivano il 39% dei/delle rispondenti, nel 2020 la percentuale ha raggiunto il 50%. Inoltre, mentre nel 2011 le persone che soffrivano di mal di schiena raramente o per niente erano il 37% del totale, nel 2020 la percentuale di queste persone è solo del 12%. La percentuale di persone che ha risposto di non aver «mai» sofferto di mal di schiena è diminuita molto, passando dal 7% del 2011 al 2% del 2020.

### È il computer l'incriminato?

Rispetto al sondaggio del 2011, la frequenza del mal di schiena è aumentata in tutte le zone (nuca, parte centrale della schiena, regione lombare, spalle,

gambe). È interessante notare che i dolori nella parte centrale della schiena sono stati indicati molto più frequentemente, passando dal 7% del 2011 all'11% del 2020. Questo andamento potrebbe dipendere dal fatto che oggi molte più persone lavorano al computer rispetto a quasi dieci anni fa. Alla domanda «Negli ultimi 12 mesi, a causa del dolore o di contratture alla schiena non è stato possibile andare al lavoro, a scuola o svolgere lavori domestici?», il 73% dei/delle rispondenti ha risposto «no». Nel 2011 la risposta «sì» a questa domanda era molto più frequente. Una possibile spiegazione può essere il crescente «presentismo», ovvero la presenza al lavoro nonostante i problemi di salute. Secondo la sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro, un lavoratore su cinque (22,3%) ha dichiarato che negli ultimi 12 mesi ha lavorato nonostante i problemi di salute. In Svizzera, le persone > pag. 12



Die Zunahme der Schmerzen im mittleren Rücken könnte darauf zurückzuführen sein, dass heute mehr Personen am Computer tätig sind als noch vor knapp zehn Jahren.

L'augmentation des douleurs dans le milieu du dos pourrait être liée au fait que le nombre de personnes travaillant sur ordinateur a augmenté depuis 2011.

L'aumento dei casi di dolore nella parte centrale della schiena può derivare dall'incremento di persone che lavorano al computer rispetto a quasi dieci anni fa.

als Risikofaktor für Übergewicht, Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen identifiziert. Knapp die Hälfte der Befragten sitzt pro Tag sechs Stunden oder mehr. Erfreulicherweise gibt die Mehrheit der Befragten allerdings an, das Sitzen stündlich oder halbstündlich zu unterbrechen.

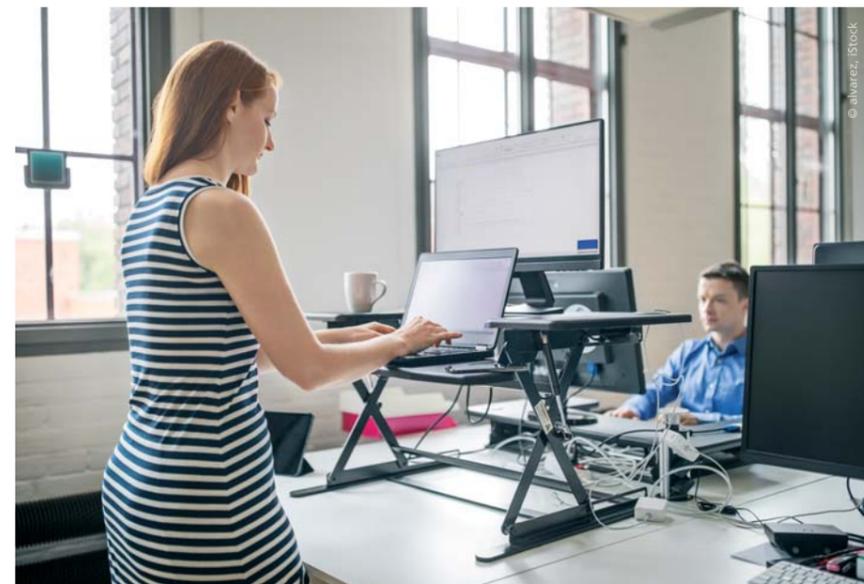
### Umgang mit Rückenschmerzen

Nur ein geringer Teil der Befragten sucht aufgrund von Rückenbeschwerden einen Arzt oder eine Ärztin auf. Am häufigsten erdulden die Betroffenen die Rückenschmerzen, versuchen weiterhin aktiv zu bleiben, oder schonen sich. Über die Hälfte der Befragten greift bei Rückenschmerzen zu einem Schmerzmittel. Die Ergebnisse der Umfrage lassen jedoch keine Rückschlüsse über die Art der Medikamente zu. Neuere Empfehlungen raten bei akuten Rückenschmerzen, nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAR) den Paracetamol-Präparaten vorzuziehen.

Knapp die Hälfte der Befragten gibt an, dass am Arbeitsplatz keine Massnahmen angeboten werden zur Vorbeugung von oder bei bereits bestehenden Rückenschmerzen.

Près de la moitié des personnes interrogées indiquent qu'aucune mesure n'est proposée sur le lieu de travail pour prévenir ou atténuer les douleurs dorsales.

Quasi la metà dei/delle partecipanti ha dichiarato che sul posto di lavoro non vengono proposte misure per la prevenzione o la gestione del mal di schiena.



Arbeitnehmende fehlen viel weniger wegen Rückenschmerzen am Arbeitsplatz als noch vor neun Jahren – wohl aus Angst, den Job zu verlieren.

Les employés s'absentent nettement moins de leur travail pour cause de douleurs dorsales qu'il y a neuf ans – probablement par crainte de perdre leur emploi.

Le assenze sul lavoro dovute al mal di schiena sono diminuite molto rispetto a nove anni fa, probabilmente a causa della paura di perdere il posto.

### Interdisziplinäre Lösungen und Selbstverantwortung

Sowohl die Umfrage aus dem Jahr 2011 wie auch der aktuelle Bericht zeichnen das Bild eines komplexen Volksleidens. Umso wichtiger ist es, präventive Massnahmen zu fördern. Nicht zuletzt aufgrund der volkswirtschaftlichen Bedeutung werden wir uns verstärkt mit dem Thema Rückenschmerzen auseinandersetzen müssen. Rückenschmerzen verlangen interdisziplinäre Lösungen. Zukünftig braucht es nicht nur strukturelle Anpassungen, sondern auch viel Selbstverantwortung jedes/jeder einzelnen, sich gesundheitswirksam zu bewegen und Risikofaktoren, wo möglich, zu minimieren. |



### L'ordinateur coupable?

Par rapport à l'enquête de 2011, la fréquence a augmenté pour toutes les zones douloureuses (nuque, milieu du dos, reins, épaules, jambes). Il est à noter que les douleurs dans le milieu du dos sont beaucoup plus souvent citées en 2020 (11 %) qu'en 2011 (7 %).

Cette évolution pourrait être liée au fait que le nombre de personnes travaillant sur ordinateur a augmenté par rapport à il y a neuf ans.

À la question « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous dû interrompre complètement vos activités – travail, école, tâches domestiques, etc. – suite à un mal de dos ou à des contractions ? », 73 % des personnes interrogées ont répondu « non ». En 2011, un nombre beaucoup plus important de personnes avait répondu « oui ». L'augmentation du « présentisme » (le fait de continuer à travailler en dépit de problèmes de santé) peut expliquer cette évolution. Selon la sixième enquête européenne sur les conditions de travail, un actif sur cinq, soit 22,3 %, a indiqué avoir travaillé au cours des 12 derniers mois en dépit de problèmes de santé. En Suisse, les actifs travaillent en moyenne quatre jours par an en étant malades.

### Comportement positif en termes d'activité physique

Rester actif et faire suffisamment d'exercice sont des mesures de prévention efficaces contre le mal de dos. La majorité des personnes interrogées

s'efforcent de prévenir le mal de dos en étant attentives à leur posture ou en pratiquant de l'exercice au quotidien. D'autres enquêtes font également état d'une « évolution positive du comportement en matière d'activité physique » de la population suisse. Néanmoins, le mal de dos progresse plutôt qu'il ne régresse. Les experts interrogés n'ont pas d'explication concluante à ce paradoxe et ne remettent donc pas en cause les recommandations actuelles en matière de prévention.

Les résultats de l'enquête soulèvent également des questions sur la prévention au travail. Près de la moitié des personnes interrogées indiquent que leur employeur ne propose aucune mesure de prévention ou d'atténuation des douleurs dorsales. Étant donné que le mal de dos, selon l'enquête européenne sur les conditions de travail précitée, compte parmi les problèmes de santé les plus fréquents liés au travail, il conviendrait probablement d'intensifier les mesures de prévention au travail.

### Facteurs de risque liés au mode de vie

Outre le manque d'exercice, une mauvaise posture, le surpoids et le stress psychologique peuvent être des facteurs de risque supplémentaires. Plusieurs études attestent également d'une forte relation entre tabagisme et mal de dos, ce que confirment les résultats de cette enquête : les fumeurs souffrent beaucoup plus souvent du dos que les non-fumeurs.

Ce n'est que récemment que la station assise prolongée a été identifiée comme facteur de risque pour le surpoids, le mal de dos et les maladies cardiovasculaires. Presque la moitié des personnes interrogées sont assises six heures par jour ou plus. Heureusement, la majorité d'entre elles ont indiqué se lever toutes les heures ou toutes les demi-heures.

### Gestion du mal de dos

Seule une faible partie des personnes interrogées déclarent consulter un médecin pour cause de mal de dos. Les autres indiquent prendre leur mal en patience, tenter de rester actives ou se ménager. Plus de la moitié des personnes interrogées ont recours à des analgésiques pour calmer la douleur. En revanche, les résultats de l'enquête ne permettent pas d'identifier de quel type de médicaments il s'agit. Selon de nouvelles recommandations, il est conseillé de privilégier les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) au paracétamol en cas de mal de dos aigu.

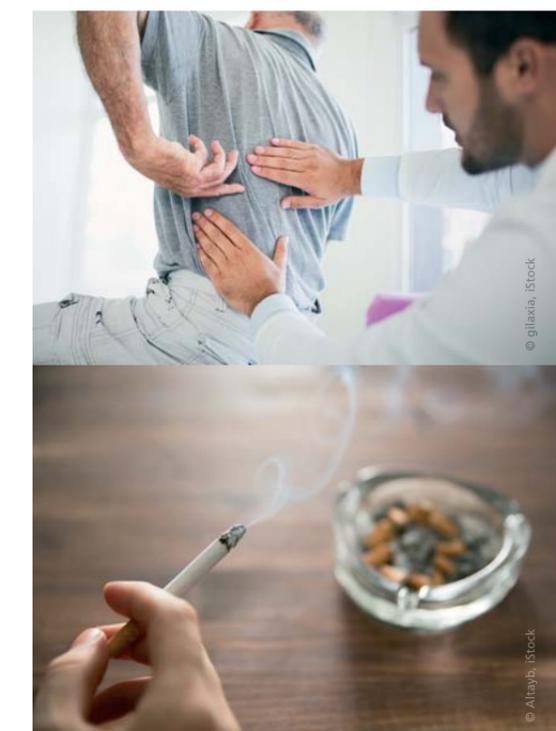
### Solutions interdisciplinaires et responsabilité individuelle

Tant l'enquête de 2011 que le rapport actuel dessinent l'image d'une maladie de société complexe. Il est d'autant plus important de promouvoir des mesures de prévention. Le mal de dos est un sujet qui n'a pas fini de nous occuper, notamment en raison de son importance économique. Les problèmes de dos appellent des solutions interdisciplinaires. À l'avenir, ils exigeront des adaptations structurelles, mais aussi une bonne dose de responsabilité individuelle de la part de chacune et chacun pour pratiquer une activité physique ayant des effets positifs sur la santé et réduire au maximum les facteurs de risque. |

Nur ein geringer Teil der Betroffenen sucht wegen Rückenschmerzen ärztlichen Rat. Die meisten erdulden die Beschwerden und nehmen Schmerzmedikamente.

Seule une minorité de personnes concernées consultent un médecin pour des douleurs dorsales. La plupart d'entre elles prennent leur mal en patience et se soignent avec des antalgiques.

Solo una piccola parte delle persone colpite ricorre a una consulenza medica per il mal di schiena. La maggioranza sopporta i disturbi e assume antidolorifici.



Raucherinnen und Raucher haben signifikant häufiger Rückenschmerzen als Personen, die nicht rauchen.

Les fumeurs souffrent beaucoup plus souvent du dos que les non-fumeurs.

Chi fuma soffre di mal di schiena molto più spesso rispetto a chi non fuma.



In der Prävention braucht es viel Selbstverantwortung jedes/jeder einzelnen, sich gesundheitswirksam zu bewegen und Risikofaktoren, wo möglich, zu minimieren.

La prévention exige une bonne dose de responsabilité individuelle de la part de chacune et chacun pour pratiquer une activité physique ayant des effets positifs sur la santé et réduire au maximum les facteurs de risque.

La prevenzione richiede una significativa responsabilità individuale facendo esercizio fisico utile alla salute e riducendo per quanto possibile i fattori di rischio.

professionalmente attive lavorano in media quattro giorni all'anno nonostante un problema di salute.

### Atteggiamento positivo nei confronti del movimento

Restare attivi e muoversi a sufficienza sono misure fondamentali per prevenire il mal di schiena. La maggior parte dei/delle partecipanti al sondaggio cerca di prevenire il mal di schiena prestando attenzione alla propria postura o integrando molto movimento nella propria

quotidianità. Anche altre indagini hanno attestato una «tendenza positiva nelle abitudini di movimento» della popolazione svizzera. I casi di mal di schiena però sono in aumento. Gli esperti/le esperte non hanno una spiegazione conclusiva per questo paradosso e non si distanziano quindi dalle attuali raccomandazioni per la prevenzione. I risultati del sondaggio sollevano delle domande anche in relazione alla prevenzione sul posto di lavoro. Quasi la metà dei/delle partecipanti ha dichiarato che il proprio datore di lavoro non offre alcuna misura per la prevenzione o per la gestione del mal di schiena. Considerando che, secondo la suddetta indagine sulle condizioni di lavoro, il mal di schiena è uno dei più frequenti problemi di salute legati al lavoro, potrebbe essere opportuno intensificare le misure preventive anche sul posto di lavoro.

### Fattori di rischio legati allo stile di vita

Oltre alla mancanza di movimento, altri fattori di rischio possono essere posture scorrette, sovrappeso o problemi psicologici. Diversi studi hanno inoltre evidenziato una forte correlazione tra il fumo e il mal di schiena. I risultati di questa indagine lo confermano: chi fuma soffre di mal di schiena molto più spesso rispetto a chi non fuma. Solo recentemente stare seduti a lungo e senza fare pause è stato identificato come un fattore di rischio per sovrappeso, mal di schiena e malattie cardio-

vascolari. Quasi la metà dei/delle partecipanti sta seduta sei o più ore al giorno. Fortunatamente, la maggior parte dei/delle rispondenti ha indicato di interrompere la postura seduta ogni ora o mezz'ora.

### Gestione del mal di schiena

Solo una piccola parte dei/delle partecipanti ricorre a una consulenza medica per il mal di schiena. Le soluzioni più frequenti consistono nel sopportare il mal di schiena, cercare di restare attivi o riposarsi. Più della metà dei/delle rispondenti ricorre a un analgesico in caso di mal di schiena. I risultati del sondaggio, però, non permettono di identificare i tipi di medicinali assunti. In caso di mal di schiena acuto, le nuove linee guida consigliano di preferire antinfiammatori non steroidei (FANS) ai preparati a base di paracetamolo.

### Soluzioni interdisciplinari e responsabilità individuale

Sia l'indagine del 2011 che quella attuale delineano il quadro di un problema molto diffuso e complesso. È quindi importante promuovere le misure di prevenzione. Il tema del mal di schiena andrà affrontato con più energia anche per la sua importanza a livello economico. Il mal di schiena richiede soluzioni interdisciplinari. In futuro non ci sarà bisogno solo di modifiche strutturali, ma anche di una responsabilità individuale per quanto riguarda il movimento e la limitazione dei fattori di rischio. ■

### Zur Umfrage

Die Rheumaliga Schweiz hat in Zusammenarbeit mit der GfK Switzerland AG im Zeitraum vom 26. Februar bis 4. März 2020 eine repräsentative Online-Umfrage in der Schweiz zum Thema Rückenschmerzen durchgeführt. Ergänzend dazu wurde eine Literaturrecherche durchgeführt, um einen groben Überblick über den aktuellen Stand und neue Forschungserkenntnisse zum Thema zu erhalten. Den gesamten Bericht finden Sie auf unserer Homepage ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)).

### À propos de l'enquête

En collaboration avec GfK Switzerland AG, la Ligue suisse contre le rhumatisme a réalisé, du 26 février au 4 mars 2020, une enquête en ligne représentative sur le sujet du mal de dos en Suisse. En complément, une étude bibliographique a été menée afin d'obtenir une vision d'ensemble de la situation actuelle et de nouveaux résultats de recherche sur le sujet. Le rapport complet est disponible sur notre site Web ([www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)).

### Il sondaggio

La Lega svizzera contro il reumatismo, in collaborazione con la GfK Switzerland AG, tra il 26 febbraio e il 4 marzo ha svolto un sondaggio online rappresentativo sul tema del mal di schiena in Svizzera. Il sondaggio è stato integrato da ricerche bibliografiche per definire un quadro generale della situazione attuale e dei risultati delle nuove ricerche su questo tema. Il rapporto completo è disponibile sulla nostra homepage ([www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)).

## Spitex-Mitarbeitende im Einsatz – in guten und in Krisenzeiten

Die letzten Monate waren für uns alle nicht einfach: Älteren Menschen wurde geraten, sich vom öffentlichen Leben zurückzuziehen und im Radio wird nach wie vor täglich über die aktuellsten Entwicklungen zum Coronavirus berichtet. In dieser turbulenten Zeit kam unter anderem den Mitarbeitenden der Spitex für Stadt und Land eine wichtige Rolle zu.

Es ist eine rührende, handgeschriebene Nachricht, die eine Filiale der Spitex für Stadt und Land erreichte: «Jeden Morgen kommt ihr vorbei und betreut mich trotz dieser schwierigen Zeit. Ich danke euch dafür!» Die Karte stammt von einer 85-jährigen Kundin. Sie ist nur eine von vielen pflegebedürftigen Menschen in der ganzen Schweiz, die dank dem grossen Engagement von Spitex-Pflegerinnen einen normalen Alltag geniessen können – trotz Coronavirus.

Die Mitarbeitenden der Spitex für Stadt

und Land sind sich dieser Verantwortung bewusst. Sie sind gegenwärtig oft der einzige zwischenmenschliche Kontakt dieser Menschen. Deshalb pflegen und betreuen sie diese nicht nur, sondern schauen auch, dass die kleinen, schönen Dinge des Alltags erhalten bleiben. ■

 **Spitex**  
**Stadt & Land**  
*Bei Ihnen. Mit Ihnen.*

0844 77 48 48, [www.spitexstadtland.ch](http://www.spitexstadtland.ch)

## Nos collaborateurs en action – dans les bons moments comme en période de crise

Les derniers mois n'ont été faciles pour aucun d'entre nous: on a conseillé aux personnes âgées de se retirer de la vie publique et les stations de radio continuent d'informer quotidiennement sur les derniers développements concernant le coronavirus. En ces temps, le personnel chargé des soins et de l'assistance de Spitex pour la Ville et la Campagne avaient un rôle particulier à jouer.

«Tous les matins, vous passez et vous occupez de moi malgré cette période difficile. Je vous en suis reconnaissante, merci à tous!» Ce message manuscrit touchant est parvenu à une filiale, d'une cliente âgée de 85 ans. Elle n'est qu'une personne dépendante parmi tant d'autres en Suisse qui, grâce au dévouement des soignants Spitex, peuvent profiter d'une vie quotidienne normale malgré l'épidémie.

Les collaboratrices et collaborateurs de Spitex pour la Ville et la Campagne sont

conscients de cette responsabilité. À l'heure actuelle, ils sont souvent le seul contact humain qu'ont ces personnes. Ils ne se contentent donc pas de les soigner et de les assister, mais veillent également à préserver les belles petites choses de la vie quotidienne. ■

 **Spitex**  
**Ville & Campagne**  
*Chez vous. Avec vous.*

0844 77 48 48, [www.spitexvillecampagne.ch](http://www.spitexvillecampagne.ch)



Sicherheit, Geborgenheit und Hygiene haben bei der Spitex für Stadt und Land oberste Priorität – und das schon lange vor Corona.

### Spitex-Dienste während der Corona-Krise.

Die Spitex für Stadt und Land AG ist eine private Spitex-Organisation, die seit über 35 Jahren in der ganzen Schweiz tätig ist. Dank dem breiten Filialnetz und dem zentralisierten Einkaufs- und Informationsmanagement können wir sicherstellen, dass wir nicht nur die Richtlinien des Bundesrats einhalten, sondern auch weitere Schutzmassnahmen vornehmen. Damit sich unser Pflege- und Betreuungspersonal bestmöglich auf die Kundinnen und Kunden konzentrieren kann.

### Services Spitex durant la crise du corona

Que ce soit dans les soins, dans l'assistance au quotidien ou dans l'aide au ménage – nous sommes à vos côtés 24h/24 malgré le coronavirus. Spitex pour la Ville et la Campagne SA est une organisation privée d'aide et de soins à domicile, qui oeuvre depuis plus de 35 ans dans toute la Suisse. Grâce à notre vaste réseau de filiales, nous pouvons non seulement garantir que nous respectons les directives du Conseil fédéral, mais aussi prendre des mesures de protection supplémentaires. Pour que notre personnel puisse se concentrer au mieux sur nos clientes et clients.



In 85 % der Fälle zeigen der klinische Befund und die Diagnostik keinen ursächlichen Zusammenhang mit den empfundenen Rückenschmerzen.

Dans 85 % des cas, l'examen clinique et le diagnostic ne révèlent aucun lien de causalité avec les douleurs ressenties.

Nell'85% dei casi, l'analisi clinica e gli esami diagnostici non indicano alcun nesso causale con il dolore percepito.

Ursachen

## Die Wurzel des Übels ist meist unbekannt

**Rückenschmerzen sind eine Form von Rheuma. Sogar die häufigste Form. Zudem können manch andere Formen von Rheuma zu Rückenschmerzen führen. Im folgenden Artikel sind einige mögliche Ursachen aufgeführt.**

Text: Patrick Frei

85 % der Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heisst, sie haben keine klare Ursache. Wahrscheinlich entwickeln sich die meisten Rückenschmerzen aus dauerhaften Muskelverspannungen. Übermässige Spannungen der Muskelfasern können grossen Druck auf einzelne Wirbel und Bandscheiben aufbauen und irgendwann Funktionsstörungen hervorrufen, Strukturen schädigen und Schmerzen verursachen. Doch die herkömmliche medizinische Untersuchung nimmt sie

selten in den Blick. Muskelverspannungen fallen pauschal in die Blackbox der unspezifischen Rückenschmerzen.

**Eindeutige Ursachen**

Bei ungefähr 15 % der Rückenschmerzen glaubt man die Wurzel des Übels zu kennen. Die folgenden Darlegungen wollen aufzeigen, wie viele mögliche Ursachen in Frage kommen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.  
> S. 16

Causes

## La racine du mal est souvent inconnue

**Les douleurs dorsales sont une forme de rhumatisme. Et même la forme la plus fréquente. Certaines formes de rhumatismes peuvent en outre provoquer des douleurs dorsales. Nous allons nous intéresser ci-après à quelques causes possibles.** Texte : Patrick Frei

85 % des douleurs dorsales sont non spécifiques, cela veut dire qu'elles n'ont pas de cause clairement établie. Il est probable que la plupart des douleurs dorsales trouvent leur origine dans des contractures musculaires de longue date. Des tensions excessives des fibres musculaires peuvent faire peser une pression importante sur les vertèbres et les disques intervertébraux et finir par causer des troubles fonctionnels, endommager des structures et générer des douleurs. Pourtant, la médecine conventionnelle n'en tient que rarement

compte. Les contractures musculaires entrent globalement dans la boîte noire des douleurs dorsales non spécifiques.

**Causes clairement établies**

Dans environ 15 % des douleurs dorsales, on pense pouvoir identifier la racine du mal. Sans être exhaustifs, les paragraphes suivants montrent combien les causes possibles sont nombreuses.

**Hernie discale**

Lorsque l'anneau fibreux d'un disque intervertébral se fissure, la masse > p. 18

Drückt die Bandscheibenmasse auf das Rückenmark oder die Wurzeln der Spinalnerven, spricht man von einer Diskushernie.

On parle de hernie discale lorsqu'un disque intervertébral comprime la moelle épinière ou les racines des nerfs spinaux.

Si parla di ernia del disco quando il tessuto gelatinoso del disco intervertebrale preme sul midollo spinale o sulle radici dei nervi spinali.



Cause

## La radice del male è per lo più sconosciuta

**Infatti, il mal di schiena è una forma di reumatismo, addirittura la più frequente. Anche altre forme reumatiche possono causare il mal di schiena. Di seguito sono riportate alcune cause possibili.**

Testo: Patrick Frei

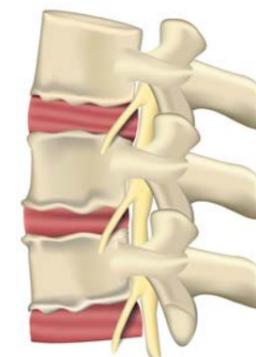
Nell'85% dei casi, il mal di schiena è aspecifico, vuol dire che non è ascrivibile a una causa precisa. Probabilmente, la maggior parte dei casi di mal di schiena deriva da contratture muscolari permanenti. Un'eccessiva tensione delle fibre muscolari può sottoporre alcune vertebre e dischi intervertebrali a una pressione eccessiva provocando disfunzioni, danni strutturali e dolore. Tuttavia, la ricerca medica convenzionale tiene raramente in considerazione tali fattori. Le contratture muscolari vengono semplicemente associate al mal di schiena aspecifico.

**Causa chiara**

La probabile causa del mal di schiena viene individuata in circa il 15% dei casi. Di seguito ne vengono spiegate alcune, senza la pretesa di presentare il tema in modo esaustivo.

**Ernia del disco**

In presenza di lacerazioni all'anello fibroso esterno di un disco intervertebrale, il tessuto gelatinoso del nucleo polposo può fuoriuscire e penetrare nel canale vertebrale. Secondo la tesi prevalente, il materiale gelatinoso > pag. 20

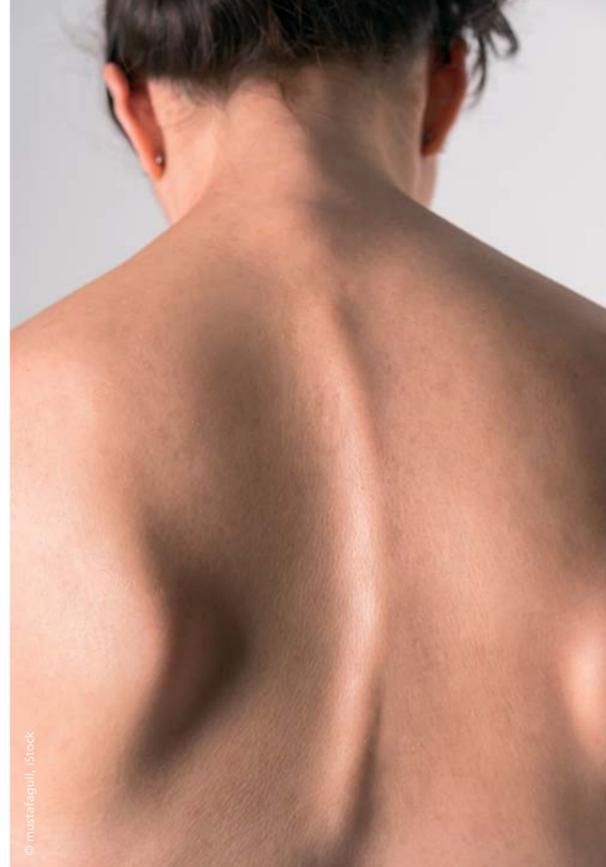


Wirbelsäule mit arthrotischen Wirbelgelenken

Arthrose der Wirbelgelenke: Verschiedene Faktoren setzen (und halten) Prozesse in Gang, die den Knorpel abbauen.

Arthrose des articulations vertébrales: divers facteurs déclenchent (et entretiennent) des processus qui dégradent le cartilage.

Artrosi delle articolazioni intervertebrali: diversi fattori avviano (e mantengono) i processi degenerativi della cartilagine.



**Bandscheibenvorfall (Diskushernie)**  
Wird der äussere Faserring einer Bandscheibe rissig, so kann die gelförmige Masse des weichen Kerns herausquellen und in den Wirbelkanal eindringen. Nach herrschender Auffassung drückt dann die weiche Bandscheibenmasse auf das Rückenmark oder die Wurzeln der Spinalnerven, was zu örtlichen Reizungen mit der Folge von Entzündungen und Schmerzen führt. Untersuchungen zeigen aber, dass bis zu vier von zehn Personen mit einem Bandscheibenvorfall frei von Schmerzen sind.

Skoliosen verursachen nicht zwangsläufig Rückenschmerzen, aber sind doch mögliche Ursachen.

*Les scolioses ne provoquent pas forcément des douleurs dorsales, mais en sont des causes possibles.*

*La scoliosi non provoca necessariamente dolore ma può esserne la causa.*

**Bandscheibenvorwölbung**

Die Bandscheibenvorwölbung ist quasi die Vorform des Bandscheibenvorfalles. Gemeint ist, dass sich durch hohen Druck auf die Wirbelsäule der Faserring einer Bandscheibe nach aussen wölbt. Die Bandscheibe kann unter diesen Bedingungen auf die Spinalnerven drücken und diese reizen. Wird der Faserring rissig, geht die Bandscheibenvorwölbung in einen Bandscheibenvorfall über.

**Spinalkanalstenose**

Unter einer Spinalkanalstenose versteht man einen örtlichen, sanduhrförmigen Engpass im Wirbelkanal (Spinalkanal). Diese Engpässe bilden sich, wenn ein Wirbelkörper in die Breite wächst, zum Beispiel, um eine zu hohe Druckbelastung in der Wirbelsäule auf eine grössere Fläche zu verteilen. Die knöchernen Auswüchse schränken die Beweglichkeit ein, stören den Stoffwechsel des Gewebes und begünstigen Verkalkungen. Kalkanlagerungen drücken schliesslich mechanisch gegen das Rückenmark oder die Wurzeln der Spinalnerven und reizen sie. Spinalkanalstenosen sind im Zunehmen begriffen, besonders in der Altersklasse der über 70-Jährigen.

**Gleitwirbel**

Vor allem in der Lendenwirbelsäule kann es passieren, dass sich Wirbel nach vorne in den Rumpf verschieben. Sie gleiten aus ihrer natürlichen Lage und können Schmerzen verursachen, die besonders bei Belastung der Wirbelsäule oder bestimmten Bewegungen empfunden werden. Über die Ursache des Wirbelgleitens ist man sich nicht im Klaren.

**Skoliose**

Eine weitere mögliche Ursache von Rückenschmerzen sind Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliosen). Dabei handelt es sich um seitliche Abweichungen der Wirbelsäule, teils einhergehend mit einer Verdrehung der Wirbelkörper. Die dadurch entstehenden Ungleichgewichte führen zu Muskelverspannungen und begünstigen Verschleisserscheinungen. Wenige Skoliosen sind angeboren oder gehen auf eine Unfallverletzung zurück.

**Arthrose der Wirbelsäulengelenke**

Wo zwei Knochen ein Gelenk bilden, sind sie von glattem Gelenkknorpel überzogen. Bewegungsmangel bringt den sowieso langsamen Stoffwechsel

der Knorpelzellen zum Erliegen. Zudem entwickeln sich bei mechanischem Stress Entzündungen. Alle diese Faktoren setzen (und halten) Prozesse in Gang, die den Knorpel abbauen. Dies nennt man eine Arthrose. Sie kann auch an den Facettengelenken der Wirbelsäule auftreten, die als feine Führungsgelenke keinen hohen Belastungen standhalten. Der Knorpelabbau der Facettengelenke kann zu Entzündungen und Schmerzen führen.

**Wirbelbrüche**

Stürze, Unfälle und bei älteren Menschen häufig eine Osteoporose können Wirbel brechen. Die Betroffenen spüren zuweilen einen heftigen örtlichen Schmerz. Zudem können Wirbelbrüche die Beweglichkeit der Wirbelsäule deutlich einschränken. Sind das Rückenmark oder einzelne Spinalnerven mitbetroffen, kann es zu weiteren Beschwerden kommen wie stechenden oder brennenden Schmerzen, Lähmungen und Taubheitsgefühlen.

**Rückenoperationen**

Auch Operationen an der Wirbelsäule zählen inzwischen zu den möglichen Ursachen für Rückenschmerzen. Das Phänomen ist so häufig, dass die Chirurgen ihm schon einen Namen gegeben haben und eigene Studien widmen: «Failed Back Surgery Syndrom» (Syndrom der misslungenen Rückenoperation).

**Rheuma und Rückenschmerzen**

Rückenschmerzen sind selber eine Form von Rheuma. Aber auch andere Formen von Rheuma können Rückenschmerzen zur Folge haben. Die Arthrose haben wir oben schon als Ursache und als Krankheitsbild beschrieben. Hier nennen wir weitere wichtige rheumatische Erkrankungen.

**Arthritis**

Jede Form von Arthritis (Rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis, Juvenile

Arthritis) kann als Systemerkrankung im Prinzip auch auf die Wirbelsäule übergreifen. Zudem dämpfen die für eine Arthritis typischen Entzündungsschübe die Lust auf Bewegung. Über Bewegungsmangel kann eine Arthritis indirekt Rückenschmerzen begünstigen.

**Fibromyalgie**

Bei einer Fibromyalgie können im ganzen Körper diffuse Muskelschmerzen auftreten, so auch im Rücken, vor allem im Schultergürtel und im Kreuz. Die Betroffenen empfinden und beschreiben den Schmerz unterschiedlich: wie einen heftigen Muskelkater oder als einen Mantel oder Panzer, der schwer auf den Körper drückt.

**Morbus Bechterew**

Die Systemerkrankung Bechterew befällt vorrangig den Rücken. Sie beginnt häufig mit Entzündungen in den Kreuz-Darmbein-Gelenken (Iliosakralgelenken). Von hier aus können die Entzündungen auf die ganze Wirbelsäule übergreifen. Dabei lösen sie manchmal Knochenwucherungen aus, die die Wirbelsäule mehr und mehr versteifen und ihre

Beweglichkeit einschränken. Weitere Informationen und einen Diagnose-Test finden Sie auf [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch).

**Osteoporose**

Osteoporose ist eine chronische Krankheit des ganzen Skelettes. Die Knochen werden zunehmend morsch und löcherig und können schon bei geringer Einwirkung brechen. Eine Osteoporose kann sich durch Rückenschmerzen bemerkbar machen, wenn Wirbelkörper einbrechen und im oberen Rücken zur Bildung eines Buckels führen. Osteoporosebedingte Wirbelbrüche im unteren Rücken werden bei älteren Personen nicht selten mit einem Hexenschuss verwechselt. Ausführliche Informationen finden Sie in der Broschüre «Osteoporose» (D 305) der Rheumaliga Schweiz.

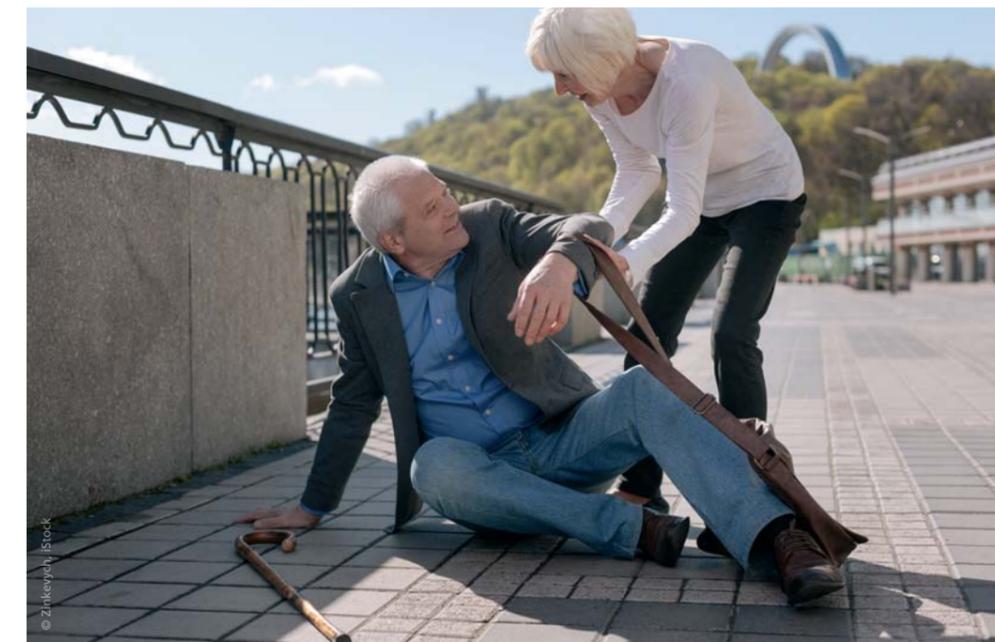
**Krankheiten innerer Organe**

Viele innere Organe liegen nahe an der Wirbelsäule. Wenn sie erkranken, können sie Schmerzen verursachen, die in den Rücken ausstrahlen. Dabei handelt es sich aber um seltene Ursachen für Rückenschmerzen, die eine gründliche Untersuchung erfordern. |

**Bei diesen Beschwerden sofort zum Arzt oder zur Ärztin**

- Starke, nicht beeinflussbare Rückenschmerzen, die in Arm oder Bein ausstrahlen
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Fuss oder Zehen
- Gefühlsstörungen am Bein
- Lähmungserscheinungen in Arm oder Bein
- Allgemeines Unwohlsein mit Fieber, Gewichtsverlust oder anderen Beschwerden
- Zusätzliche Schmerzen in Brust oder Bauch
- Rückenschmerzen nach einem Unfall

Trotzdem: Rückenschmerzen mit zusätzlichen Beschwerden sind kein Grund, in Panik zu geraten. Es liegt ihnen selten eine gravierende Erkrankung zugrunde.



Wirbelbrüche als Folge von Stürzen oder Unfällen führen zu heftigen örtlichen Schmerzen.

*Les fractures vertébrales consécutives à une chute ou à un accident entraînent des douleurs localisées intenses.*

*Le fratture vertebrali dovute a cadute o incidenti provocano forti dolori locali.*

gélatineuse du noyau mou peut pénétrer dans le canal rachidien. Selon l'opinion dominante, la masse molle du disque intervertébral comprime alors la moelle épinière ou les racines des nerfs spinaux, ce qui entraîne des irritations locales à l'origine d'inflammations et de douleurs. Les études indiquent toutefois que jusqu'à quatre personnes sur dix ayant une hernie discale ne souffrent d'aucune douleur dorsale.

### Protrusion d'un disque intervertébral

La protrusion d'un disque intervertébral est la forme précoce de la hernie discale. Sous l'effet d'une pression importante sur la colonne vertébrale, l'anneau fibreux d'un disque intervertébral fait saillie vers l'extérieur. Dans ces conditions, le disque intervertébral peut comprimer les nerfs spinaux et les irriter. Si l'anneau fibreux est fissuré, la protrusion devient une hernie discale.

### Sténose du canal rachidien

La sténose du canal rachidien est un rétrécissement en forme de sablier du canal rachidien. Ce rétrécissement apparaît quand un corps vertébral s'élargit, par exemple pour répartir une trop forte pression subie par la colonne vertébrale sur une plus grande surface. Les excroissances osseuses entravent la mobilité, perturbent le métabolisme des tissus et favorisent les calcifications. Les dépôts calcaires finissent par exercer une pression mécanique sur la moelle épinière ou les racines des nerfs spinaux, provoquant une irritation de ces

derniers, ce qui peut causer des inflammations et des douleurs. Les sténoses du canal rachidien sont de plus en plus fréquentes, en particulier chez les plus de 70 ans.

### Spondylite

Il peut arriver que les vertèbres se déplacent vers l'avant en direction du tronc, notamment au niveau de la colonne lombaire. Elles glissent et quittent leur position naturelle, pouvant engendrer des douleurs qui sont ressenties plus particulièrement en cas de sollicitation de la colonne vertébrale ou lors de certains mouvements. Les causes du glissement des vertèbres ne sont pas claires.

### Scoliose

Les scolioses (déformations de la colonne vertébrale) sont une autre cause possible des douleurs dorsales. Une scoliose est une déviation latérale de la colonne vertébrale, qui s'accompagne parfois d'une torsion des corps vertébraux. Les déséquilibres qui en résultent créent des contractures musculaires et favorisent les phénomènes d'usure. Peu de scolioses sont congénitales ou sont dues à un accident.

### Arthrose des articulations de la colonne vertébrale

Lorsque deux os forment une articulation, ils sont recouverts par un cartilage articulaire lisse. Le manque d'activité physique ralentit le métabolisme des cellules cartilagineuses, déjà lent. De plus, le stress mécanique entraîne des



inflammations. Tous ces facteurs activent (et maintiennent) des processus qui détériorent le cartilage. C'est ce qu'on appelle une arthrose. L'arthrose peut aussi toucher les facettes articulaires de la colonne vertébrale, qui sont des articulations de guidage fines et, de ce fait, ne supportent pas les fortes sollicitations. L'usure du cartilage des facettes articulaires peut causer des inflammations.

### Fractures des vertèbres

Les chutes, les accidents et, chez les personnes âgées, une ostéoporose peuvent entraîner des fractures des vertèbres. Les personnes concernées peuvent ressentir une vive douleur localisée. Les fractures des vertèbres peuvent en outre limiter sensiblement la mobilité de la colonne vertébrale. Si la moelle épinière ou certains nerfs spinaux sont également touchés, d'autres symptômes peuvent apparaître, par exemple des élancements ou des sensations de brûlure.

Durch Bewegungsmangel, als Folge von schmerzhaften Entzündungsschüben, kann eine Arthritis indirekt Rückenschmerzen begünstigen.

Un manque d'activité physique consécutif à des poussées inflammatoires douloureuses peut indirectement favoriser le mal de dos.

L'artrite può favorire indirettamente il mal di schiena a causa della mancanza di movimento in seguito a una ricaduta con infiammazione e dolore.

### Opérations du dos

Les opérations de la colonne vertébrale comptent aussi parmi les causes possibles d'un mal de dos. Ce phénomène est si fréquent que les chirurgiens lui ont donné un nom et que des études y sont consacrées : « Failed Back Surgery Syndrom » (syndrome de l'échec de la chirurgie du dos).

### Rhumatisme et mal de dos

Les douleurs dorsales sont elles-mêmes une forme de rhumatisme. Mais d'autres formes de rhumatisme peuvent aussi être à l'origine de douleurs dorsales. Nous avons déjà évoqué et décrit l'arthrose comme cause possible. Nous allons nous intéresser ci-après à d'autres maladies rhumatismales importantes.

### Arthrite

En tant que maladie systémique, toute forme d'arthrite (polyarthrite rhumatoïde, arthrite psoriasique, arthrite juvénile) peut en principe également toucher la colonne vertébrale. De plus, les poussées inflammatoires typiques de l'arthrite coupent toute envie d'activité physique. Une arthrite peut ainsi favoriser indirectement les douleurs dorsales par manque d'exercice.

### Fibromyalgie

La fibromyalgie peut provoquer des douleurs musculaires diffuses dans l'ensemble du corps, y compris dans le

Das «Syndrom der misslungenen Rückenoperation» zählt inzwischen auch zu den möglichen Ursachen für Rückenschmerzen.

Le « syndrome de l'échec de la chirurgie du dos » est aujourd'hui l'une des causes possibles des douleurs dorsales.

La « sindrome da fallimento chirurgico spinale » è ora inclusa tra le possibili cause del mal di schiena.

dos, en particulier au niveau de la ceinture scapulaire et des lombaires. Les personnes concernées ressentent et décrivent ces douleurs de manière variable : comme des courbatures violentes ou comme un manteau ou une carapace qui serrerait le corps très fortement.

### Maladie de Bechterew

La maladie de Bechterew, une maladie systémique, affecte principalement le dos. Elle commence souvent par des inflammations des articulations sacro-iliaques. À partir de là, les inflammations peuvent ensuite gagner toute la colonne vertébrale. Elle déclenche parfois des parasyndesmophytes, qui raidissent de plus en plus la colonne vertébrale et limitent sa mobilité. Vous trouverez de plus amples informations et un test diagnostique sur le site [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch).

### Ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie chronique affectant l'ensemble du squelette. Les os sont de plus en plus dégradés et poreux, ils peuvent se fracturer au moindre impact. Une ostéoporose peut se manifester à travers des douleurs dorsales, en cas de fracture de corps vertébraux, et entraîner la formation d'une bosse dans le haut du dos. Chez les personnes âgées, il est fréquent que les fractures de vertèbres dans le bas du dos dues à l'ostéoporose soient confondues avec un lumbago. Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure

« Ostéoporose » (F 305) de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

### Maladies des organes internes

Beaucoup d'organes internes sont situés près de la colonne vertébrale. Quand ils sont atteints par une maladie, ils peuvent causer des douleurs qui irradient dans le dos. Il s'agit toutefois de causes rares de douleurs dorsales, qui requièrent un examen approfondi. I

### Consultez immédiatement un médecin dans les cas suivants

- Douleurs dorsales vives irradiant dans le bras ou la jambe que vous ne parvenez pas à soulager
- Engourdissement ou picotements dans le pied ou les orteils
- Troubles de la sensibilité dans la jambe
- Signes de paralysie dans le bras ou la jambe
- Sensation de malaise général accompagnée de fièvre, d'une perte de poids ou d'autres symptômes
- Douleurs également dans le thorax ou le ventre
- Douleurs dorsales faisant suite à un accident

Néanmoins, il n'y a aucune raison de s'inquiéter si vos douleurs dorsales s'accompagnent d'autres symptômes. Ceux-ci sont rarement causés par une maladie grave.



del disco intervertebrale comprime il midollo spinale o le radici dei nervi spinali provocando irritazioni locali con conseguenti infiammazioni e dolori. Tuttavia, secondo le ricerche, fino a quattro persone su dieci con un'ernia del disco non hanno mal di schiena.

**Protrusione discale**

La protrusione discale rappresenta in molti casi il preludio a un'ernia del disco. In questo caso, l'anello fibroso del disco intervertebrale si deforma verso l'esterno a causa dell'elevata pressione sulla colonna vertebrale. In queste condizioni, il disco intervertebrale può comprimere i nervi spinali irritandoli. Se l'anello fibroso si lacera, la protrusione discale diventa un'ernia del disco.

**Stenosi spinale**

Per stenosi spinale si intende un restringimento locale a forma di clessidra nel canale vertebrale (canale spinale). Questi restringimenti si formano quando un corpo vertebrale cresce in larghezza, per esempio per distribuire su una superficie maggiore i carichi eccessivi nella colonna vertebrale. Le escrescenze ossee limitano la mobilità, interferiscono con il metabolismo del tessuto e favoriscono le calcificazioni. Tali depositi di calcio finiscono per comprimere il midollo spinale o le radici dei nervi spinali provocando irritazioni e, possibilmente, infiammazioni e dolore. Le stenosi spinali sono in aumento, soprattutto nella fascia di età sopra i 70 anni.

**Spondilolistesi**

È possibile che le vertebre scivolino in avanti nel tronco, soprattutto nel tratto lombare. Fuoriuscendo dalla loro posizione naturale, possono provocare dolore che viene percepito particolarmente in seguito a carichi sulla colonna vertebrale o determinati movimenti. La causa della spondilolistesi non è stata ancora chiarita.

**Scoliosi**

Un'altra possibile causa del mal di schiena è la scoliosi, la deviazione laterale della colonna vertebrale, a volte associata alla rotazione dei corpi vertebrali. I conseguenti squilibri determinano contratture muscolari e favoriscono i fenomeni di usura. In pochi casi la scoliosi è congenita o deriva da un infortunio.

**Artrosi vertebrale**

Le due ossa che compongono un'articolazione sono rivestite da cartilagine articolare liscia. A causa della mancanza di movimento, il metabolismo di per sé lento delle cellule cartilaginee può subire un arresto. Inoltre, gli stress mec-

canici favoriscono le infiammazioni. Tutti questi fattori avviano e sostengono i processi degenerativi della cartilagine, ovvero l'artrosi. Essa può colpire anche le faccette articolari della colonna vertebrale che, essendo articolazioni di piccole dimensioni, non possono sopportare carichi elevati. La degenerazione della cartilagine delle faccette articolari può provocare infiammazioni e dolore.

**Fratture vertebrali**

Le vertebre possono fratturarsi in seguito a cadute, infortuni e, spesso nel caso di persone anziane, osteoporosi. Chi ne è colpito può avvertire un forte dolore locale. Le fratture vertebrali possono anche ridurre notevolmente la mobilità della colonna vertebrale. In caso di coinvolgimento del midollo spinale o di singoli nervi spinali, possono verificarsi altri disturbi come dolore lancinante, bruciore, paralisi e intorpidimento.

**Operazioni alla schiena**

Anche le operazioni alla colonna vertebrale sono tra le possibili cause del mal di schiena. Il fenomeno è così frequente che i chirurghi gli hanno già dato un nome e lo hanno fatto oggetto di ricerche: «Failed Back Surgery Syndrom» (sindrome da fallimento chirurgico spinale).



Klassischerweise treten die Rückenschmerzen bei Morbus Bechterew in der Nacht auf und wecken die Betroffenen aus dem Schlaf.

Chez les personnes atteintes de la maladie de Bechterew, les douleurs dorsales surviennent généralement la nuit et perturbent le sommeil.

La manifestazione classica della spondiloartrite assiale avviene con dolori alla schiena notturni che svegliano la persona colpita.

**Rivolgersi immediatamente a un medico in presenza di questi sintomi**

- Forte mal di schiena non influenzabile che si irradia al braccio o alla gamba
- Intorpidimento o formicolio al piede o alle dita del piede
- Alterazioni della sensibilità alla gamba
- Fenomeni di paralisi al braccio o alla gamba
- Malessere generale con febbre, perdita di peso o altri disturbi
- Dolori supplementari al torace o al ventre
- Mal di schiena dopo un infortunio

Se il mal di schiena è associato ad altri sintomi non bisogna però andare in panico. Solo in rari casi si tratta di una malattia grave.

**Reumatismi e mal di schiena**

Il mal di schiena è di per sé una forma di reumatismo. Ci sono però anche altre forme reumatiche che possono provocare mal di schiena. Ne è un esempio l'artrosi, che abbiamo già descritto sopra in qualità di causa e quadro clinico. Di seguito sono riportate altre importanti malattie reumatiche.

**Artrite**

Qualsiasi forma di artrite (artrite reumatoide, artrite psoriasica, artrite giovanile), essendo una malattia sistemica, può in linea di principio colpire anche la colonna vertebrale. Inoltre, le tipiche infiammazioni durante le ricadute possono ridurre la voglia di muoversi. L'artrite può favorire indirettamente il mal di schiena proprio attraverso la mancanza di movimento.

**Fibromialgia**

La fibromialgia provoca diffusi dolori muscolari in tutto il corpo, quindi anche alla schiena, ma soprattutto alla cintura scapolare e nella regione lombare. Le persone colpite percepiscono e descrivono il dolore in modo diverso: come un forte indolenzimento muscolare o come una pesante cappa o corazza che comprime il corpo.

**Spondiloartrite assiale (morbo di Bechterew)**

La spondiloartrite assiale è una malattia sistemica che colpisce prevalentemente la schiena. Spesso inizia con infiammazioni a carico delle articolazioni tra l'osso sacro e le ossa iliache (articolazioni sacro-iliache). Da qui, le infiammazioni possono estendersi all'intera colonna vertebrale provocando a volte escrescenze ossee che irrigidiscono sempre di più la colonna vertebrale limitandone il movimento. Per maggiori informazioni e un test diagnostico consultare il sito [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch).

**Osteoporosi**

L'osteoporosi è una malattia cronica dell'intero scheletro. Le ossa diventano sempre più fragili e porose, andando incontro a fratture anche in seguito a

sollecitazioni limitate, come una caduta o un urto. L'osteoporosi può provocare mal di schiena quando i corpi vertebrali si fratturano e formano un'ingobbatura nella parte superiore della schiena. Non è raro che negli anziani le fratture vertebrali lombari dovute all'osteoporosi vengano scambiate per un colpo della strega. Per informazioni approfondite consultare l'opuscolo «Osteoporosi» (It 305) della Lega svizzera contro il reumatismo.

**Patologie degli organi interni**

Molti organi interni sono posizionati nelle vicinanze della colonna vertebrale. Una patologia che colpisce tali organi può causare dolori che si diffondono alla schiena. Si tratta però di cause rare di mal di schiena per le quali sono necessari accertamenti approfonditi. ▮



Unsere neue Broschüre «Rückenschmerzen» (D 311) können Sie hier kostenlos bestellen:

[Vous pouvez commander notre nouvelle brochure «Le mal de dos» \(F 311\) gratuite ici:](#)

Il nostro nuovo opuscolo «Mal di schiena» (It 311) può essere ordinato gratuitamente qui:

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), Tel./tél./tel. 044 487 40 10



Alltag

## Bleiben Sie in Bewegung

**Bei akuten Rückenschmerzen lautet die allgemeine Empfehlung: sich bewegen, Entspannungspausen in den Alltag einbauen und allenfalls ein Schmerzmittel einnehmen. Wappnen Sie sich mit Geduld – und geben Sie Ihrem Rücken Zeit!** Redaktion: Simone Fankhauser

Bettruhe während mehrerer Tage hat auf akute Rückenschmerzen keine günstige Wirkung. Sie kann im Gegenteil schaden. Denn bei längerer Bettruhe bauen sich Muskelmasse und Knochensubstanz ab und man gewöhnt sich an eine Schonhaltung, die die Schmerzen sogar verstärken kann. Je aktiver Sie Ihren

Alltag gestalten, desto besser für den Rücken. Bleiben Sie in Bewegung und steigern Sie sich allmählich. Zum Beispiel, indem Sie die Treppe nehmen, statt mit dem Lift zu fahren. Oder indem Sie eine Haltestelle vor dem Ziel aus dem Bus oder Tram aussteigen, um den Rest des Weges zu Fuss zurückzulegen.

«Für einen stabilen und starken Rücken trainiere ich mit Pilates regelmässig die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln.»

**Barbara Zindel,**  
(dipl. Physiotherapeutin FH),  
Projektleiterin Prävention,  
Rheumaliga Schweiz



### Pausen zur Entspannung

Anstelle von Bettruhe sollten Sie regelmässige Entspannungspausen ins Tagesprogramm aufnehmen, zu Hause wie am Arbeitsplatz. Erleichterung bringt häufig auch das Entlasten im Liegen, zwei- bis dreimal pro Tag während 20 Minuten. Eine Anleitung zu einfachen Entlastungspositionen finden Sie im Faltblatt «Ihrem Rücken zuliebe», siehe Seite 29.

### Wärme zuführen

Viele Menschen empfinden es als schmerzlindernd, sich bei akuten Rückenschmerzen Wärme zuzuführen. Dazu dienen Nierengurte, Wärmekissen oder mit heissem Wasser gefüllte Bettflaschen. Gelegentlich wird auch Kälte als wohltuend empfunden. Folgen Sie Ihrem Gefühl: Was für Sie angenehm ist, tut Ihnen auch gut.

### Schmerzmedikamente

Bei akuten Rückenschmerzen sind Schmerzmittel eine vertretbare vorübergehende Lösung. Den meisten > s. 24

Vie quotidienne

## Restez actif

**En cas de douleurs dorsales aiguës la recommandation générale est la suivante: bouger, intégrer des pauses détente dans la journée et, si nécessaire, prendre des antalgiques. Armez-vous de patience – et laissez du temps à votre dos!** Rédaction: Simone Fankhauser

Garder le lit pendant plusieurs jours n'a aucun effet positif sur les douleurs dorsales aiguës. Cela peut même empirer la situation: quand on reste longtemps alité, la masse musculaire et osseuse diminue et on s'habitue à une position antalgique qui peut accentuer les douleurs. Plus vous êtes actif au quotidien, mieux se portera votre dos. Restez actif et bougez un peu plus chaque jour. Par exemple, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou descendez un arrêt de bus ou de tramway plus tôt pour faire le reste du chemin à pied.

### Pauses détente

Plutôt que de rester alité, prévoyez des pauses détente régulières dans votre journée, à la maison comme au travail. S'allonger deux à trois fois par jour pendant une vingtaine de minutes aide souvent à soulager les douleurs. > p. 26

Vita quotidiana

## Continua a muoversi

**In caso di mal di schiena acuto in generale si consiglia di muoversi, inserire delle pause di rilassamento nella propria giornata ed eventualmente assumere un antidolorifico. Bisogna essere pazienti e concedere tempo alla propria schiena.** Redazione: Simone Fankhauser

Stare a letto per diversi giorni non ha alcun effetto positivo sul mal di schiena acuto e, al contrario, potrebbe peggiorarlo. Il riposo a letto prolungato causa

la riduzione della massa muscolare e della massa ossea e ci fa abituare a una posizione antalgica (che non provoca dolore) che potrebbe addirittura peggiorare il dolore. Più si è attivi durante la giornata, maggiori sono i benefici per la schiena. È opportuno continuare a fare movimento e aumentarlo gradualmente. Per esempio, si possono prendere le scale invece dell'ascensore. Oppure si può scendere dall'autobus o dal tram una fermata in anticipo e camminare per il resto del percorso. > pag. 28



**Ergonomieförderer / Promoteurs de l'ergonomie / Promotori dell'ergonomia**

Art.-Nr. / n° d'art., CHF 17.20

Art.-Nr. / n° d'art. 0061, CHF 128.40

Art.-Nr. / n° d'art. 5412, CHF 98.80

Art.-Nr. / n° d'art. 5415, CHF 48.20

« Durch regelmässige Yogaübungen mobilisiere und stärke ich meinen Rücken seit über 10 Jahren. Yoga muss aber nicht zwingend auf der Matte stattfinden. Einige Übungen habe ich mittlerweile sogar in den Büroalltag integriert, damit ich meinen Nacken

und den unteren Rücken immer mal wieder etwas entlasten kann von der monotonen Haltung vor dem Bildschirm. Zum Beispiel öffnen die Adlerarme die Schultern oder ein seitlicher Twist hilft für die Mobilisierung der Wirbelsäule. »

**Angela Mueller,**  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin,  
Rheumaliga Schweiz

helfen NSAR (cortisonfreie Antirheumatika). Die Medikamente sollten mehrmals am Tag in regelmässigen Abständen eingenommen werden und nicht nur dann, wenn man die Schmerzen spürt. Welches Mittel sich am besten eignet und wie oft und wie lange Sie es einnehmen sollen, besprechen Sie am besten mit einer Fachperson.

**Manuelle Therapie**  
Wenn sich die Beschwerden nicht bessern und man sich im Alltag sehr eingeschränkt fühlt, können Chiropraktik, Physiotherapie oder andere manuelle Therapien helfen. Sie vermögen Muskelverspannungen zu reduzieren und örtliche Blockaden der Wirbelsäule zu lösen. Welche Massnahme sinnvoll ist und allenfalls von der Krankenkasse übernommen wird, ist im Einzelfall abzuklären. Oftmals bessern sich akute Rückenschmerzen mit den beschriebenen Massnahmen binnen vier Wochen. Nehmen Sie die Schmerzen zum Anlass, etwas für Ihre Rückengesundheit zu tun!

**Rückenschmerzen vorbeugen**

**Abwechslungsreich aktiv**  
Werden oder bleiben Sie aktiv und bauen Sie körperliche Bewegung in den Alltag ein. Vermeiden Sie langes Sitzen in ergonomisch ungünstiger Körperhaltung. Und bringen Sie Abwechslung in Arbeitshaltungen, egal, ob draussen oder im Büro, ob zu Hause oder unterwegs. Ideal ist: 60 % dynamisch sitzen (= Position regelmässig wechseln), 30 % stehen und 10 % gezieltes Umhergehen. Richten Sie Arbeitshöhen so ein, dass Sie bei Tätigkeiten wie Schreiben, Bügeln, Kochen oder Basteln mit dem Ellbogen im rechten Winkel (s. Ellbogenregel) arbeiten. Dies gilt im Sitzen wie im Stehen. Je nach Schwere der Arbeit kann die Arbeitshöhe variieren.

**Richtig bücken, heben, tragen**  
Ein krummer Rücken beim Bücken wirkt sich ungünstig auf die Muskulatur und die Bandscheiben aus. Für das Anheben von Lasten stellen Sie sich vor, dass Sie sich auf einen imaginären Stuhl setzen. Dabei schieben Sie Ihr Gesäss nach hinten, Ihr Rücken ist gerade, die Knie sind nur so stark wie nötig gebeugt. Nun fassen Sie die Last mit beiden Händen nahe am Körper und heben sie an – ganz egal, ob Sie eine Tasche, eine Kiste oder ein Kind hochheben. Auf die gleiche Weise funktioniert auch das Absetzen auf den Boden. Wenn Sie Blumen giessen oder auch nur einen leichten Gegenstand vom Boden aufheben möchten, gilt genau das gleiche Prinzip. Helfen kann es zusätzlich, wenn Sie die freie Hand auf dem Knie abstützen. Das entlastet Ihren Rücken, weil Sie Gewicht abgeben können und erleichtert es Ihnen, den Rücken gerade zu halten. Beim Tragen ist wichtig,

« Sport muss mir in erster Linie Spass machen, sonst bleibe ich nicht lange dabei. Funktionelles Krafttraining, Wandern oder Surfen: Mein Rücken dankt mir jegliche Bewegung. Das ist für mich ein wichtiger Ausgleich für lange Bürotage. »

**Eva Rösch,**  
Public Relations & Fundraising,  
Rheumaliga Schweiz



dass Sie den Gegenstand so körpernah wie möglich tragen. Je weiter weg wir ihn halten, desto grösser ist der Hebel, und umso mehr Kraft müssen wir aufwenden, um die Last zu tragen. Bei schweren Taschen lohnt es sich, deren Gewicht auf beide Seiten zu verteilen oder einen Rucksack zu verwenden.

**Risikofaktoren reduzieren**  
Denken Sie an die Risikofaktoren (s. Seite 10) und reduzieren Sie die, auf die Sie Einfluss nehmen können:

zum Beispiel Rauchen, einseitige körperliche Belastungen oder Stress in Beruf oder Beziehung.

**Chronifizierung vermeiden**  
Alle chronischen Rückenschmerzen haben einmal als akute Rückenschmerzen angefangen. Verstehen Sie vorübergehende Rückenschmerzen als einen Weckruf, den Lebensstil zu verändern und mehr Bewegung und körperliche Abwechslung in den Alltag zu integrieren. |

**Exklusives Leserangebot**  
Der Ratgeber «Mein Rückencoach» (D 3011) nimmt die Angst vor Rückenschmerzen, erklärt Mechanismen und Gründe und ermuntert zu mehr Bewegung im Alltag. Bestellen Sie das Buch mit dem Talon auf S. 47 und bezahlen Sie CHF 19.90 statt 29.90.

Le dépliant « Votre dos – pensez-y ! » présente des positions relaxantes simples (voir page 29).

#### Appliquez de la chaleur

Beaucoup de personnes soulagent leurs douleurs dorsales aiguës avec de la chaleur. Vous pouvez utiliser pour cela une ceinture lombaire, un coussin chauffant ou une bouillotte d'eau chaude. Dans certains cas, le froid pourra aussi vous faire du bien. Suivez votre instinct : ce qui vous fait du bien est bon pour vous.

#### Antalgiques

En cas de douleurs dorsales aiguës, les antalgiques sont une solution temporaire acceptable. Les AINS (antirhumatismaux sans cortisone) sont efficaces

dans la plupart des cas. Ces médicaments doivent être pris plusieurs fois par jour, à intervalles réguliers et pas simplement au moment de l'apparition de la douleur. Consultez votre médecin pour connaître le médicament le mieux adapté et la posologie.

#### Thérapie manuelle

Si les symptômes ne s'améliorent pas et que vous vous sentez très limité dans votre vie quotidienne, vous pouvez vous tourner vers la chiropractie, la physiothérapie ou d'autres thérapies manuelles. Ces techniques aident à réduire les tensions musculaires et à dénouer les blocages localisés de la colonne vertébrale. Les mesures adaptées, éventuellement prises en charge par la caisse-maladie, doivent être

définies au cas par cas. Le plus souvent, les mesures décrites améliorent les douleurs dorsales aiguës en quatre semaines. Profitez de vos douleurs pour prendre soin de la santé de votre dos !

#### Prévenir les douleurs dorsales

##### Variez les plaisirs

Devenez ou restez actif et intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne ! Le dos a besoin de variété. Évitez de rester longtemps en position assise dans une posture préjudiciable sur le plan ergonomique. Et pensez à varier également vos postures de travail, que ce soit dehors ou au bureau, chez vous ou en déplacement. Voici la répartition idéale : 60 % d'assise dynamique (= changez la position régulièrement),

#### Gönnen Sie sich eine Pause Accordez-vous une pause Conceditevi una pausa



de la même manière lorsque vous posez une charge au sol, que vous arrosez des fleurs ou que vous levez un objet léger posé au sol. Pour vous aider, vous pouvez prendre appui sur le genou avec votre main libre. Vous soulagerez ainsi votre dos en relâchant un peu de poids et vous aurez moins de mal à garder le dos droit. Lorsque vous portez une charge, il est important de la tenir le plus près possible du corps, plus le levier est important et plus vous devez déployer de force pour la porter. Si vous devez porter des sacs lourds, il est conseillé de répartir le poids sur les deux côtés ou d'utiliser un sac à dos.

#### Réduisez les facteurs de risque

Pensez aux facteurs de risque (cf. page 11) et réduisez ceux sur lesquels vous pouvez agir, par exemple la cigarette, les sollicitations physiques répétitives et monotones ou le stress au travail ou dans les relations.

#### Prévenez la chronicité

Tout mal de dos chronique a commencé par une douleur aiguë. Prévenez la chronicité ! Envisagez les douleurs dorsales temporaires comme un signal d'alarme pour changer votre mode de vie, être plus actif et varier vos activités au quotidien !

#### Ellbogenregel / La « règle du coude » / La regola del gomito



Oberarme locker hängen lassen, Unterarme im rechten Winkel anheben. Die untere Seite der Ellbogen dient als Bezugspunkt und sollte mit der Arbeitsfläche übereinstimmen.

Laissez vos bras pendre de manière relâchée et placez vos avant-bras à l'horizontale, c'est-à-dire à angle droit. Le côté inférieur des coudes sert de point de référence et doit être aligné avec la surface de travail.

La parte superiore del braccio è sospesa e rilassata, l'avambraccio è orizzontale, ovvero ad angolo retto. Il lato inferiore del gomito dovrebbe corrispondere al bordo superiore della superficie di lavoro.

30 % de travail debout et 10 % de déplacements. Prévoyez une hauteur de travail telle que vous puissiez travailler avec les coudes à angle droit (voir la « règle du coude ») quelle que soit votre activité (écriture, repassage, cuisine ou bricolage) ou votre position (assise ou debout). La hauteur de travail peut varier en fonction de la tâche à accomplir.

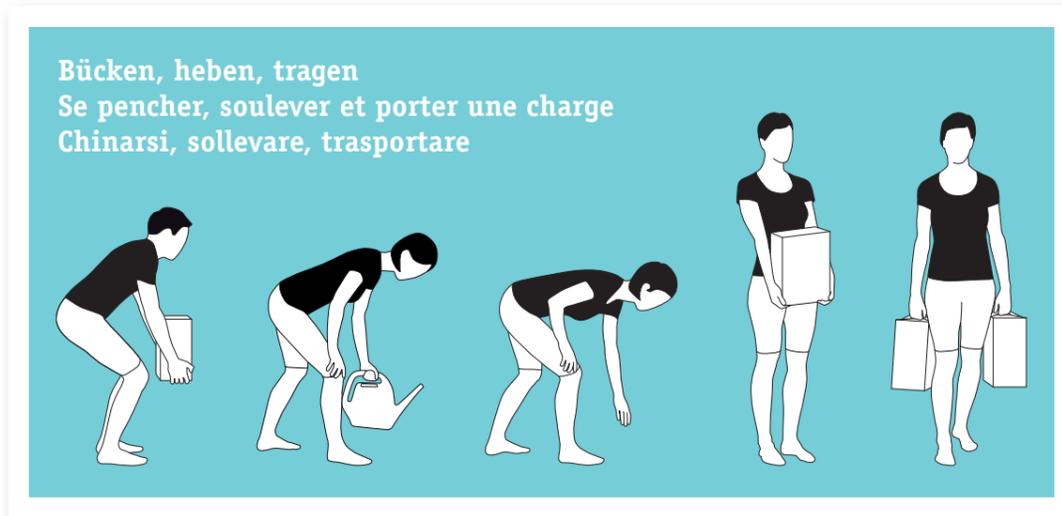
#### Se pencher, soulever et porter une charge

Avoir le dos voûté quand on se penche pour ramasser un objet est préjudiciable pour les muscles et les disques intervertébraux. Lorsque vous devez soulever une charge, imaginez que vous vous asseyez sur une chaise : poussez vos fesses vers l'arrière en gardant le dos droit et en ne pliant pas plus les genoux que nécessaire. Que ce soit un sac, une caisse ou un enfant, saisissez ensuite la charge des deux mains, rapprochez-la de votre corps et soulevez-la. Procédez

« À talons plats ou hauts, j'aime les chaussures. Actuellement, j'utilise surtout des chaussures à semelles épaisses ou avec des semelles intérieures amortissantes. Mon dos me rappelle à l'ordre chaque fois que je déroge à cette règle. »



Marianne Stäger, Publications, Ligue suisse contre le rhumatisme



**Pause e rilassamento**

Invece di riposarsi a letto, è importante programmare pause regolari durante la giornata, sia al lavoro che a casa. Spesso per apportare sollievo è sufficiente alleggerire il carico sdraiandosi per 20 minuti due o tre volte al giorno. Il dépliant «Per il bene della vostra schiena» illustra alcune semplici posizioni di riposo, vedere pag. 29.

**Applicazione di calore**

Molte persone alleviano il mal di schiena acuto applicando calore. A tale scopo si possono utilizzare cinture termiche, cuscini termici o borse dell'acqua calda. A volte anche l'applicazione di freddo può apportare benefici. Bisogna seguire le proprie sensazioni e fare ciò che ci fa stare meglio.

**Antidolorifici**

In presenza di mal di schiena acuto, assumere antidolorifici è una soluzione temporanea accettabile. Nella maggior parte dei casi sono utili i FANS (anti-reumatici senza cortisone). Questi medicinali vanno assunti regolarmente più volte al giorno e non solo quando il dolore è percepibile. È opportuno farsi indicare da uno specialista il medicamento più adatto e le modalità di assunzione.

**Terapia manuale**

Se i disturbi non migliorano e limitano molto la propria vita quotidiana è possibile ricorrere alla chiropratica, alla fisioterapia o ad altre terapie manuali. Tali metodi sono in grado di ridurre le contratture muscolari e allentare i blocchi

nella colonna vertebrale. È necessario chiarire a livello individuale quali sono le misure opportune e se la cassa malati ne assume i costi. Spesso con le misure descritte il mal di schiena acuto migliora nell'arco di quattro settimane. Il mal di schiena potrebbe essere l'occasione per intraprendere delle misure a favore della propria schiena.

**Prevenzione del mal di schiena**

**Svolgere attività variate**

Occorre iniziare o continuare a fare attività e integrare il movimento fisico nella quotidianità. La schiena ha bisogno di movimento e si deve quindi evitare di stare seduti troppo a lungo con una postura non ergonomica.

« Per la mia schiena svolgo regolarmente esercizi di rinforzo e distensione; per rilassare le fasce uso il Blackroll. In generale prediligo il movimento durante il tempo libero e mi piace anche provare cose nuove, come fare kayak in Costa Rica. »

**Fabienne Basedau,**  
Ordinazioni mezzi ausiliari,  
Lega svizzera contro il reumatismo



È importante cambiare spesso la propria postura mentre si svolge qualsiasi attività: all'aperto, in ufficio, a casa o in viaggio. La ripartizione ideale è la seguente: 60% seduta dinamica (= cambiare la posizione regolarmente), 30% lavoro in piedi, 10% camminata mirata. Regolate sempre l'altezza di lavoro in modo da svolgere qualsiasi tipo di attività, ad esempio scrivere, stirare, cucinare o fare bricolage, mantenendo il gomito ad angolo retto. Sia quando siete seduti che quando state in piedi. L'altezza di lavoro può variare a seconda dell'intensità dell'attività.

per sollevare un oggetto leggero dal pavimento. Può anche essere utile appoggiare la mano libera sul ginocchio. Questo gesto alleggerisce la schiena perché trasferisce parte del peso e vi aiuta a mantenere la schiena dritta. Per trasportare un carico è importante mantenerlo il più vicino possibile al corpo. Maggiore è la distanza dal corpo, maggiore è l'effetto leva e, quindi, maggiore è la forza da applicare per trasportare il carico. Nel caso di borse pesanti è utile distribuire il peso sui due lati o utilizzare uno zaino.

**Neutralizzare i fattori di rischio**

È importante neutralizzare i fattori di rischio (vedi pagina 12) che possiamo influenzare, per esempio il fumo, carichi squilibrati o stress al lavoro o nelle relazioni.

**Evitare la cronicizzazione**

Il mal di schiena cronico ha origine da un mal di schiena acuto. È importante quindi evitarne la cronicizzazione. Un mal di schiena temporaneo va inteso come un campanello d'allarme che invita a modificare il proprio stile di vita integrando più movimento e una maggiore varietà nelle attività quotidiane. I

**Publikationen  
Publications  
Pubblicazioni**

Bestform am Bildschirm (D 1014)  
En forme devant l'écran (F 1014)  
In forma al computer (It 1014)

Ihrem Rücken zuliebe (D 1030)  
Votre dos, pensez-y (F 1030)  
Per il bene della vostra schiena (It 1030)



« Le camminate mi fanno bene al corpo e allo spirito. »

**Claudia Frank,**  
Amministrazione progetti di prevenzione, Lega svizzera contro il reumatismo





Übungen

## Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes

Je aktiver Sie Ihren Alltag gestalten, desto besser für den Rücken. Nehmen Sie aber auch regelmässige Entspannungspausen ins Tagesprogramm auf. Nachfolgend finden Sie ein kurzes allgemeines Übungsprogramm für zuhause. Bei Rückenbeschwerden lohnt es sich allerdings, ein individuelles, auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm mit einer Fachperson aus dem Bereich Physiotherapie zu entwickeln.

Redaktion: Simone Fankhauser

Exercices

## Faites du bien à votre dos

Plus vous êtes actif pendant la journée, plus vous faites de bien à votre dos. Mais prévoyez également des pauses détente régulières dans votre journée. Voici un bref programme d'exercice général. Cependant, en cas de douleurs dorsales, il est conseillé de développer un programme de formation individuel avec un·e spécialiste dans le domaine de la physiothérapie. Rédaction: Simone Fankhauser

### Mobilisation / Mobilisation / Mobilizzazione

**Ausgangsstellung:** Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände liegen mit der Handinnenfläche nach oben auf den Oberschenkeln.

**Durchführung:** Kopf möglichst nahe am Hals einrunden und Kinn sehr langsam

nach rechts und links drehen (wie eine Eule), 3 x jede Seite.

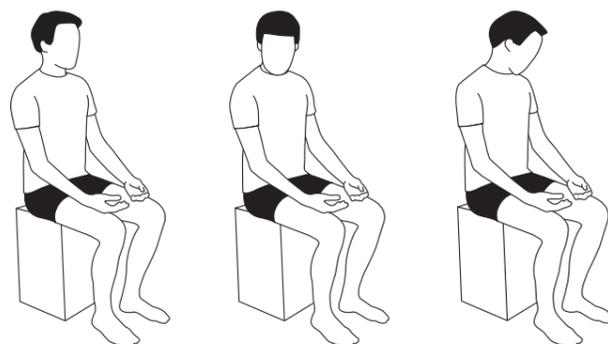
**Position de départ:** Position assise sur un tabouret, dos droit, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

**Mouvement:** Enroulez la tête vers

l'avant en restant très près du cou puis tournez le menton vers la gauche et la droite, à la manière d'une chouette. 3 fois de chaque côté.

**Posizione di partenza:** seduti su uno sgabello, con la schiena dritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le mani sono appoggiate sulle cosce, con il palmo rivolto verso l'alto.

**Esecuzione:** piegare il capo portandolo il più possibile vicino alla gola e ruotare molto lentamente il mento verso destra e verso sinistra. Ripetere tre volte per lato.

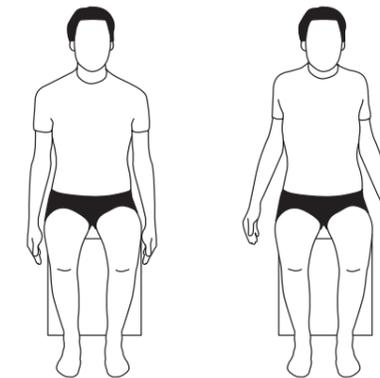


Esercizi

## Qualcosa di buono per la vostra schiena

Più si è attivi durante la giornata, maggiori sono i benefici per la schiena. Ma è anche importante programmare regolarmente pause di relax. Di seguito trovate un breve programma di esercizi generali. In caso di mal di schiena, tuttavia, è raccomandabile sviluppare un programma di allenamento personalizzato con uno specialista nel campo della fisioterapia.

Redazione: Simone Fankhauser



**Ausgangsstellung:** Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Arme hängen lassen.

**Durchführung:** Schultern nach hinten kreisen, 8–10 x.

**Position de départ:** Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras pendent le long du corps.

**Mouvement:** Décrivez des cercles vers l'arrière avec vos épaules. 8 à 10 fois.

**Posizione di partenza:** seduti su uno sgabello, con la schiena dritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le braccia sono distese lungo il corpo.

**Esecuzione:** effettuare delle circonduzioni all'indietro con le spalle. Ripetere 8–10 volte.

**Ausgangsstellung:** Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände sind übers Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen parkiert.

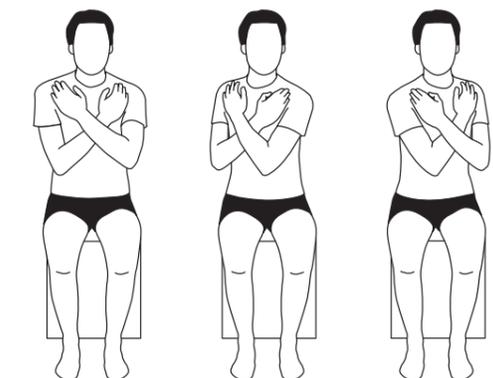
**Durchführung:** Oberkörper nach rechts und links drehen, Kopf bleibt ruhig und nach vorne gerichtet (mit den Augen einen Punkt fixieren), 15–20 x jede Seite.

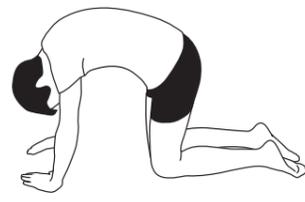
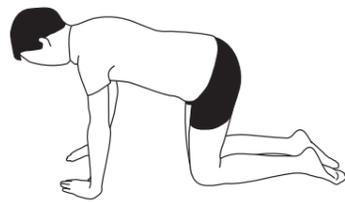
**Position de départ:** Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras sont croisés sur la poitrine, les mains posées sur les clavicules.

**Mouvement:** Tournez le haut du tronc vers la droite puis vers la gauche, sans bouger la tête (fixez un point avec les yeux). 15 à 20 fois de chaque côté.

**Posizione di partenza:** seduti su uno sgabello, con la schiena dritta, le ginocchia perpendicolari al metatarso, piegate ad angolo retto, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Le braccia sono incrociate, le mani appoggiate sulle clavicole.

**Esecuzione:** ruotare il busto verso destra e verso sinistra, senza muovere il capo (fissare un punto fermo davanti a sé con gli occhi). Ripetere 15–20 volte per lato.





**Ausgangsstellung:** Vierfüßlerstand, Knie sind hüftbreit auseinander, Hände stehen genau unter den Schultern, Fingerspitzen zeigen leicht zueinander, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Durchführung:** Wirbelsäule beim Einatmen von der Lendenwirbelsäule und vom Scheitelpunkt her einrunden, ausatmen und in Ausgangsstellung zurück, 3–5 × wiederholen.

Bei Osteoporose ungeeignet.

**Hinweis:** Bei Schmerzen in den Handgelenken können Sie sich auch auf der Faust abstützen.

**Position de départ:** À quatre pattes, genoux à la verticale des hanches, mains légèrement rentrées, à la verticale des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne.

**Mouvement:** En inspirant, faites le gros dos en commençant simultanément depuis le bassin et depuis la tête, expirez puis retournez à la position de départ. Répétez l'exercice 3 à 5 fois. Exercice déconseillé en cas d'ostéoporose.

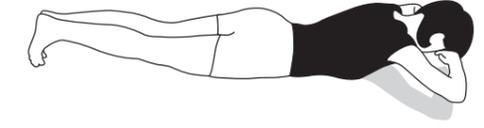
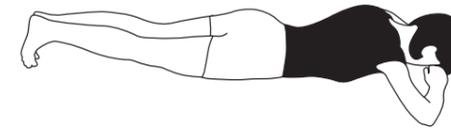
**Remarque:** En cas de douleur aux poignets, vous pouvez également utiliser votre poing pour vous soutenir.

**Posizione di partenza:** a quattro zampe, con le ginocchia divaricate quanto la larghezza delle anche, le mani perpendicolari alle spalle e le punte delle dita leggermente rivolte verso l'interno, la testa in linea con la colonna vertebrale.

**Esecuzione:** inspirando, inarcare tutta la colonna vertebrale; espirare e tornare alla posizione di partenza. Ripetere 3–5 volte.

**Nota:** in caso di dolore ai polsi, si possono anche usare i pugni per sostenersi.

**Allgemeine Kräftigung Rumpf / Renforcement général du tronc / Rafforzamento generale per il tronco**



**Ausgangsstellung:** Bauchlage, Fersen zusammen, Zehenspitzen aufstellen, so dass die Knie gestreckt vom Boden weg sind, Becken bleibt am Boden, Stirn liegt auf den Händen.

**Durchführung:** Oberkörper 4–5 cm vom Boden heben und wieder senken, Stirn bleibt auf den Händen liegen, 8–10 × wiederholen.

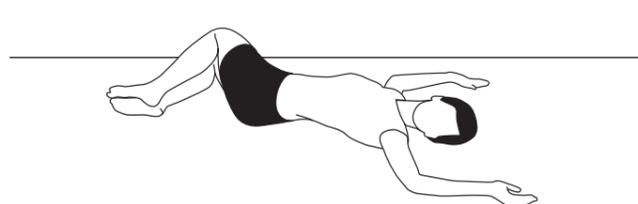
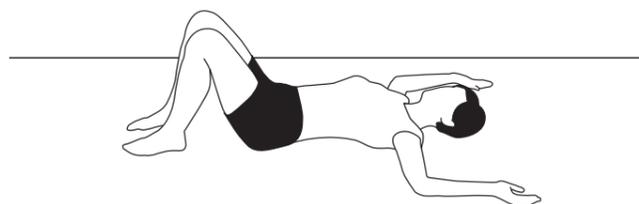
**Position de départ:** Position allongée sur le ventre, talons joints, jambes tendues et pieds posés sur la pointe, les genoux ne touchent pas le sol. Le bassin repose sur le sol et le front est posé sur le dos des mains.

**Mouvement:** En gardant le front posé sur vos mains, soulevez le haut du tronc 4 à 5 cm au-dessus du sol et reposez le doucement. Répétez l'exercice 8 à 10 fois.

**Posizione di partenza:** proni, con i talloni uniti, i piedi a martello in modo che le ginocchia tese non aderiscano al pavimento, il bacino a terra e le mani sotto la fronte.

**Esecuzione:** sollevare di 4–5 cm il busto da terra e tornare in posizione. La fronte rimane appoggiata alle mani. Ripetere 8–10 volte.

**Entspannung / Relaxation / Rilassamento**



**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

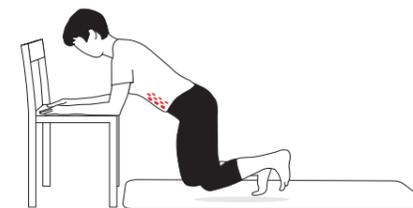
**Durchführung:** Beide Beine langsam auf eine Seite legen, den Kopf auf die andere Seite drehen, tief atmen über 2–3 Atemzüge, dann Seite wechseln.

**Position de départ:** Position allongée sur le dos, pieds bien posés sur le sol, écartés à la largeur des hanches. Bras posés sur le sol de chaque côté de la tête, coudes fléchis.

**Mouvement:** Basculez les genoux sur le côté, tournez la tête du côté opposé. Respirer profondément pendant 2 à 3 respirations, puis changez de côté.

**Posizione di partenza:** supini, con le ginocchia flesse, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento, le braccia piegate a U ai lati del capo.

**Esecuzione:** lentamente, appoggiare entrambe le gambe su un lato e girare il capo dal lato opposto. Respirare profondamente per 2–3 respiri, quindi cambiare lato.



**Ausgangsstellung:** Kniend vor einem Stuhl – Zehen angestellt, Hüften über den Knien und Ellbogen unter den Schultern auf der Stuhlfläche platziert.

**Ausführung:** Beide Knie gleichzeitig faustbreit vom Boden heben. Wiederholung: 20–60 Sek. halten, 3 Serien. Regelmässig atmen.

**Variante 1:** Während die Knie in der Luft sind, 10 × abwechselnd im 2-Sekunden-Rhythmus rechten / linken Fuss leicht vom Boden abheben, 3 Serien.

**Variante 2:** Anstelle eines Stuhls einen grossen Gymnastikball verwenden.

**Position de départ:** À genoux devant une chaise, en s'appuyant sur les orteils, les hanches au-dessus des genoux et les coudes posés sur la chaise, sous les épaules.

**Exécution:** Lever en même temps les deux genoux à env. 5 cm du sol.

**Répétition:** Tenir 20–60 secondes, 3 séries. Respirer régulièrement.

**Variante 1:** Pendant que les genoux sont en l'air, lever alternativement les pieds droit / gauche à intervalles de 2 secondes, 3 séries de 10 répétitions. Respirer régulièrement.

**Variante 2:** Au lieu d'une chaise, utiliser un grand ballon de gymnastique.

**Posizione iniziale:** in ginocchio davanti a una sedia poggiandosi sulle dita dei piedi, anche al di sopra delle ginocchia e gomiti al di sotto delle spalle, poggiati sulla sedia.

**Esecuzione:** sollevare le ginocchia contemporaneamente, a qualche centimetro dal pavimento.

**Ripetizione:** mantenere per 20–60 sec., 3 serie. Respirare regolarmente.

**Variante 1:** mentre le ginocchia sono sollevate, alzare leggermente prima il piede destro e poi quello sinistro con un ritmo di 2 secondi, ripetere per 10 volte; 3 serie.

**Variante 2:** sostituire la sedia con una grande palla da ginnastica.

### Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Vorbehaltlich der weiteren Entwicklung betreffend Coronavirus (COVID-19)

#### Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

Winterthur, Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr  
23.09.20 Akupunktur bei muskuloskelettalen Erkrankungen

Zürich, Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
21.10.20 Musiktherapie – Saitenklang und Trommelpower

CHF 30.–/bei Mitgliedschaft CHF 20.–; Anmeldung erforderlich

#### Aktivferien – Bewegungswoche in Pontresina

Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im wunderschönen Oberengadin. Inmitten der herrlichen Bergwelt beleben Sie Körper und Geist.

13. – 19.09.20, Sonntag bis Samstag

#### Führung in der Villa Patumbah

Sie lernen die renovierte Villa – in der Stadt Zürich eines der wichtigsten Gebäude des ausgehenden 19. Jahrhunderts – hautnah kennen.

25.08.20, Dienstag, 13.00 – 16.00 Uhr

CHF 45.–/bei Mitgliedschaft CHF 40.–; Anmeldung erforderlich

#### Erzählcafé

Geschichten teilen. Die Erzähltradition aufleben lassen.

Winterthur, Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

29.09.20 Peinlich!

24.11.20 Joker-Thema

Zürich, Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr

28.08.20 Begegnung, im Freien

30.10.20 Momente

Teilnahme kostenlos; Anmeldung erforderlich

#### Gesundheits-Forum 2020

Umgang mit Schmerzen und chronischen Krankheitsverläufen.

03.10.20, Zürich, ganzer Tag

CHF 60.–/bei Mitgliedschaft CHF 50.–; Anmeldung erforderlich

#### Workshops Feldenkrais und Entspannung

Jeweils an einem Morgen vertieft in eine Thematik eintauchen.

Diverse Daten in den Monaten September, Oktober und November in Zürich.

CHF 55.–/bei Mitgliedschaft CHF 45.–; Anmeldung erforderlich

Detailprogramme und weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.rheumaliga.ch/zh

Telefon 044 405 45 50

info.zh@rheumaliga.ch



**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt

### Aktuelles der Rheumaliga Zug

Vorbehaltlich der weiteren Entwicklung betreffend Coronavirus (COVID-19)

#### Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

#### Rheuma – Behandlungsmöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Welche Behandlungsmöglichkeiten der TCM stehen bei muskuloskelettalen Erkrankungen zur Verfügung?

Wie sieht ein Therapiekonzept mit den 5 Säulen dieser Heilkunde aus?

Sandra Kaufmann-Märchy, Therapeutin TCM, stellt die TCM theoretisch und mit einem praktischen Beispiel vor.

09.09.20, Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr

Bibliothek Zug, Zug

Kosten: CHF 30, Anmeldung erforderlich

#### Erzählcafé

Geschichten teilen. Die Erzähltradition aufleben lassen.

08.10.20, Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Thema: Begegnungen

Bibliothek Zug, Zug

Aus Platzgründen ist eine Anmeldung erwünscht.

#### ZugSPORTS Festival

Die Rheumaliga Zug ist mit dabei. Besuchen Sie unseren Stand mit Informationen und Attraktionen!

03.10.20 – 04.10.20, Samstag und Sonntag

Mehr ab September unter

www.zug.sport/Zugsports-festival

Weitere Informationen

erhalten Sie unter:

www.rheumaliga.ch/zg

Telefon 041 750 39 29

info.zg@rheumaliga.ch



**Rheumaliga Zug**  
Bewusst bewegt

### Knackpunkt Knie

#### Knieschmerzen verstehen und behandeln

Datum Donnerstag, 29. Oktober 2020

Zeit 18.30 Uhr

Ort Aula des Berufsbildungszentrums  
Hintersteig 12 in Schaffhausen

Referentin Prof. Dr. Karin Niedermann  
Head of Research GLA:D Schweiz

Referent Dr. med. Edgar Funke  
FMH für Orthopädische Chirurgie und  
Traumatologie

Eintritt frei – Spendenkasse

#### Auskunft und Anmeldung:

Rheumaliga Schaffhausen

Claudia Hurtig

Tel. 052 643 44 47



**Rheumaliga Schaffhausen**  
Bewusst bewegt

### Améliorer son quotidien malgré des maux de dos Journée « Bien-Etre / Dos »

Samedi 3 octobre 2020, de 9h à 16h

Les Ponts-de-Martel / NE

J'ai mal au dos, que puis-je faire? Deux physiothérapeutes et une diététicienne vous proposent un programme varié comportant plusieurs ateliers:

- **Parcours « AirFit »**  
Cours de gymnastique à l'extérieur (en salle selon météo)
- **Cours « Aquacura »**  
Gymnastique thérapeutique en eau chaude
- **Alimentation**  
Exposé et repas avec une diététicienne
- **Cours « Active Backademy »**  
Gymnastique pour le dos et ergonomie
- **Relaxation**  
Etirements et détente

**Tarif: CHF 75.–/pers.** Le prix comprend la journée complète, l'entrée à la piscine, le repas de midi, les collations et divers documents et brochures.

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Tél. 032 913 22 77

www.ligues-rhumatisme.ch/ne



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

### Treffpunkt ausser Haus

in Bewegung bleiben mit leichten Übungen für Gleichgewicht und Kraft, Zusammen sein, Unterhaltung, Lachen, Gedächtnis-Training

Ort Treff Silvana in Schaffhausen

Zeit Montag 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Treff Burg in Stein am Rhein

Zeit Freitag 9.30 – 11.30 Uhr

Preis CHF 5.–, 1 x probieren gratis

Fahrdienst nach Absprache, kostenpflichtig

Leitung Ruth Bancroft, Marthi Hiltbrand, Theres Auer,  
Monika Graber und Marlies Windler

#### Auskunft und Anmeldung:

Rheumaliga Schaffhausen

Claudia Hurtig,

Tel. 052 643 44 47



**Rheumaliga Schaffhausen**  
Bewusst bewegt

### Aktiv sein: Tagesausflug im Heidi-land zum Barfuss-Kneipp-Weg auf dem Pizol

Nach der Gondelfahrt informieren Sie sich mit einem Fachvortrag über Rheuma- und Schmerzprävention; lanchen und geniessen die Gesellschaft anderer Interessierter und das Bergpanorama; aktivieren Ihre Sinne und kneipen unter fachkundiger Anleitung unserer Kursleiterin, Adelheid.



**Im Panoramarestaurant Edelweiss auf Pardiel (1633 m) erhalten Sie in einem Fachreferat Inputs zu Rheuma- und Schmerzprävention durch die Leiterin der Beratungsstelle der Rheumaliga von Bad Ragaz und erfahren, was Sie im Alltag beitragen können, um Schmerzen und Rheuma zu vermeiden. Gleichzeitig geniessen Sie ein Mittagessen. Im Anschluss aktivieren Sie Ihre Sinne, machen mit Anleitung Fuss- und Dehnungsübungen auf dem Kneipp-Barfussweg.**

Besammlung und Begrüssung um 11 Uhr an der Talstation der Pizolbahnen in Bad Ragaz. Im Panoramarestaurant Edelweiss wird ab 11.30 Uhr das Fachreferat durchgeführt. Um 14 Uhr startet das Bewegungsprogramm zum Kneipp- und Barfussweg, wo Sie unter fachkundiger Anleitung von Adelheid, unserer Kursleiterin der beliebten Aquawell-Kurse, auf der Kneipp-Anlage Fuss- und Dehnungsübungen machen. Sie geniessen die Gesellschaft von anderen mit Rheuma betroffenen und interessierten Menschen, das Panorama auf 1633 m ü. M. und die Fernsicht ins Rheintal.

Kosten pauschal p. P. Bahnretourfahrt und Verpflegungsgutschein im Wert von CHF 20.–; Mitglieder CHF 48.–, Nichtmitglieder bezahlen CHF 55.–. Durchführung ab 10 bis max. 25 Personen, solange die Gondelbahn ab Bad Ragaz fährt bei jeder Witterung, allenfalls mit Alternativ-Programm. Anmeldung bis 08.09.2020 bei der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an a.schmider@rheumaliga.ch oder Telefon 081 511 50 03.

#### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03 a.schmider@rheumaliga.ch

Besuchen Sie uns auch auf und lassen Sie sich beraten



**Weitere Veranstaltungen  
und Aktuelles:**  
www.rheumaliga.ch/sgfl

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

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

**Unsere Bewegungskurse**  
**Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat ist für Sie da:** unter Telefon 081 302 47 80, oder Mail an [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch). Aktuelle Informationen zu unseren Bewegungskursen finden Sie zudem auf der Homepage [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl).

**Vortragsreihe in kleinen Gruppen: Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Bewegungsschmerzen**

Referate in kleinen Gruppen

**Warum eine Patientenverfügung erstellen? Welches ist die richtige für mich?**

26. August, ab 18.15 Uhr, St. Gallen, Rosenbergstr. 69

**Wozu dient ein Vorsorgeauftrag? Wie kann ich meinen letzten Willen in einem Testament regeln?**

07. Oktober, ab 18.15 Uhr, St. Gallen, Rosenbergstr. 69

**Zum Welt-Rheuma-Tag: Fachvortrag Rheuma- und Schmerz-Prävention im Alltag?**

12. Oktober, ab 19 Uhr, Bad Ragaz, Am Platz 10  
 25. November, ab 18.15 Uhr, St. Gallen, Rosenbergstr. 69

Kosten: Für Mitglieder gratis. Nicht-Mitglieder je CHF 5.–. Platzreservation mit vorzeitiger Anmeldung möglich.

**Praktische Hilfe im Alltag**  
**Offene Hilfsmittel-Ausstellungen in den Beratungsstellen: Selbständig bleiben mit den praktischen Alltagshilfen**

In St. Gallen am 19. August und 18. November 2020: 14 bis 17 Uhr, Rosenbergstr. 69, Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

In Bad Ragaz am 26. August und 11. November 2020: 14 bis 17 Uhr, Am Platz 10, Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Treffpunkt für Schmerz- und Rheuma-Betroffene: fachgeleitete Gruppe in St. Gallen und in Bad Ragaz**

Erfahrungen austauschen und davon

profitieren, gehört werden und zuhören, gemeinsam beweglich bleiben im Geist, der Seele und dem Körper, Halt geben und Halt finden.

**Beratungsstelle St. Gallen, Rosenbergstr. 69:** jeweils von 17 bis 18 Uhr am 26.8., 7.10. und 25.11.20

**Beratungsstelle Bad Ragaz, Am Platz 10:** jeweils von 17 bis 18.30 Uhr am 26.8., 12.10. und 11.11.20

**16. September 2020: Tages-Ausflug auf den Pizol zum Barfuss-Kneipp-Weg** im Heidi-

land. Bahnfahrt, Vortrag und Zmittagessen sowie Dehn- und Fussübungen mit Adelheid. Anmeldungen unter Tel. 081 511 50 03 oder [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Kochen für Rheumabetroffene bei der Klubschule Migros in Chur:**

Am 16.9., 8.10. und 18.11. von 18.00 bis 21.20 Uhr. Mehr dazu auf [www.klubschule.ch/chur](http://www.klubschule.ch/chur)

**Weitere Informationen und Anmeldungen:**

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

**Kurswesen:** Tel. 081 302 47 80, [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Beratung für Bad Ragaz und Umgebung sowie für GR und FL:**

Frau Andrea Schmider, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)

**Beratungsstelle für St. Gallen und Umgebung sowie für AI/AR:**

Frau Silvia Tobler, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 15 13, [beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)

Besuchen Sie uns auch auf  und lassen Sie sich beraten

**Informationen und Aktuelles:** [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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

Reden hilft!



### SEMINAIRE ASFM – Automne 2020

**5 et 6 septembre 2020**  
**«Se sentir mieux avec la Fibromyalgie»**

**Public concerné :**

**Personnes atteintes de fibromyalgie**

**Thème: De l'arbre généalogique à l'arbre de vie avec Cyr Boé.**

**Les seuils comme mode d'intervention de l'avenir dans l'arbre Saluto-généalogique.**

**Durée: 2 jours (inscription obligatoire pour les deux jours)**

**Lieu: Centre Pro-Natura de Champ-Pittet à 1400 Yverdon-les-Bains**

**30 et 31 octobre 2020**  
**«Se sentir mieux avec la Fibromyalgie»**

**Public concerné :**

**Personnes atteintes de fibromyalgie**

**Vendredi 30 octobre :**

**Initiation à l'automassage du ventre par Sylvianne Decollogny**

**Samedi 31 octobre :**

**Moi, la maladie et les autres: un trio redoutable! par Christine Burki**

**Lieu: Centre Pro-Natura de Champ-Pittet à 1400 Yverdon-les-Bains**

Renseignements auprès de notre bureau à Yverdon-les-Bains à l'adresse ci-dessous ou sur notre site internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

Liebe deutschsprachige Mitglieder, leider können wir diese Seminare nur in französischer Sprache anbieten.

Sie sind aber trotzdem herzlich eingeladen. Das Sekretariat der SFMV gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte.

Cari membri della Svizzera italiana, purtroppo possiamo proporre questi seminari solo in francese, ma siete comunque cordialmente invitati.

Il segretariato dell'ASFM è volentieri a vostra disposizione.

Avenue des Sports 28,  
 1400 Yverdon-les-Bains, Suisse  
 Tél +41 24 425 95 75,  
 Fax +41 24 425 95 76  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch),  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

## Veranstaltungen und neue Bewegungskurse

### Kräuterwanderung im Jura

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

**Datum/Zeit** Samstag, 29. August 2020, 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort** Magglingen durch Taubenlochschlucht nach Biel

**Kosten** CHF 20 für Mitglieder  
 CHF 30 für Nichtmitglieder (inkl. MwSt)

**Anmeldung** ist erforderlich

### Vorträge zum Thema «Besser leben mit Schmerzen»

#### Uetendorf – Kirchgemeindehaus

Donnerstag, 3. September 2020, 14.00 – 17.00 Uhr

#### Bolligen – Reformiertes Kirchgemeindehaus

Mittwoch, 28. Oktober 2020, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

#### Grosshöchstetten – Aula Schulhaus Schulgasse

Mittwoch, 18. November 2020, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

#### Für alle Vorträge gilt:

keine Kosten, Anmeldung nicht erforderlich

### Vortrag zum Thema «Sicher gehen – Sicher stehen»

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbstständig bleiben? Die Lebensqualität und Selbständigkeit nach einem Sturz sind plötzlich stark eingeschränkt. Dem kann man vorbeugen. Im Vortrag erfahren Sie, warum es zu Stürzen kommt und was Sie vorbeugend für Ihre Sicherheit im Alltag tun können. Lernen Sie verschiedene Angebote und Übungen kennen, damit Sie weiterhin sicher bleiben beim Stehen und Gehen.

**Datum/Zeit** Dienstag, 22. September 2020, 14 – 16 Uhr

**Ort** Le Cap, Eglise Française, Predigergasse 3, 3011 Bern

**Kosten** keine

**Anmeldung** ist erforderlich

### Patientenbildungen

#### Fit fürs Leben

An vier Abenden bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit

den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen. Wir möchten Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive, lösungsorientierte Inputs mitgeben und Ihnen ermöglichen, sich in der Gruppe auszutauschen. Die Moderatorin und Sozialarbeiterin der Rheumaliga Bern und Oberwallis begleitet Sie an allen Abenden.

**Zeit** Jeweils am Donnerstagabend, 18.00 – 20.30 Uhr

**Daten** 01.10., 08.10., 15.10., 29.10.2020

**Ort** Le Cap, Eglise Française, Predigergasse 3, 3011 Bern

### Fibromyalgie-Syndrom

Gemeinsam mit Fachleuten aus unterschiedlichen Wissensdisziplinen und zusammen mit anderen Betroffenen erarbeiten Sie mögliche Strategien und Methoden, um das Leben mit Fibromyalgie zu bewältigen. Unser Angebot basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz unter Einbezug von Körper, Psyche und sozialem Umfeld. Angesprochen sind sowohl langjährig Betroffene sowie auch kürzlich erkrankte Menschen. Im Mittelpunkt stehen nicht nur die krankheitsbedingten Einschränkungen, sondern auch eigene Stärken und Ressourcen.

**Zeit** Jeweils am Donnerstagabend, 18.00 – 20.30 Uhr

**Daten** 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2020

**Ort** Reformiertes Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, 3600 Thun

Für beide Veranstaltungen gilt:

Anmeldung ist erforderlich, Kosten zwischen CHF 80.– und CHF 190.–, je nach Schulung und Mitgliedschaft Rheumaliga Bern und Oberwallis.

### Unsere neuen Bewegungskurse ab August 2020

Medical Yoga in Burgdorf, Sanftes Pilates in Burgdorf, Antara in Bern, Qigong in Brig-Glis, TaiChi Qigong in Ostermündigen

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be). Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder Flyer bei uns bestellen:

Telefon 031 311 00 06,  
 Mail [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
 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

Aquawell, Feldenkrais, Medical Yoga, Osteogym, Rheuma-Gym.  
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  
Solithurnerstrasse 15  
4053 Basel

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

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

Kontaktpersonen:  
Geschäftsführerin: Andrea Wetz  
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger  
Sozialberatung: Cornelia Grob

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 unserer erfahrenen Sozialarbeiterin 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 UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
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, Antara, Backademy, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Medical Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik®, Gartenprojekt.  
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be) oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).  
Wir beraten Sie gerne.

### Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Existenzsicherung, Sozialversicherungen, 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](mailto:info.be@rheumaliga.ch).

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

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](mailto:info.be@rheumaliga.ch).

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns auf 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.jimdosite.com](http://www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com)
- Sklerodermie (SVS): in Bern,  
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23  
[joelle.messmer@sklerodermie.ch](mailto:joelle.messmer@sklerodermie.ch)
- Polyarthritits (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](mailto:info@patientenorg-vaskulitis.ch)

- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, [info@jungemitrheuma.ch](mailto:info@jungemitrheuma.ch), [www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch)

### News

- **Kräuterwanderung im Jura**, Samstag, 29. August 2020, 10.00 – 16.00 Uhr, Magglingen/Taubenlochschlucht, Anmeldung erforderlich, Kosten: CHF 20 für Mitglieder/CHF 30 für Nichtmitglieder
- **Vortrag zum Thema «Sicher gehen – Sicher stehen»**, Dienstag, 22. September 2020, 14.00 – 16.00 Uhr, le CAP Eglise Française, Predigerasse 3, Bern, keine Kosten, Anmeldung ist erforderlich
- **Patientenbildung «Fit fürs Leben»**, 4 Module jeweils am Donnerstagabend, 01./08./15./29. Oktober 2020, in Bern. Bestellen Sie den Flyer bei uns.
- **Patientenbildung «Fibromyalgie Syndrom»**, 5 Module jeweils am Donnerstagabend, 05./12./19./26.11. und 03.12.2020, in Thun. Bestellen Sie den Flyer bei uns.
- **Neue Bewegungskurse ab August 2020**, Medical Yoga in Burgdorf, Sanftes Pilates in Burgdorf, Antara in Bern, Qigong in Brig-Glis, TaiChi Qigong in Ostermündigen

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be). Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:  
Telefon 031 311 00 06, Mail [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

## FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme /  
Rheumaliga Freiburg  
1700 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  
[info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/fr](http://www.rheumaliga.ch/fr)

### Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Prévention des chutes (formation) et divers concepts de cours évolutifs.  
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

Tél 022 718 35 55  
Fax 022 718 35 50  
[laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

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

### Conseil/Aide/Information

Des professionnels 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 un professionnel 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:

L'infirmière spécialiste de la LGR assure les consultations à l'hôpital des enfants des HUG avec les médecins pédiatres rhumatologues, 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: cours en eau chaude à Cressy et Beau-Séjour, Ostéogym, Force et équilibre, Yoga, Restez actif (cours destiné aux personnes qui souhaite reprendre une activité physique adaptée), Gym Santé, cours 2en1 (au sol et en eau chaude). Le catalogue des activités 2020 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur [www.laligue.ch](http://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: les rencontres ont lieu dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2020, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

## 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](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/gl](http://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.  
Rückengymnastik/Active Backademy:  
Montagabend in den Citypraxen Glarus,  
Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und im Gemeindezentrum Schwanden.  
EverFit: Dienstagabend im Alterszentrum Niederurnen.  
Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

### Sozialberatung

Pro Infirmis  
Burgstrasse 15  
8750 Glarus  
Tel 055 645 36 16  
[glarus@proinfirmis.ch](mailto: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](mailto:ljcr@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ju](http://www.rheumaliga.ch/ju)

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

### Service social

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

### Cours

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

### Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques:  
M. Claude Froidevaux 032 543 33 16 / 077 522 86 35  
[claude.froidevaux@gmx.ch](mailto:claude.froidevaux@gmx.ch),  
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.luww@bluewin.ch](mailto:rheuma.luww@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/luwwnw](http://www.rheumaliga.ch/luwwnw)

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75  
[rheuma.luww-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luww-kurse@bluewin.ch)

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

### Kurse

Wasserkurse: Aquawell, Aquajogging  
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.  
**Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.**  
Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage: [www.rheumaliga.ch/luwwnw](http://www.rheumaliga.ch/luwwnw)  
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,  
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)  
Polyarthritiden (SPV)  
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69  
spv\_rg\_luzern@bluewin.ch  
Sklerodermie (SVS)  
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,  
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

**NEUCHÂTEL****Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme**

Ch. de la Combata 16  
2300 La Chaux-de-Fonds

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

Tél 032 913 22 77  
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  
Sklerodermie (ASS): Nadine Paciotti  
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

**Service social**

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

**SCHAFFHAUSEN**

**Rheumaliga Schaffhausen**  
Beicheplatz 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
- Pilates  
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche  
in Thayngen Mo 17.45 Uhr + Mi 8.30 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**

- **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
- **Paartanz Workshop**  
1x pro Monat, Samstag 10 – 11.30 Uhr

**SOLOTHURN**

**Rheumaliga Solothurn**  
Roamerstrasse/Haus 12  
4500 Solothurn

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

Tel 032 623 51 71  
Fax 032 623 51 72  
rheumaliga.so@bluewin.ch  
kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/so

**Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin**

Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über  
den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen.  
Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen  
Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines  
geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.  
Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie  
auch auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/so](http://www.rheumaliga.ch/so)

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

- Trockengymnastik
- Active Backademy – Das Rückentraining
  - Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
  - Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
  - Yoga/Luna Yoga
  - Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung,  
trotz Rheuma
  - Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an  
der Bewegung
  - Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse  
Wirkung
  - Qi Gong – Die sanfte Bewegung
  - Feldenkrais – Achtsames Bewegen
  - Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
  - Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude



- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit  
fördern
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Eine  
Entspannungsmethode

- Bewegung im Freien
- Nordic Walking

**Weitere Angebote**

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

**News**

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

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

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

Öffnungszeiten: Montag 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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

**Kurse**

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupper-  
lektion.  
Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat:  
Tel 081 302 47 80.

**Beratung und Unterstützung**

Beratungsstelle Bad Ragaz:  
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,  
a.schmider@rheumaliga.ch

Beratungsstelle St. Gallen:  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,  
Tel 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Termine nach Vereinbarung

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

**THURGAU**

**Rheumaliga Thurgau**  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog  
Öffnungszeiten:  
Montag 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 8.00 – 12.00 Uhr,  
Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67  
elviraherzog@bluewin.ch  
info.tg@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/tg

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

**Beratung**

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

**Kurse**

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,  
Feldenkrais, Schwingen statt springen.  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten  
in diversen Orten statt.  
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der  
Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.  
Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des  
VRTL-TG geleitet. [www.rueckenturnen.ch](http://www.rueckenturnen.ch)).

**Selbsthilfegruppen**

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

**Weitere Angebote**

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

**News**

- Veranstaltungen:
- 23. Oktober 2020: Jubiläumsfeier 50 Jahre Rheu-  
maliga Thurgau, 18.30 Uhr, Aula Kantonsschule  
Frauenfeld
  - 7. November 2020: Spirdynamik Workshop  
9.00 – 11.30 Uhr, Löwenschanz 1, Kreuzlingen
  - 14. November 2020: Genuss-Workshop,  
11.00 – 16.30 Uhr, Arenenberg, Salenstein

**TICINO**

**Legga 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\*: 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.

#### Viaggi di gruppo – relax ed attività fisica

Vieni in vacanza con noi!

- 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@hotelplan.ch;  
Hotelplan 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**  
Turmmattweg 30  
6460 Altdorf

#### Kontakt:

Sandra Prandi, Leiterin Geschäftsstelle  
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen

Tel 041 870 40 10  
[rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch](mailto:rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ursz](http://www.rheumaliga.ch/ursz)

#### Kurse

- Active Backademy – das Rückentraining
- Aquawell – das aktive Wassertraining

- Aquacura – die sanfte Wassergymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- OsteoFit Osteoporosegymnastik
- RückenWell Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Yoga auf dem Stuhl

#### Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

#### Selbsthilfegruppe

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

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website [www.rheumaliga.ch/ursz](http://www.rheumaliga.ch/ursz)

#### VALAIS

**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**  
1950 Sion

Tél 027 322 59 14  
[info.vs@rheumaliga.ch](mailto:info.vs@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/vs](http://www.rheumaliga.ch/vs)

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](mailto: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.



#### VAUD

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
Av. de Provence 10 (2<sup>ème</sup> étage)  
1007 Lausanne

Contact: Evelyne 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](mailto:info@lvr.ch)  
[www.liguerhumatisme-vaud.ch](http://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, Lombosport, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi, Qi Gong, Tango argentin. Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

#### Education thérapeutique

Polyarthrite rhumatoïde: à l'intention des personnes atteintes et de leurs proches.  
Spondylarthrite ankylosante: à l'intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.  
Auto hypnose

#### Vacances

Des séjours médico-sociaux adaptés à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes.  
Renseignements auprès de la LVR.

#### Moyens auxiliaires

La LVR propose un assortiment d'aides techniques pour faciliter le quotidien ou permettre de rester autonome en préservant les articulations. Des essais sont possibles à notre bureau à Lausanne sur rendez-vous et 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](mailto:info.zg@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/zg](http://www.rheumaliga.ch/zg)

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

#### Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

#### Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

#### Weiteres Angebot

- Erzählcafé
- 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](mailto:admin.zh@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/zh](http://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](mailto:gesundheit.zh@rheumaliga.ch)
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

#### Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- 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
- Workout für Männer

#### Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- 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 Selbsthilfegruppen

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

##### Thurgau

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

##### Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

##### Zürich-Nord

Keine regelmässigen Gruppentreffen mehr!  
Selbsthilfe-Auskünfte weiterhin über:  
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder [ha-nu@gmx.ch](mailto:ha-nu@gmx.ch)  
(Vermerk: Sudeck) oder Homepage-Infos  
[www.crps-schweiz.ch](http://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](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch)  
[www.selbsthilfezentrum.ch](http://www.selbsthilfezentrum.ch)

#### Jugendarthrose

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

#### Junge mit Rheuma

[www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch)  
Tel 044 487 40 00

#### Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17  
[info@discushernie-basel.ch](mailto:info@discushernie-basel.ch)  
[www.discushernie-basel.ch](http://www.discushernie-basel.ch)

#### Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene  
[www.sjoegren-forum.ch](http://www.sjoegren-forum.ch)

#### Gruppe Region Basel

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90  
[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto: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](mailto: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](http://www.sjogren.ch)  
[info@sjogren.ch](mailto:info@sjogren.ch)

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz ([www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)) oder das Zentrum Selbsthilfe ([www.zentrumselbsthilfe.ch](http://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](http://www.rheumaliga.ch). Le site [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch) de la fondation Info Entraide Suisse propose également une liste de ces différents groupes.

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



# Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

## Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

### Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



**Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung**  
**Association Suisse des Polyarthritiques**  
**Associazione Svizzera dei Poliartritici**

**Sekretariat/Secrétariat:**  
 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  
 Evelyn Fützi, Tel 078 826 45 26,  
 evelyn.fuetzi@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



**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, Haldenweg 19  
 5304 Endingen, Tel 076 371 23 74  
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
  - Bern  
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3  
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
  - Biel/Solothurn  
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,  
 2503 Biel, Tel 032 365 44 47  
 oder  
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,  
 4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
  - 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

– Zürich  
 Waltraud Marek, Katzenbachstrasse 40,  
 8052 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

## 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-Gruppentherapie/ Thérapie de groupe Bechterew

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew 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, 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, Sursee
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel



- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapiegruppen» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.  
 Pour recevoir la liste « Groupes 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 «Sunnestrahli»  
 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 Rawlyer  
 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 Rawlyer, Tél 077 402 25 07
- Fribourg  
 Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel  
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50  
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy  
 Florence Detta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey  
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre  
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54  
 (matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle  
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne  
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou  
 079 398 65 57
- Vaud/La Côte  
 Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
- Genève  
 Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01

#### 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

Informazioni: 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





Susi Dräyer ist 39 Jahre alt und wohnt mit ihrer Familie in Wabern. Vor der RA-Diagnose arbeitete sie als Fachschwester für Intensivpflege. Aufgrund ihrer Medikation hatte sie aber ein sehr hohes Infektionsrisiko, weshalb sie sich zur Hebamme umschulen liess. Am liebsten ist sie auf dem Fahrrad am Mountainbiken oder im Wasser am Kitesurfen. Entspannung findet sie auch in ihrem Garten.

## «Ich hoffe, dass durch die Kampagne eine Sensibilisierung stattfindet»

Für die neue Rheumaliga-Kampagne waren Anfang Sommer 400 Fahrräder mit einer «Working Bicycle»-Box in fünf Deutschschweizer Städten unterwegs. Eines davon gehörte Susi Dräyer. Die RA-Betroffene erzählt, wieso ihr der Einsatz am Herzen lag. Redaktion: Simone Fankhauser

Bevor sich 2013 die ersten Krankheits-symptome bemerkbar machten, habe ich sehr viel Sport getrieben. Deshalb dachte ich zuerst, die Schmerzen, die Gelenkentzündungen und die Erschöpfung kämen von den vielen Trainingseinheiten. Irgendwann wurden die Beschwerden aber unerträglich und ich wusste, es muss etwas anderes sein. 2014 erhielt ich dann die Diagnose «rheumatoide Arthritis». Auch heute versuche ich mich trotz ständiger Schmerzen so viel wie möglich zu bewegen. Fahrradfahren und Schwimmen sind die beiden einzigen Sportarten, die ich ohne Beschwerden machen kann. Wenn ich mit dem Velo

auf den Gurten fahre, fühle ich mich lebendig. Es ist auch ein Sport, bei dem ich aktiv am Familienleben teilnehmen kann. Diese Gemeinschaft tut mir physisch und psychisch gut. Als Velofreak finde ich das Konzept von Working Bicycle toll: Durch den sich verändernden Standort fällt die Werbung auf. Obwohl ich mich schon vor einer ganzen Weile registriert hatte, fuhr ich bis anhin noch nie mit einer Box auf dem Gepäckträger. Als ich die neue Kampagne «Ich und mein Rheuma» der Rheumaliga Schweiz gesehen habe, wollte ich mich unbedingt engagieren. Einerseits konnte ich als Mitglied schon

selbst von dem breiten Angebot der Organisation profitieren. Andererseits liegt mir die Botschaft am Herzen. Bevor ich selbst betroffen war, habe auch ich Rheuma in Verbindung mit älteren Menschen gebracht. Mir war nicht bewusst, dass die Krankheit in jedem Alter ausbrechen kann und wie einschränkend die Folgen sein können. Flaschen öffnen oder Reissverschlüsse schliessen kann ich beispielsweise nur unter Schmerzen oder mit Unterstützung. Ich brauche auch für alles deutlich mehr Zeit als früher. Wenn man nicht selbst betroffen ist, ist es sehr schwierig, dies nachzuvollziehen. Ich hoffe aber, dass durch die aktuelle Kampagne eine Sensibilisierung stattfindet. Wenn man sich für das Thema interessiert, findet man sehr viele Informationen, man muss allerdings gezielt danach suchen. Die Botschaft und das Velo als Werbemittel bieten eine geniale Möglichkeit, viele Menschen auf die Anliegen Rheuma-betroffener aufmerksam zu machen. Denn den meisten von uns sieht man die Erkrankung nicht an – mir auch nicht. So gesehen war die Box auf meinem Fahrrad schon fast ein «Coming-out». |

### Working Bicycle

Velofahrerinnen und Velofahrer stellen ihr Fahrrad für eine Werbung zur Verfügung und erhalten dafür eine Entschädigung. Dazu müssen sie wöchentlich mindestens 10 Kilometer radeln. Die Fahrerinnen und Fahrer entscheiden selber, für welche Botschaft sie in die Pedalen treten wollen. Für die Rheumaliga-Kampagne waren 400 Fahrräder in Bern, Basel, Zürich, Luzern und Winterthur unterwegs. Informationen und Registrierung: [www.workingbicycle.ch](http://www.workingbicycle.ch)

**Vous trouverez la version française sur: [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) | La versione italiana è disponibile al link: [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) |**

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



### Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

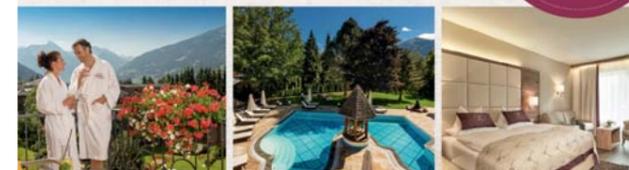
- HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33° C (2 indoor, 2 outdoor)
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m<sup>2</sup>
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m<sup>2</sup> Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Prämierte 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 Schmerzlinderung, nachhaltige Entzündungshemmung, Immunstabilisierung sowie signifikante Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr.

**SCHMERZ-WEG HEILSTOLLENKUR: ab € 2.118,- p. P.**  
 14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

**SCHMERZ-WEG SCHNUPPERKUR: ab € 1.093,- p. P.**  
 7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite  
 oder: HP ab € 120,- bis € 161,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollen-pauschalen  
 1-3 ÜN als Geschenk



**Exklusives Angebot für forumR-Leserinnen und -Leser:**

«Mein Rückencoach» CHF 19.90 (zzgl. CHF 9 Versandkosten) statt 29.90.

Senden Sie mir \_\_\_\_\_ Exemplar(e) des Ratgebers «Mein Rückencoach»

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Bestelladresse:  
 Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich