



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

forumR

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
CH-8005 Zürich

# Brennpunkt Schulter

**Schulerschmerzen verstehen  
und behandeln**

Öffentliche Gesundheitstage  
vom 5. bis 9. September 2016

Eintritt frei

## **Veranstaltungsorte:**

Baar, Basel, Bern, Courfaivre, Lugano, Luzern, Neuchâtel,  
Rheinfelden, Schinznach Bad, St. Gallen, Weinfelden, Zürich,  
Zurzach

Bestellen Sie Ihr regionales Programm unter Tel. 044 487 40 00  
oder per E-Mail an [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

Für detaillierte Informationen:  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



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

312016

Nr. 125 – 5 CHF

**Brennpunkt Schulter  
Flash sur l'épaule  
Guardiamoci le spalle**

forumR



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

# Mehr vom Tag.

Das Emulgel, das dort wirkt, wo akute Arthroseschmerzen sitzen.



**Voltaren Dolo forte Emulgel wirkt gezielt und ohne Umwege.**

- ✓ Hochkonzentrierter Wirkstoff
- ✓ Nur morgens und abends anwenden

Lesen Sie die Packungsbeilage.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

**Voltaren Dolo**   
WENIGER SCHMERZ, MEHR FREUDE AN BEWEGUNG

## Liebe Leserin, lieber Leser

Vor kurzem war es wieder soweit: Einer Ballerina gleich tänzelte ich auf Zehenspitzen und mit hoch erhobenen Armen vor einem Kühlregal herum. Auf dem obersten Regalboden tasteten meine Finger nach einer Packung Pizzateig, die ich dort vermutete. Wäre dieser nette grosse Herr nicht gewesen, hätten an diesem Abend vermutlich Spaghetti auf unseren Tellern gedampft. Bei einer Körpergrösse von 1.56 Metern gehören solche Szenen zu meinem Alltag. Selbst in meiner eigenen Küche befindet sich die Hälfte der Gegenstände mindestens eine Armlänge über meinem Kopf. Ohne die unglaubliche Beweglichkeit meiner Schultergelenke wäre ich verloren. Das geht natürlich nicht nur kleinen Menschen wie mir so: Haben Sie sich schon einmal überlegt, bei wie vielen

## Chère lectrice, cher lecteur,

Cela m'est encore arrivé récemment: telle une ballerine, je dansais sur la pointe des pieds, les bras levés, devant le rayon frais d'un supermarché. Sur l'étagère la plus haute, je cherchais à tâtons une pâte à pizza que je pensais y trouver. Si ce grand homme très gentil ne m'avait pas aidée, nous aurions sans doute mangé des spaghettis ce soir-là. Avec mon 1,56 m, ce genre de scènes fait partie de mon quotidien. Même dans ma propre cuisine, la moitié des objets se trouvent à au moins une longueur de bras au-dessus de ma tête. Sans l'incroyable mobilité des articulations de mes épaules, je serais perdue.



Simone Fankhauser  
Redaktorin  
Rédactrice  
Redattrice

Tätigkeiten Ihre Schultern zum Einsatz kommen? Wahrscheinlich nicht. Es sei denn, Sie gehören zu den 30 Prozent der Menschen in der Schweiz, die nach einer Schulterverletzung oder -krankheit plötzlich feststellen mussten, was Sie alles nicht mehr tun können. Die Rheumaliga Schweiz widmet deshalb 2016 dem anatomischen Wunderwerk besondere Aufmerksamkeit – mit der diesjährigen Kampagne «Brennpunkt Schulter», den öffentlichen Gesundheitstagen und natürlich mit der vorliegenden forumR-Ausgabe. |

Cela ne concerne évidemment pas que les personnes de petite taille comme moi: avez-vous déjà réfléchi à toutes les activités dans lesquelles vous utilisez vos épaules? Probablement pas. A moins que vous ne fassiez partie des 30% de Suisses qui, suite à une blessure à l'épaule ou à une maladie de l'épaule, constatent subitement tout ce qu'ils ne peuvent plus faire. C'est pourquoi la Ligue suisse contre le rhumatisme a décidé de braquer les projecteurs sur cette merveille anatomique en 2016 – avec la campagne «Flash sur l'épaule» que nous lançons cette année, les journées publiques de la santé et, bien sûr, ce numéro de forumR. |

## Cara lettrice, caro lettore,

Ormai ci sono abituata: saltello come una ballerina sulle punte dei piedi, con le braccia sollevate davanti a un banco frigo. Sullo scaffale più in alto riesco a sfiorare una confezione di pasta per pizza, proprio dove pensavo che fosse. Per fortuna questo gentile signore alto mi dà una mano, altrimenti probabilmente stasera ci sarebbero stati spaghetti per cena. Essendo alta 1,56 metri, mi trovo in situazioni simili tutti i giorni. Perfino nella mia cucina la metà degli oggetti si trova almeno un braccio sopra la mia testa. Senza l'incredibile mobilità delle articolazioni delle mie spalle sarei persa.

Ma questo non vale solo per le persone basse come me: avete mai pensato a quante attività potete svolgere grazie alle spalle? Probabilmente no, a meno che non apparteniate a quel 30 per cento di persone in Svizzera che, dopo un infortunio o una patologia delle spalle, si sono improvvisamente rese conto di cosa non sono più in grado di fare. Per questo motivo, nel 2016 la Lega svizzera contro il reumatismo dedica particolare attenzione a questa meraviglia anatomica con la campagna «Guardiamoci le spalle», le giornate pubbliche della salute e, naturalmente, questa edizione di forumR. |

## 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)  
Abonnements/Abonnements/Abbonamenti forumR: 4 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (excl. IVA)  
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg





# AKTIVFERIEN AUF MALLORCA 2017

Sonntag, 26. März bis Samstag, 1. April 2017

Geniessen Sie während der Aktiv-Woche auf Mallorca ein angepasstes Bewegungsprogramm speziell für Menschen mit einer chronischen Erkrankung. Ob Velofahren, Wandern oder Nordic-Walking: Es ist wichtig aktiv zu sein, sich aber nicht zu überfordern. Übernachten werden wir im Vier-Sterne-Hotel Hipotel «Mediterráneo» in Sa Coma mit Wellness- und Spa-Bereich. Das Hotel liegt direkt am kilometerlangen, feinen Sandstrand.

Freuen Sie sich auf ein intensives, der Krankheit angepasstes Bewegungsprogramm:

## VELO-PROGRAMM

## WANDER-PROGRAMM

## NORDIC-WALKING-/ GYMNASTIK-PROGRAMM

**1. Tag:** Abflug um 12.00 Uhr von Zürich nach Mallorca. Hoteltransfer. Ankunft und Zimmerbezug.

**2. + 3. Tag**  
Geführte Velotouren  
(4–5 Std./Tour)

**2. + 3. Tag**  
Geführte Wanderungen  
(4–5 Std./Tour)  
Diverse Ausgangspunkte  
(Transfer mit Bus)

**2. + 3. Tag**  
Aufladeübungen  
Hatha Yoga (stehend)  
Aquawell  
Entspannungsübungen

Am **4. Tag** wird fakultativ ein gemeinsames Ausflugsprogramm angeboten. Zudem kann an einem Jassturnier teilgenommen werden.

**5. + 6. Tag**  
Programm wie 2. + 3. Tag

**5. + 6. Tag**  
Programm wie 2. + 3. Tag

**5. + 6. Tag**  
Programm wie 2. + 3. Tag

**7. Tag:** Individuelles Vormittagsprogramm der Velo-, Wander- sowie Nordic-Walking-Gruppen.  
Am Nachmittag Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Zürich. Ankunft um ca. 16.55 Uhr.

**Reisedatum: Sonntag, 26. März – Samstag, 1. April 2017**

**Mitgliederpreis pro Person\*/\*\*:**

Angebot für 7 Tage / 6 Nächte

**Doppelzimmer ab CHF 1300.– / Einzelzimmer ab CHF 1400.–**

**\* Bedingungen Mitgliederpreis:** Mindestens eine Person pro Zimmer muss seit mindestens 2015 Mitglied sein bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew oder einer kantonalen/regionalen Rheumaliga, einer nationalen Patientenorganisation der Rheumaliga Schweiz oder der Schweizerischen Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung.

**\*\* Nichtmitglieder und Neumitglieder ab 1.1.2016 in einem separaten Zimmer bezahlen einen Aufpreis von CHF 300.–.**

**Im Preis inbegriffen:**

- Flug mit Swiss Zürich–Palma de Mallorca–Zürich (inkl. Hoteltransfers)
- 6 Übernachtungen im Hipotel «Mediterráneo»\*\*\*\* in Sa Coma (Halbpension)
- Bewegungsprogramm nach Wahl: Velofahren (Sportrad, Rennrad, E-Bike: Zuschlag CHF 50.–), Wandern oder Nordic-Walking/Wassergymnastik.
- Ausflug am Ruhetag

**Zu beachten:**

**Die SVMB bietet keine Reise- und Annullierungskostenversicherung an, dies ist Sache der Teilnehmenden.**

**Information und Anmeldung:**

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB), Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75, claudia.wermuth@bechterew.ch oder www.bechterew.ch/anlaesse (die Teilnehmerzahl ist beschränkt).

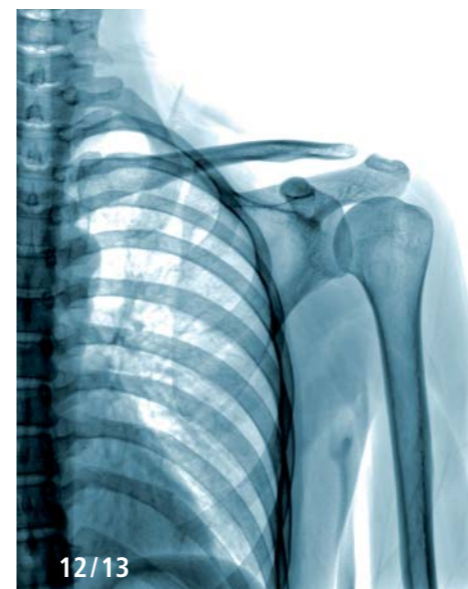
bechterew.ch



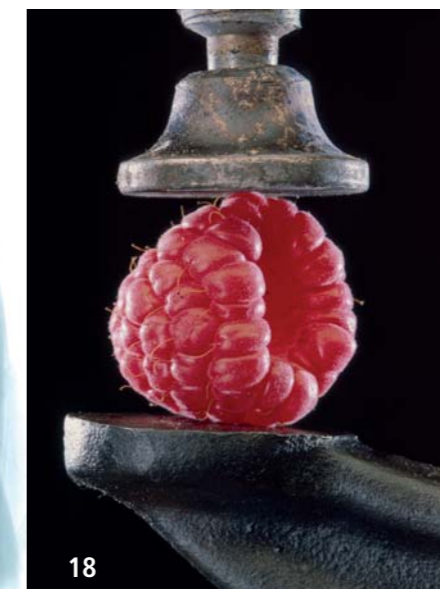
Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



Rheumaliga Zürich  
Bewusst bewegt



12/13



18



28/29

### 3 Editorial

### 6 In Kürze

- Aktuell**  
8 Nationale Kampagne  
11 Aktionswoche 2016

### Fokus

- 12 Anatomie der Schulter  
18 Krankheitsbilder

### 25 Bewegung

- Übungen für die Schulter

### 28 Persönlich

- Claudine Javet muss sich nach einer komplizierten Schulterfraktur in Geduld üben

### 35 Veranstaltungen

### 37 Denksport

- Sudoku

### 38 Service

### 46 Schlusspunkt

- Ein Hoch auf die Schulter

### 3 Editorial

### 6 En bref

- Actuel**  
8 Campagne nationale  
11 Semaine d'action 2016

### Point de mire

- 13 L'anatomie de l'épaule  
18 Tableaux cliniques

### 25 Activité physique

- Exercices pour vos épaules

### 29 Personnel

- Après une mauvaise fracture de l'épaule, Claudine Javet doit prendre son mal en patience

### 35 Manifestations

### 37 Gymnastique intellectuelle

- Sudoku

### 38 Service

### 46 Point final

- Vive les épaules

### 3 Editoriale

### 6 In breve

- Attualità**  
10 Campagna nazionale  
11 Settimana d'azione 2016

### Approfondimento

- 13 Anatomia della spalla  
18 Quadri clinici

### 25 Movimento

- Esercizi per le vostre spalle

### 29 Personale

- Dopo una complicata frattura alla spalla, Claudine Javet deve armarsi di pazienza

### 35 Eventi

### 37 Sport per la mente

- Sudoku

### 38 Servizio

### 46 Conclusione

- Viva le spalle

Neue Videos

## Grundwissen über Rheuma-Medikamente

Die moderne Medizin bringt seit Jahrzehnten eine Fülle von Medikamenten zur Bekämpfung von Schmerzen und Entzündungen hervor. Umso schwieriger ist es für Rheumabetroffene, sich über die vielen Präparate und deren Wirkmechanismen zu informieren, ohne die Orientierung zu verlieren. Vor diesem Hintergrund

möchte die Rheumaliga Schweiz in filmischer Form vermitteln, welche Klassen von Rheuma-Medikamenten heute zur Bekämpfung der Beschwerden zur Verfügung stehen, wie sie wirken und was zum Thema Nebenwirkungen angemerkt werden muss. Die Kurzfilme finden Sie ab sofort auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) |



Nouvelles vidéos

## Connaissances de base sur les médicaments antirhumatismaux

Depuis des décennies, la médecine moderne développe toute une pharmacopée pour lutter contre les douleurs et les inflammations. Pour les personnes souffrant de rhumatisme, il devient donc

de plus en plus difficile de s'informer sur les nombreux médicaments et leurs mécanismes d'action. Dans ce contexte, la Ligue suisse contre le rhumatisme souhaite expliquer avec des vidéos quels groupes de médicaments antirhumatis-

maux sont aujourd'hui disponibles, comment ils agissent et ce qu'il est important de savoir à propos de leurs effets secondaires. Les courts métrages sont dès à présent disponibles sur [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) |

Nuovi video

## Conoscenze fondamentali sui farmaci antireumatici

Da decenni la medicina moderna sviluppa un'ampia gamma di farmaci per contrastare i dolori e le infiammazioni. Per chi soffre di reumatismi diventa quindi sempre più difficile riuscire a informarsi con chiarezza sui numerosi

preparati in commercio e sui loro meccanismi di azione. In questo contesto, la Lega svizzera contro il reumatismo ha realizzato questi filmati al fine di spiegare quali classi di medicinali antireumatici sono attualmente disponibili sul

mercato, le relative modalità di azione nonché gli effetti collaterali che è importante conoscere. I video sono disponibili su [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch). |

Veranstaltung

## Familientag 2016

Die Familientage der Rheumaliga Schweiz bieten einen einzigartigen Rahmen, um sich mit anderen betroffenen Familien über die Herausforderungen auszutauschen, die das Leben mit Juveniler Arthritis an eine Familie stellt. Jeder Familientag setzt einen Themenschwerpunkt. Die Erwachsenen hören dazu Fachreferate von Experten sowie Vorträge von Kinderrheumatologen. Derweil steht für die Kinder und die Teenies der Spass im Vordergrund. Der nächste Familientag findet am 12. November 2016 in Horgen ZH statt. Programm und Anmeldeformular finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/Familientag](http://www.rheumaliga.ch/Familientag) |

Manifestation

## Journée pour familles

Viens passer un moment avec ta famille, et tes proches dans un cadre agréable ou tu pourras apprendre beaucoup de choses sur ta santé tout en t'amusant. D'autres enfants et adolescents qui ont un rhumatisme seront aussi présents.

La Journée de rhumatologie pédiatrique romande s'adresse aux jeunes atteints d'arthrite juvénile idiopathique et/ou connectivites ainsi qu'à leurs familles. La prochaine journée pour familles aura lieu le 26 novembre 2016 à Etoy (VD). Intéressé? Contactez Mme Fonjallaz: [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch), tél: 022 718 35 55. |



© galden\_ozenil / iStock



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der diesjährigen, begleiteten Kreuzfahrt. Les participantes et les participants de la croisière accompagnée de cette année.

## Supplément voyages Vacances 2017

Pour l'année à venir, les offres de voyages adaptés aux besoins des personnes atteintes d'une affection rhumatismale sont également rassemblées dans la brochure «Vacances». Le supplément

voyages accompagnera la prochaine édition du magazine forumR, laquelle paraîtra fin novembre. Outre les offres de nos organisations membres, vous y trouverez de nouveau une offre pour une croisière accompagnée en Méditerranée que la Ligue suisse contre le rhumatisme proposera en 2017. |

Reisebeilage

## Ferienzeit 2017

Auch für das kommende Jahr werden die Reiseangebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung zugeschnitten sind, in der Broschüre «Ferienzeit» zusammengefasst. Diese wird der nächsten Ausgabe von forumR beigelegt, die Ende November erscheint. Neben den Angeboten unserer Mitgliederorganisationen werden Sie darin erneut ein Angebot für eine begleitete Mittelmeerkreuzfahrt finden, welche die Rheumaliga Schweiz auch 2017 anbietet. |

Anzeige

Der Original-Perna-Extrakt.

# Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

**20 JAHRE**  
Erfahrung und Kompetenz

**Wettbewerb**  
Gewinnen Sie CHF 2'500.- Feriengeld.  
Mitmachen auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)

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

**PERNATON®**  
Natürlich beweglich.

Brennpunkt Schulter

## Liegestütze für die Rheumaliga

30% der Schweizerinnen und Schweizer leiden an Schulterschmerzen oder eingeschränkt beweglichen Schultern. Ursache sind häufig Sportverletzungen, aber auch berufliche Tätigkeiten mit Armbewegungen über Kopfhöhe sowie altersbedingte Abnützungen. Die meisten Schulterprobleme betreffen die Weichteile, wobei zu den häufigsten Diagnosen das Impingement-Syndrom, Sehnenrisse und Schleimbeutelentzündungen zählen. Ausserdem kann die Schulter

verkalken (Kalkschulter) oder versteifen (Frozen Shoulder). Wie stark wir unsere Schultern beanspruchen, wird erst deutlich, wenn es nicht mehr reibungslos läuft. Die Rheumaliga Schweiz richtet ihren Fokus 2016 deshalb auf die Schultern und lanciert die schweizweite Gesundheitskampagne «Brennpunkt Schulter». Die Kampagne erhält prominente Unterstützung von Schwingerkönig Nöldi Forrer, Siebenkämpferin Ellen Sprunger, Tennisspieler

Marco Chiudinelli und der ehemaligen Miss Schweiz Dominique Rinderknecht. Die vier Botschafter der Rheumaliga Schweiz wissen, dass nur kräftige Schultern volle Leistung erbringen. «Ob Vorhand, Rückhand oder Smash – der Erfolg ruht auf meinen Schultern», sagt Tennisprofi Marco Chiudinelli. Und Nöldi Forrer ergänzt: «Mit starken Schultern legt dich keiner so schnell aufs Kreuz.»

Flash sur l'épaule

## Des pompes pour la Ligue suisse contre le rhumatisme

30% des Suisses souffrent de douleurs de l'épaule ou d'une mobilité réduite des épaules, souvent imputables à des blessures sportives, aux activités professionnelles impliquant des mouvements des bras au-dessus de la tête ou à l'usure liée au vieillissement. La plupart des problèmes d'épaule concernent les parties molles, les plus fréquents étant le conflit sous-acromial, les déchirures des tendons et les inflammations des bourses séreuses. L'épaule peut aussi se calcifier (calcification de l'épaule) ou

se raidir (épaule gelée). L'ampleur des sollicitations que nous imposons à nos épaules ne nous apparaît clairement que lorsqu'elles ne fonctionnent plus parfaitement. En 2016, la Ligue suisse contre le rhumatisme a donc décidé de mettre l'accent sur les épaules et lance une campagne de sensibilisation dans l'ensemble du pays sur le thème «Flash sur l'épaule». La campagne bénéficie du soutien du roi de la lutte Nöldi Forrer, de l'heptathlonienne Ellen Sprunger,

du tennisman Marco Chiudinelli et de l'ancienne Miss Suisse Dominique Rinderknecht. Les quatre ambassadeurs de la Ligue suisse contre le rhumatisme savent bien que seules des épaules vigoureuses peuvent livrer tout leur potentiel. «Coup droit, revers ou smash – la victoire repose sur mes épaules», explique ainsi le joueur de tennis Marco Chiudinelli. Et Nöldi Forrer ajoute: «Si tu as les épaules larges, personne ne te les fera toucher.»



«Ich mag meine Schultern – sie verbinden Stärke mit Eleganz.»  
Dominique Rinderknecht, ehemalige Miss Schweiz



«Mit starken Schultern legt dich keiner so schnell aufs Kreuz.»  
Nöldi Forrer, Schwingerkönig



«Un entraînement adapté me permet de ne pas prêter l'épaule à la douleur.»  
Ellen Sprunger, championne d'heptathlon



«Diritto, rovescio o smash:  
il successo è tutto sulle mie spalle.»

Marco Chiudinelli, tennista



Guardiamoci le spalle

## Sostenitori d'eccellenza per la Lega contro il reumatismo

In Svizzera, il 30% delle persone è colpito da dolori alle spalle o da una mobilità limitata delle spalle. Le cause sono spesso gli infortuni sportivi, ma anche le attività professionali che comportano movimenti delle braccia al di sopra della oppure l'usura dovuta all'età. I problemi alle spalle interessano per lo più le parti molli: le diagnosi più frequenti sono la sindrome da impingement, le lacerazioni dei tendini e le borsiti. Inoltre, le spalle possono calcifi-

carsi (tendinosi calcifica) o irrigidirsi (frozen shoulder).

Ci accorgiamo di quanto usiamo le spalle solo quando si verificano delle difficoltà nei movimenti. Per questo, nel 2016, la Lega svizzera contro il reumatismo rivolge la sua attenzione proprio alle spalle lanciando la campagna di sensibilizzazione «Guardiamoci le spalle». La campagna ha il sostegno del re della lotta svizzera Nöldi Forrer, dell'eptatleta Ellen Sprunger, del tennista Marco

Chiudinelli e dell'ex Miss Svizzera Dominique Rinderknecht. I testimonial della Lega svizzera contro il reumatismo sanno bene che solo le spalle forti sono in grado di performare al massimo. «Diritto, rovescio o smash: il successo è tutto sulle mie spalle», afferma il tennista professionista Marco Chiudinelli. E Nöldi Forrer aggiunge: «Bisogna avere le spalle larghe per non farsi mettere al tappeto». ■

### Gut zu wissen

- Nur ein gesundes Schultergelenk schenkt 360° Bewegungsfreiheit.
- Die Schulter mag Bewegung – aber schmerzfrei.
- Gehen Sie zum Arzt, wenn die Schulterschmerzen Sie im Alltag einschränken.

### Bon à savoir

- Seule une articulation de l'épaule saine confère une mobilité à 360°.
- L'épaule aime l'activité, mais pas la douleur.
- Consultez votre médecin si les douleurs d'épaule affectent votre quotidien.

### Buona a sapersi

- Solo le spalle sane riescono a garantire una libertà di movimento a 360°.
- Alle spalle piace il movimento, ma non il dolore.
- È necessario consultare un medico se i dolori alle spalle limitano le attività quotidiane.

Veranstaltung

## Willkommen zur Aktionswoche 2016

Die diesjährige Aktionswoche widmet sich dem Thema «Brennpunkt Schulter: Schulterschmerzen verstehen und behandeln» und findet vom 5. bis 9. September in verschiedenen Städten der Schweiz statt. Fachpersonen aus den Bereichen Rheumatologie, Chirurgie und Physiotherapie referieren zu den Behandlungsmöglichkeiten bei Schulterproblemen. Sie erfahren, was die häufigsten Ursachen für Schulterschmerzen sind, wie sie entstehen und was man dagegen unternehmen kann.

Unsere Referenten sind Experten auf ihrem Gebiet. Im Anschluss an die Vorträge haben Sie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen. In den Pausen stehen Ihnen ausserdem Fachpersonen der regionalen Rheumaligen, des Ergotherapie-Verbandes (evs) und vieler weiterer Partner für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Das Detailprogramm für Ihre Region können Sie im Internet unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) herunterladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. ■

Manifestation

## Bienvenue à la semaine d'action 2016

Cette année, la semaine d'action est consacrée au thème «L'épaule: comprendre et traiter les douleurs de l'épaule». Elle aura lieu du 5 au 9 septembre dans plusieurs villes suisses. Des spécialistes en rhumatologie, chirurgie et physiothérapie tiendront à cette occasion des conférences sur les possibilités de traitement des douleurs de l'épaule. Vous découvrirez les causes les plus fréquentes des problèmes de l'épaule, comment elles surviennent et comment elles peuvent être combattues.

Nos intervenants sont des spécialistes dans leur discipline. Après les conférences, vous pourrez poser des questions concrètes. Lors des pauses, vous pourrez également demander des conseils personnalisés aux spécialistes des ligues régionales contre le rhumatisme, de l'Association suisse des ergothérapeutes (ASE) et de nombreux autres partenaires. Le programme détaillé de votre région est disponible sur notre site web [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) ou par téléphone (044 487 40 00). ■

Manifestazione

## Benvenuti alla settimana d'azione 2016

La settimana d'azione di quest'anno è dedicata al tema «Guardiamoci le spalle: comprendere e trattare i dolori alle spalle» e si svolgerà dal 5 al 9 settembre in diverse città della Svizzera. Diversi specialisti di reumatologia, chirurgia e fisioterapia spiegheranno le possibilità di trattamento dei dolori alle spalle. Si parlerà delle cause più frequenti dei problemi alle spalle, delle relative origini e delle possibili contro-misure.

I nostri relatori sono esperti nel proprio settore. Dopo le relazioni avrete la possibilità di porre delle domande concrete. Inoltre, durante le pause potrete richiedere una consulenza personale agli specialisti delle leghe regionali contro il reumatismo, dell'associazione degli ergoterapisti ASE e di molti altri partner. Il programma dettagliato per la vostra regione è disponibile sul nostro sito web [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) o può essere ordinato per telefono (044 487 40 00). ■



### Termine / Dates / Date

#### Montag, 5. September 2016

- Baar, Zuger Kantonsspital
- Bern, Inselspital
- Schinznach Bad, aarReha

#### Dienstag, 6. September 2016

- St. Gallen, Pfalz Keller
- Zürich, Volkshaus
- Zuzach, RehaClinic

#### Mittwoch, 7. September 2016

- **Mercoledì 7 settembre 2016**
- Rheinfelden, Reha Rheinfelden
- Lugano, Palazzo dei Congressi

#### Donnerstag, 8. September 2016

- **Jeudi 8 septembre 2016**
- Weinfelden, Kath. Pfarreizentrum
- Neuchâtel, Hôtel Beaulac
- Courfaivre, Restaurant du Soleil

#### Freitag, 9. September 2016

- Basel, Volkshaus
- Luzern, LUKS

Wir danken folgenden Partnern für die Unterstützung / Avec l'aimable soutien de / Con il cordiale supporto di:  
**Bristol-Myers Squibb**  
**Hüsler Nest**



Schulteraufbau

## Anatomisches Meisterwerk

Die Schulter ist ein komplexes Gebilde aus Knochen, Bändern, Sehnen und Muskeln. Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Einblick in die Anatomie des Schultergelenks. Redaktion: Simone Fankhauser

### Knochen und Gelenke

Das **Schulterblatt** (Scapula) bildet mit dem Schlüsselbein (Clavicula) und dem Oberarmknochen (Humerus) das knöcherne Gerüst der Schulter, den Schultergürtel. Das Schulterblatt gleitet bei Bewegungen des Oberarms wie ein Gleitlager über den Brustkorb, um Bewegungen über Kopf zu ermöglichen. Der Oberarmknochen und das Schlüsselbein sind mit dem Schulterblatt durch je ein Gelenk verbunden.

Die **Schultergelenkpfanne** (Cavitas glenoidalis), die zum Schulterblatt gehört, bildet zusammen mit dem Oberarmkopf (Caput humeri) das Hauptgelenk der Schulter, das Glenohumeralgelenk. Dieses Gelenk ist für die meisten Menschen der Inbegriff des Schultergelenks. Im Unterschied zur Hüfte ist die Einbuchtung der Pfanne relativ flach. Sie umfasst nur etwa ein Drittel des Oberarmkopfes. Für die Führung des Gelenks sorgen vorwiegend Weichteile, was der Schulter zwar einen grossen Bewegungsradius beschert, sie gleichzeitig aber auch instabil und anfällig für

Verletzungen macht. Für zusätzliche Stabilität und eine Vergrösserung der Gelenkpfanne sorgt eine Knorpellippe (Labrum glenoidale), die den Rand der Schulterpfanne umschliesst (s. Abbildung Seite 13).

Das S-förmige **Schlüsselbein** (Clavicula) ist etwa 12–15 cm lang. Es besitzt zwei Enden und ein Mittelstück. Das äussere Ende bildet zusammen mit dem Schulterdach das Schulterreckgelenk. Das innere Ende bildet mit dem Brustbein (Sternum) das Sternoclaviculargelenk oder SC-Gelenk.

Das **Schulterreckgelenk** (Acromioclaviculargelenk oder AC-Gelenk) ist die gelenkige Verbindung zwischen dem äusseren Ende des Schlüsselbeins und dem Schulterdach.

Das **Schulterdach** (Acromion) bildet den höchsten Punkt des Schulterblatts. Da der Knochen direkt unter der Haut liegt, kann er leicht ertastet werden und dient so als anatomischer Bezugspunkt.

Der **Rabenschnabelfortsatz** (Processus coracoideus oder Coracoid) ist ein starker, hakenförmig gebogener Knochenfortsatz des Schulterblatts (s. Abbildung Seite 13), an dem sowohl der kurze Kopf des Bizepsmuskels als auch der kleine Brustmuskel und diverse Bänder ansetzen.

### Gelenkkapsel

Die Gelenkkapsel umgibt das Glenohumeralgelenk und grenzt so den Innenraum der Schulter zum umliegenden Gewebe ab. Alle Strukturen innerhalb der Kapsel stellen den Gelenkinnenraum dar. Eine wichtige Aufgabe der Schulterkapsel ist die Produktion der Gelenkschmiere, welche von der Innenseite der Kapsel gebildet wird.

### Schleimbeutel

Werden Gewebestrukturen durch Zug oder Druck stark beansprucht, vermindern Schleimbeutel (Bursa) Druck und Reibung zwischen Sehne, Muskel, Knochen und Haut. Für die Funktion der Schulter spielen die mit Flüssigkeit gefüllten Säckchen eine wichtige Rolle. Sie sorgen für Entlastung zwischen Muskeln, Sehnen und Schultergelenkkapsel, v.a. im Subacromialraum.

### Bänder

Der Bandapparat des Glenohumeralgelenkes ist gemessen an der Beanspruchung des Gelenks relativ > S. 14

### Structure de l'épaule

## Un chef-d'œuvre anatomique

L'épaule est une structure complexe faite d'os, de ligaments, de tendons et de muscles. Nous vous invitons à découvrir l'anatomie de l'articulation de l'épaule sur les pages suivantes. Rédaction: Simone Fankhauser

### Os et articulations

Avec la clavicule et l'humérus, l'**omoplate** (scapula) forme le squelette de l'épaule, la ceinture scapulaire. Lors des mouvements du bras, l'omoplate glisse sur la cage thoracique, comme un palier lisse, afin de permettre les mouvements au-dessus de la tête. L'humérus et la clavicule sont rattachés à l'omoplate par l'intermédiaire d'une articulation.

La **cavité glénoïdale** (cavitas glenoidalis), qui fait partie de l'omoplate, forme avec la tête de l'humérus (caput humeri) l'articulation principale de l'épaule, l'articulation gléno-humérale. Pour la plupart des personnes, cette articulation est synonyme de l'articulation de l'épaule. Contrairement à la hanche, la concavité de la glène est relativement plate. Elle ne représente qu'un tiers environ de la tête de l'humérus. Le guidage de l'articulation est principalement assuré par les parties molles, ce qui confère à l'épaule

une grande amplitude de mouvement, mais la rend aussi instable et sujette aux blessures. Un bourrelet cartilagineux (bourrelet glénoïdal), qui entoure le bord de la glène (voir figure page 13), renforce la stabilité de l'épaule et augmente la surface de la cavité glénoïdale.

En forme de S, la **clavicule** mesure environ 12-15 cm de longueur. Elle comprend deux extrémités et une partie centrale. L'extrémité externe forme avec l'acromion l'articulation acromio-claviculaire. L'extrémité interne forme avec le sternum l'articulation sternoclaviculaire ou articulation SC.

L'**articulation acromio-claviculaire** (ou **articulation AC**) est le lien articulaire entre l'extrémité externe de la clavicule et l'acromion. > p. 14

### La struttura della spalla

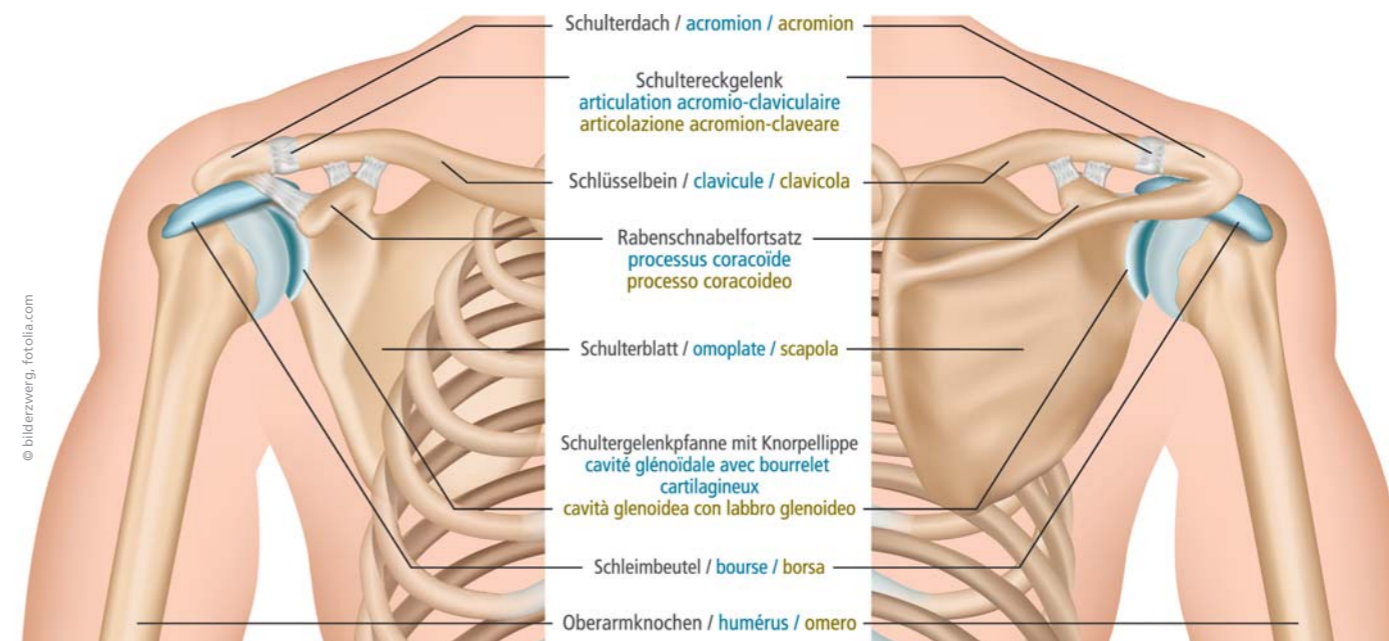
## Un capolavoro anatomico

La spalla è una struttura complessa formata da ossa, legamenti, tendini e muscoli. Le prossime pagine offrono una panoramica dell'anatomia dell'articolazione della spalla. Redazione: Simone Fankhauser

### Ossa e articolazioni

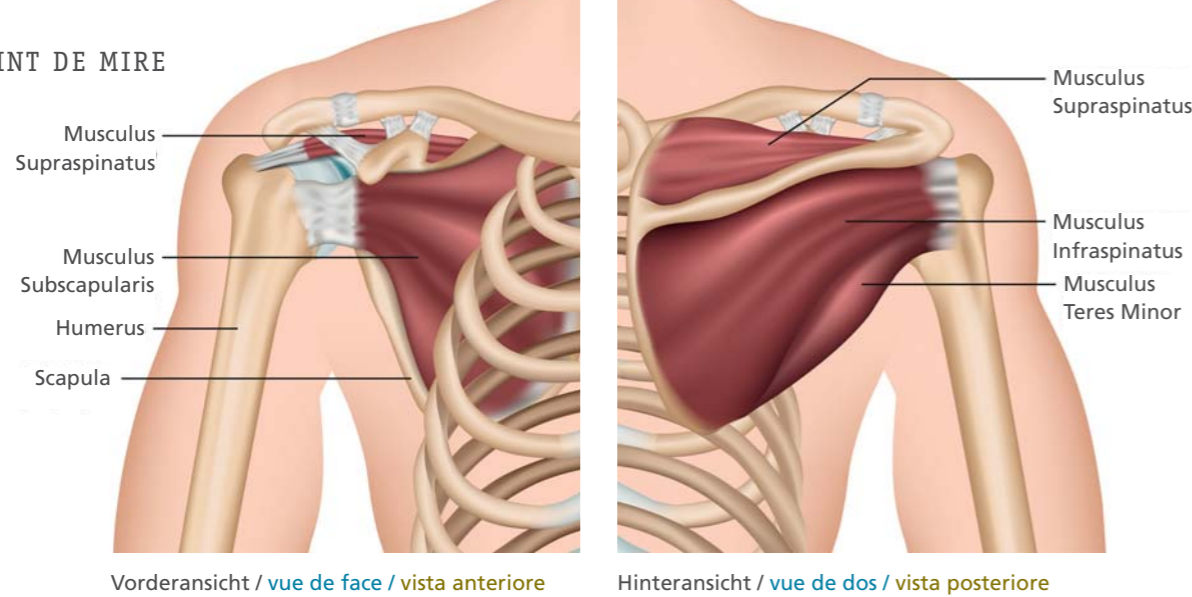
La **scapola**, insieme alla clavicola e all'omero, forma la struttura ossea della spalla, ovvero la cintura scapolare. Come se fosse un cuscinetto, la scapola scorre al di sopra della gabbia toracica

durante i movimenti del braccio per consentire i movimenti al di sopra della testa. L'omero e la clavicola sono collegati alla scapola da due articolazioni distinte. > pag. 15



Vorderansicht / vue de face / vista anteriore

Hintersicht / vue de dos / vista posteriore



© bilderzweiger, fotolia.com

schwach ausgebildet. Er besteht vorwiegend aus den sogenannten **gleno-humeralen Bändern**, welche den Oberarmknochen mit der Schultergelenkpfanne verbinden. Weitere wichtige Bänder liegen zwischen Rabenschnabelfortsatz und Schlüsselbein sowie zwischen Schlüsselbein und Schulterdach.

**Muskeln**

Massgeblich für die Stabilität des Schultergelenks verantwortlich sind also innere Schicht vier Muskeln, deren Sehnen das Gelenk manschettenartig umschliessen – die sogenannte **Rotatorenmanschette** (s. Abbildung oben). Die Muskeln Supraspinatus, Infraspinatus, Subscapularis und Teres minor zentrieren den Oberarmkopf in der Schultergelenkpfanne und führen den

Oberarmkopf während den Bewegungen des Oberarms. Ein weiterer wichtiger Muskel der Schulter ist der Deltamuskel (Deltoideus). Er liegt wie eine Kappe über der Rotatorenmanschette und bildet so die äussere Kontur der Schulter. Der Deltamuskel, als grosser, oberflächlicher Muskel, überträgt die Kraft auf den Oberarm. Er leistet die Hauptarbeit, unterstützt vom grossen Brustmuskel oder dem grossen Rückenmuskel.

**Extrem beweglich, aber verletzlich**

Ihre komplexe Anatomie macht die Schulter auch anfällig für Verletzungen. Zu den weitaus häufigsten Ursachen für Schulterschmerzen gehören Sehnenprobleme. Zusammen mit den Schleimbeutelentzündungen machen sie den

Grossteil aller Schulterbeschwerden aus. Nicht selten kommt es ausserdem zu Ausrenkungen in Folge von Instabilitäten oder zu Brüchen an knöchernen Schulterstrukturen. Lesen Sie mehr zu den Krankheitsbildern ab Seite 18. Auch ungewohnte Bewegungen oder Belastungen, gerade Arbeiten über Kopf, können Schmerzen in der Schulter auslösen. Diese lassen sich, sofern leicht, vorübergehend selber behandeln. Schonen Sie Ihre Schulter und kühlen Sie die betroffene Stelle. Schmerzmittel in Tablettenform sollten Sie ohne Rücksprache mit einer Fachperson nur wenige Tage anwenden. Durch die Nähe der Schulter zur Halswirbelsäule, muss bei ausstrahlenden Schmerzen auch immer an die Strukturen der Halswirbelsäule gedacht werden. ■

**L'acromion** est le point le plus haut de l'omoplate. Comme cet os est situé directement sous la peau, il est facile à sentir et sert donc de point de référence anatomique.

Le **processus coracoïde** est un processus osseux de l'omoplate en forme de crochet fortement recourbé (voir figure page 13). C'est sur lui que s'insère le chef court du biceps. Y sont également rattachés le muscle petit pectoral et plusieurs ligaments.

**Capsule articulaire**

La capsule articulaire entoure l'articulation gléno-humérale, séparant ainsi la

partie interne de l'épaule des tissus voisins. Toutes les structures situées à l'intérieur de la capsule constituent la partie interne de l'articulation. L'un des rôles importants de la capsule de l'épaule est de produire le liquide synovial. Ce dernier est fabriqué par la face interne de la capsule.

**Bourses séreuses**

En cas de forte sollicitation des structures tissulaires par un effort de traction ou de pression, les bourses séreuses réduisent la pression et le frottement entre les tendons, les muscles, les os et la peau. Ces cavités remplies de liquide jouent un rôle important dans le fonc-

tionnement de l'épaule. Elles facilitent les mouvements entre les muscles, les tendons et la capsule de l'articulation de l'épaule, notamment dans l'espace sous-acromial.

**Ligaments**

Eu égard aux sollicitations auxquelles elle est soumise, l'appareil ligamenteux de l'articulation gléno-humérale est relativement faible. Il se compose principalement des **ligaments gléno-huméraux**, qui relie l'humérus à la cavité glénoïdale. On trouve d'autres ligaments importants entre le processus coracoïde et la clavicule et entre la clavicule et l'acromion.

**Muscles**

Formant la couche interne de l'épaule, les tendons de quatre muscles essentiels à sa stabilité – la **coiffe des rotateurs** (voir fig. p. 14) – entourent l'articulation de l'épaule comme un manchon. Le muscle supraépineux (supraspinatus), le muscle infra-épineux (infraspinatus), le muscle subscapulaire (subscapularis) et le muscle petit rond (teres minor) centrent la tête de l'humérus dans la cavité glénoïdale et la guident lors des mouvements du bras. Autre muscle important de l'épaule: le muscle deltoïde (deltoïdeus). Il entoure la coiffe des rotateurs à la manière d'un capuchon, formant le contour externe de l'épaule. Le deltoïde est un grand muscle superficiel qui transmet la force au bras. Soutenu par le muscle grand pectoral ou le muscle grand dorsal, c'est lui qui effectue le gros du travail.

**Très mobile, mais fragile**

En raison de la complexité de sa structure, l'épaule n'est pas seulement plus mobile que les autres articulations, mais aussi plus sujette aux blessures. Ses parties molles sont fortement sollicitées. Les problèmes liés aux tendons comptent parmi les causes les plus fréquentes des douleurs de l'épaule. Avec les inflammations des bourses séreuses, ils sont à l'origine de la majorité des douleurs de l'épaule. Par ailleurs, les luxations faisant suite à une instabilité et les fractures sont également assez courantes. Pour plus d'informations sur les tableaux cliniques, veuillez vous reporter à la page 18. Des mouvements ou sollicitations inhabituels, en particulier bras levés, peuvent aussi provoquer des douleurs dans l'épaule. Si elles sont légères, vous pouvez les traiter vous-même. Ménagez et refroidissez votre épaule. Vous pouvez aussi appliquer un baume anti-douleur. La prise d'antalgiques en comprimés sans l'avis d'un spécialiste doit être limitée à quelques jours. Du fait de la proximité entre l'épaule et le rachis cervical, il faut toujours penser aux structures du rachis cervical en cas de douleurs irradiantes. ■

La **cavité glénoïdale**, che fa parte della scapola, insieme alla testa dell'omero costituisce l'articolazione principale della spalla: l'articolazione scapolo-omerale (o gleno-omerale). La maggior parte delle persone pensa che questa articolazione sia l'effettiva articolazione della spalla. A differenza dell'anca, la cavità glénoïdale è relativamente piatta e include solo un terzo della testa dell'omero. La guida dell'articolazione spetta prevalentemente alle parti molli, consentendo alla spalla un ampio raggio di movimento, ma rendendola allo stesso tempo più soggetta a instabilità e lesioni. Il labbro glénoïdale circonda il bordo della cavità glénoïdale (v. figura pagina 13), consentendo una maggiore stabilità e l'ampliamento della glena.

La **clavicola** è caratterizzata da una forma a S, è lunga circa 12–15 cm ed è composta da due estremità e da una parte centrale. L'estremità esterna, insieme all'acromion, forma l'articolazione acromion-claveare. L'estremità interna, insieme allo sterno, forma l'articolazione sterno-claveare, o articolazione SC.

L'**articolazione acromion-claveare** (o **articolazione AC**) unisce l'estremità esterna della clavicola e l'acromion.

L'**acromion** è il punto più elevato della scapola. Essendo posizionato direttamente sotto la pelle, questo osso può essere palpato facilmente e funge quindi da punto di riferimento anatomico.

Il **processo coracoideo** è un robusto prolungamento osseo a forma di uncino facente parte della scapola (v. fig. p. 13). Esso funge da origine per il capo breve del muscolo bicipite, per il muscolo piccolo pettorale e per diversi legamenti.

**Capsula articolare**

La capsula articolare circonda l'articolazione scapolo-omerale, separando quindi la sezione interna della spalla dai tessuti circostanti. Tutte le > pag. 17

**Wann zum Arzt?**

Halten leichte Schulterschmerzen länger als zwei Wochen an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nicht zuwarten dürfen Sie bei nächtlichen Schulterschmerzen bzw. Schmerzen in Ruheposition. Gehen Sie sofort zum Arzt bei plötzlich auftretenden starken Schmerzen.

**Quand faut-il consulter un médecin?**

Si vous ressentez des douleurs légères à l'épaule pendant plus de deux semaines, il est recommandé de consulter un médecin. Par ailleurs, n'attendez pas pour consulter en cas de douleurs nocturnes ou au repos. Consultez immédiatement en cas de douleurs aiguës subites!

**Quando consultare il medico?**

Bisogna rivolgersi al medico se i dolori alle spalle di lieve entità persistono per più di due settimane. Non bisogna esitare a contattare un medico se si hanno dolori di notte o a riposo. Contattare subito il medico in caso di forti dolori improvvisi!



# Akute Schmerzen bei Kniearthrose?

Flector EP Tissugel® – Kleben statt Schmieren.

Aus der  
TV-Werbung



www.flectoreptissugel.ch



Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal bei symptomatischer Kniearthrose.

- Einfach und sauber anzuwenden.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Wirkt mindestens 12 Stunden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



strutture all'interno della capsula costituiscono la parte interna dell'articolazione. Un importante compito della capsula della spalla è produrre il liquido sinoviale, che viene secreto dal rivestimento interno della capsula.

## Borse sinoviali

Se le strutture dei tessuti vengono sottoposte a elevate sollecitazioni di trazione o pressione, le borse sinoviali riducono la pressione e l'attrito tra tendini, muscoli, ossa e pelle. Queste borse piene di liquido svolgono un ruolo importante per la funzionalità della spalla. Esse infatti riducono le sollecitazioni tra muscoli, tendini e la capsula articolare della spalla, soprattutto nella regione subacromiale.

## Legamenti

L'apparato legamentoso dell'articolazione scapolo-omerale ha una struttura relativamente debole se comparata alle sollecitazioni a cui viene sottoposta l'articolazione. Questo apparato è costituito prevalentemente dai **legamenti gleno-omerale**, che collegano l'omero alla cavità glenoidea. Gli altri legamenti principali si trovano tra il processo coracoideo e la clavicola nonché tra la clavicola e l'acromion.

## Muscoli

La **cuffia dei rotatori** (v. fig. p. 14) è una struttura fondamentale per la stabilità dell'articolazione della spalla; lo strato interno è costituito da quattro muscoli, mentre i relativi tendini avvolgono l'articolazione come una cuffia. Questi muscoli, denominati sopraspinato, sottospinato, sottoscapolare e piccolo rotondo, centrano la testa dell'omero nella cavità glenoidea e guidano la testa dell'omero durante i movimenti della parte superiore del braccio. Un altro importante muscolo della spalla è il deltoide, che ricopre la cuffia dei rotatori



© thaloo92, fotolia.com

Auf dem Röntgenbild werden Verletzungen oder Anomalien der Knochen sichtbar.

Les radios font apparaître les blessures ou anomalies osseuses.

Le radiografie permettono di vedere eventuali lesioni o anomalie ossee.

e costituisce quindi il profilo esterno della spalla. Il deltoide è un muscolo superficiale di grandi dimensioni, responsabile della trasmissione della forza alla parte superiore del braccio. Esso svolge gran parte del lavoro, con il sostegno del muscolo grande pettorale o del muscolo grande dorsale.

## Mobilità estrema e vulnerabilità

Con una struttura così complessa, la spalla è più mobile ma allo stesso tempo più soggetta a lesioni rispetto ad altre articolazioni. Le parti molli sono sottoposte a forti sollecitazioni. La causa più frequente dei dolori alle spalle sono i problemi ai tendini che, insieme alle borsiti, costituiscono la gran parte dei disturbi delle spalle. Inoltre, non sono rare le lussazioni dovute a instabilità oppure le fratture delle strutture ossee della spalla. A partire da pagina 18 sono riportate maggiori informazioni sulle patologie. Anche i movimenti o i carichi non consueti, proprio come i lavori al di sopra della testa, possono provocare dolori alle spalle. Se lievi, questi dolori possono essere provvisoriamente trattati da sé. È necessario far riposare la spalla e raffreddare il punto interessato. Senza il parere di uno specialista, gli antidolorifici in compresse possono essere assunti solo per pochi giorni. A causa della vicinanza della spalla alle vertebre cervicali, in caso di dolori irradianti è necessario prendere sempre in considerazione anche le strutture delle vertebre cervicali. ■

## Lesetipp / Lecture conseillée / Lecture consigliate



Mehr über das Bewegungstalent Schulter, ihre komplexe Bauweise, die häufigsten Beschwerden, Behandlungsmethoden, Ansprechpersonen und praktische Hilfsmittel erfahren Sie in der

Broschüre «Rund um die Schulter» (D 1060). Bestellungen: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder Telefon 044 487 40 10.

Apprenez-en davantage sur l'épaule, sa structure complexe, les principales douleurs qui l'affectent, les traitements qui permettent de la soigner, les personnes à qui vous adresser ainsi que les moyens auxiliaires susceptibles de vous aider dans la brochure «Autour de l'épaule» (F 1060). Commandes: [www.rheumaligashop.ch](http://www.rheumaligashop.ch) ou par téléphone au 044 487 40 10.

Per maggiori informazioni sulla versatilità dei movimenti delle spalle, la complessità della loro struttura, i disturbi più frequenti, i metodi di trattamento, le persone di riferimento e i pratici mezzi ausiliari, potete consultare l'opuscolo «Tutto sulle spalle» (It 1060). Ordinanze: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) o telefonicamente al numero 044 487 40 10.

Krankheitsbilder

## Schulterprobleme und ihre Ursachen

Ihre komplexe Bauweise macht die Schulter nicht nur beweglicher, sondern im Vergleich zu anderen Gelenken auch anfälliger für Verletzungen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern.

Nicht die Gelenke, sondern die Weichteile sind oft Ursache für Schulterschmerzen. In den meisten Fällen verursacht die

Rotatorenmanschette die Probleme. Ihre vier Sehnen können eingeklemmt und gereizt, durch Abnutzung oder Unfall gerissen oder auch verkalkt sein. Daneben können sich in der Schulter Schleimbeutel entzünden. Um Komplikationen zu vermeiden, sollten lang anhaltende Schulterschmerzen auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden.

Tableaux cliniques

## Les problèmes d'épaule et leurs causes

En raison de la complexité de sa structure, l'épaule n'est pas seulement plus mobile que les autres articulations, mais aussi plus sujette aux blessures. Découvrez dans les pages suivantes les informations sur les principaux problèmes qui l'affectent.

Ce ne sont pas les articulations, mais les parties molles qui sont souvent à l'origine des douleurs de l'épaule. Dans la plupart des cas, les problèmes sont liés à la coiffe des rotateurs: ses

quatre tendons peuvent être pincés et irrités, déchirés suite à un phénomène d'usure ou à un accident ou encore calcifiés. Les bourses séreuses de l'épaule peuvent aussi être sujettes à

une inflammation. Pour éviter toute complication, vous devez consulter votre médecin en cas de douleurs persistantes de l'épaule.

Quadri clinici

## I dolori alle spalle e le loro cause

Con una struttura così complessa, la spalla è più mobile ma allo stesso tempo più soggetta a lesioni rispetto ad altre articolazioni. Nelle prossime pagine vengono trattati i problemi più frequenti.

Spesso non sono le articolazioni a provocare i dolori alle spalle, bensì le parti molli. Nella maggior parte dei casi la causa del problema è la cuffia dei rotatori. I quattro tendini ad essa appartenenti possono essere schiacciati e irritati, lacerati a causa dell'usura o

di un infortunio oppure perfino calcificati. È anche possibile un'inflammatione delle borse sinoviali della spalla. Per evitare complicazioni è necessario rivolgersi sempre a un medico in caso di dolori alle spalle persistenti.



© Gary Alvis, iStock

l'injection ciblée d'anti-inflammatoire (suivie, éventuellement, de physiothérapie) pourront soulager les douleurs aiguës. Les douleurs chroniques nécessitent parfois une intervention chirurgicale.

Un conflit sous-acromial peut entraîner une inflammation et une usure des tendons et des bourses séreuses. Un traitement précoce permet de briser ce cercle vicieux.

### Sindrome da impingement o da conflitto alla spalla

La strettoia tra l'acromion e la testa dell'omero è per lo più la causa dei problemi se le parti molli vengono schiacciate in questo punto. Il tendine sovraspinato viene interessato molto frequentemente, spesso anche la borsa sinoviale. Questo disturbo viene causato da movimenti inconsueti, sovraccarico dei tendini, instabilità nonché calcificazioni e lacerazioni dei tendini.

**Sintomi:** dolore durante il sollevamento laterale del braccio con angolazione da 60 a 120°, o anche di notte o a riposo. Possibile riduzione della forza.

**Terapia:** per i disturbi acuti sono utili impacchi freddi, antidolorifici, spesso iniezioni mirate con un antinfiammatorio. Successivamente, eventuale fisioterapia. Per i disturbi cronici può essere utile un intervento chirurgico. La sindrome da impingement può causare infiammazioni e usura dei tendini e delle borse sinoviali. La diagnosi e il trattamento precoce interrompono questo circolo vizioso.

### Impingement- oder Einklemmungs-Syndrom

Zu Problemen führt meist der Engpass zwischen Schulterdach und Oberarmkopf. Hier können Weichteile eingeklemmt werden. Besonders oft ist die Supraspinatus-Sehne betroffen, häufig auch der Schleimbeutel. Ursachen sind ungewohnte Bewegungsabläufe, Sehnenüberlastung, Instabilitäten, Sehnenverkalkungen und -risse.

**Symptome:** Schmerzen beim seitlichen Hochheben des Arms in einem Winkel von 60 bis 120 Grad, oder auch nachts respektive in Ruhephasen. Kraftverminderung möglich.

**Therapie:** Bei akuten Beschwerden helfen Kühlung und Schmerzmittel, oft gezielte Injektionen mit einem entzündungshemmenden Medikament. Danach allenfalls Physiotherapie. Bei chronischen Beschwerden schafft möglicherweise eine Operation

Abhilfe. Ein Impingement-Syndrom kann zu Entzündungen und Abnutzungen an Sehnen und Schleimbeuteln führen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung durchbricht diesen Teufelskreis.

### Le conflit sous-acromial ou pincement

Les problèmes sont généralement causés par un rétrécissement entre l'acromion et la tête humérale. Il peut en résulter un pincement des parties molles. Le tendon sus-épineux, comme la bourse séreuse, est très souvent touché. Les causes: enchaînements de mouvements inhabituels, sollicitation excessive des tendons, instabilité, calcification des tendons, déchirure des tendons.

**Symptômes:** douleur en levant le bras sur le côté à un angle de 60 à 120°, durant la nuit ou au repos, diminution de la force musculaire possible.

**Traitement:** le froid, les antalgiques et



© Jarafovi, iStock

### Sehnenrisse

Sehnen können unfallbedingt reißen oder durch Abnutzung durchgescheuert werden. Ein akuter Sehnenriss ist meist mit starken Schmerzen und Funktionseinbußen verbunden. Ein Totalriss (viel häufiger sind Teilrisse) führt je nach Sehne zu Kraftlosigkeit bei bestimmten Armbewegungen.

**Symptome:** Einschiessender Schmerz kurz nach dem (Ein-)Reissen. Danach Schmerzen bei Belastungen, nicht nur in der Schulter, sondern auch im Oberarm, oft auch nachts. Bewegungseinbußen, Kraftlosigkeit möglich.

**Therapie:** Die Therapie ist abhängig von der Sehnenqualität, dem Leidensdruck und den Ansprüchen der Betroffenen (Einschränkungen im Alltag, beim Sport etc.). Bei abnutzungsbedingten Sehnenrissen kommen in der Regel zuerst Schmerzmittel, entzündungshemmende Medikamente und Physiotherapie zum Einsatz. Ziel ist die Wiederherstellung einer möglichst grossen Funktionsfähigkeit der Schulter. Reisst eine gesunde Sehne unfallbedingt, kann eine Operation das Weiterreißen stoppen und die Beweglichkeit wieder herstellen.

### Déchirure des tendons

Les tendons peuvent se déchirer à la suite d'un accident (vives douleurs, altération importante des fonctions) ou subir une usure. Selon le tendon concerné, une déchirure totale (les déchirures partielles sont beaucoup plus fréquentes) se traduit par une faiblesse lors de certains mouvements du bras.

**Symptômes:** douleur fulgurante immédiatement après la déchirure, puis douleurs en cas de sollicitation dans l'épaule et le bras, souvent la nuit. Perte de mobilité, faiblesse possible.

**Traitement:** il est déterminé en fonction de la qualité du tendon, de l'intensité de la douleur et des souhaits du patient (limitations dans la vie quotidienne, dans les activités sportives, etc.). En cas de déchirure de tendon imputable à une usure, les antalgiques, les anti-inflammatoires et la physiothérapie sont mis en oeuvre en premier. L'objectif est de restaurer au maximum la capacité fonctionnelle de l'épaule.

La déchirure d'un tendon sain consécutive à un accident pourra être jugulée par une intervention chirurgicale, qui permettra de restaurer la mobilité de l'épaule.

### Lacerazioni dei tendini

I tendini possono lacerarsi a causa di infortuni o logorarsi. Una lacerazione acuta dei tendini causa per lo più forti dolori e perdita di funzionalità. A seconda del tendine, una rottura totale (le rotture parziali sono molto più frequenti) può determinare debolezza mentre si compiono determinati movimenti del braccio.

**Sintomi:** dolore lancinante poco dopo la lacerazione. In seguito, dolori in caso di carico, non solo alla spalla ma anche alla parte superiore del braccio, spesso anche di notte. Limitazione dei movimenti, possibile perdita di forza.

**Terapia:** la terapia dipende dalla qualità dei tendini, dall'intensità del dolore e dalle esigenze del paziente (limitazioni nella vita quotidiana, nello sport, ecc.). In caso di logoramento dei legamenti, si ricorre innanzitutto ad antidolorifici, antinfiammatori e fisioterapia allo scopo di recuperare la maggiore funzionalità possibile della spalla. Se un tendine sano si lacerà a causa di un infortunio, un intervento chirurgico può evitare l'aggravamento della lesione e ripristinare la mobilità.

### Schleimbeutelentzündung

Schleimbeutel entzünden sich häufig wegen mechanischer Reizungen: einem Impingement-Syndrom oder Bewegungen über Kopf (Wurfsportarten, Malerarbeiten etc.). Auch Infektionen, Kalkablagerungen oder rheumatische Erkrankungen sind mögliche Ursachen. Oft führen Sehnenprobleme zu einer Entzündung des benachbarten Schleimbeutels. Umgekehrt kann eine Schleimbeutelentzündung ein Impingement-Syndrom auslösen.

**Symptome:** Schmerzen bei Bewegungen auf Schulterhöhe oder über Kopf, auch nachts. Schwellung und Überwärmung der Schulter. Eingeschränkte Beweglichkeit.

**Therapie:** Schmerzmittel und Kühlung, bei starken Schmerzen Cortison-Injektion. Schonung! Ein chronisch entzündeter Schleimbeutel kann operativ entfernt werden.

Schleimbeutelentzündungen heilen, richtig behandelt, fast immer aus. Entfernte Schleimbeutel wachsen nach ein paar Wochen nach.

### Inflammation des bourses séreuses

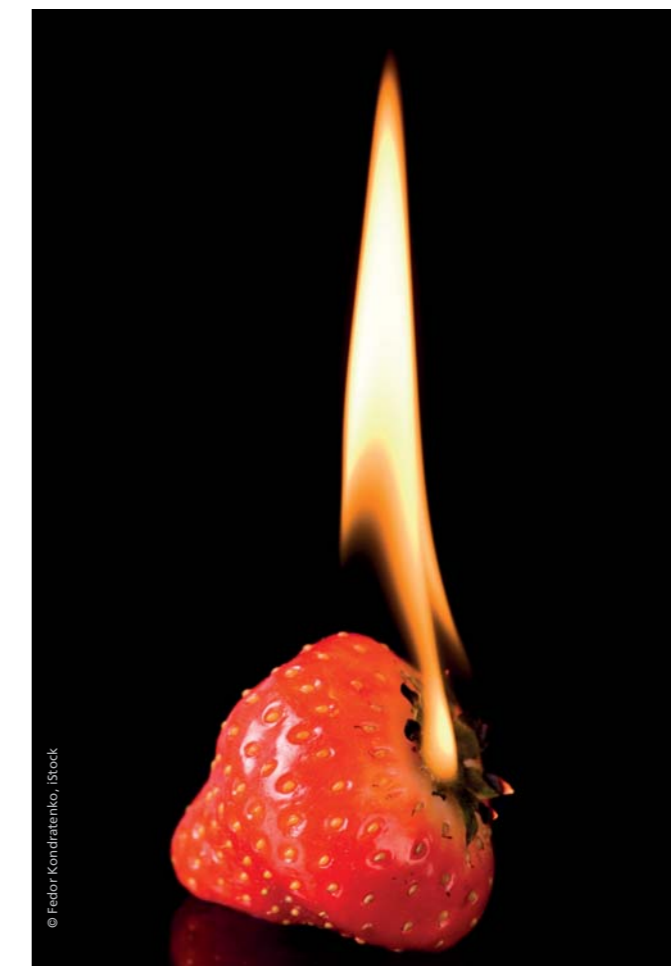
L'inflammation des bourses séreuses est souvent d'origine mécanique: conflit sous-acromial ou mouvements au-dessus de la tête. Les infections, dépôts calcaires et affections rhumatismales constituent d'autres causes possibles. Un problème tendineux débouche souvent sur une inflammation de la bourse séreuse voisine. Inversement, une inflammation des bourses séreuses peut entraîner un conflit sous-acromial.

**Symptômes:** douleurs lors des mouvements à hauteur d'épaule ou au-dessus de la tête, également la nuit, gonflement et sensation de chaleur, mobilité réduite. **Traitement:** antalgiques et froid, injection de cortisone en cas de fortes douleurs et repos! Une bourse séreuse atteinte d'inflammation chronique peut être retirée par chirurgie. Correctement traitées, les inflammations des bourses séreuses guérissent presque toujours. Après ablation, les bourses séreuses se reforment en quelques semaines.

### Borsite

Le borse sinoviali si infiammano spesso a causa di sollecitazioni meccaniche, come in caso di una sindrome da impingement o a causa di movimenti sopra

alla testa (sport da lancio, tinteggiatura, ecc.). Altre cause sono le infezioni, le calcificazioni o le malattie reumatiche. Spesso i problemi ai tendini provocano l'infiammazione della borsa sinoviale adiacente. Al contrario, la borsite può causare una sindrome da impingement. **Sintomi:** dolore durante movimenti all'altezza delle spalle o al di sopra della testa, anche di notte. Gonfiore e calore nella spalla. Mobilità limitata. **Terapia:** antidolorifici e impacchi freddi, con dolori forti iniezione di cortisone. Riposo! È possibile rimuovere chirurgicamente una borsa sinoviale affetta da infiammazione cronica. Se trattate correttamente, le borsiti guariscono completamente quasi sempre. Le borse sinoviali rimosse ricrescono dopo un paio di settimane.



© Fedor Kondratenko, iStock

### Kalk in der Schulter

Von einer Kalkschulter sind häufig Frauen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren betroffen. Eine Mangel durchblutung führt dazu, dass sich abgestorbene Zellen in Form von Kalk in den Sehnen unter dem Schulterdach ablagern. Schmerzhaft ist eine Kalkschulter dann, wenn es zu Einklemmungen von Weichteilen kommt, oder sich das Kalkdepot auflöst und in den Schleimbeutel entleert. Das führt zu einer Entzündung mit starken Schmerzen, bei der es aber oft auch zu einer Spontanheilung kommen kann.

**Symptome:** Schmerzen beim Anheben des Arms, Bewegungen über Kopf und auch nachts beim Liegen auf der betroffenen Seite. Bei spontaner Entleerung des Kalkdepots starke Schmerzen bis hin zu momentaner Bewegungsunfähigkeit des Arms.

**Therapie:** Die Therapie ist abhängig von der Phase der Erkrankung. Bei einer Entzündung infolge Kalkschulter hilft eine Cortison-Spritze meist sehr rasch. Physiotherapie kann einer Schultersteife vorbeugen. Führt die Kalkablagerung zu einer anhaltenden Einklemmung, kann das arthroskopische Entfernen des Kalkherdes Linderung bringen.

### Du calcaire dans l'épaule

La calcification de l'épaule concerne essentiellement les femmes âgées de 30 à 50 ans. Un défaut d'irrigation entraîne le dépôt calcaire dans les tendons situés sous l'acromion. Ce processus ne s'accompagne pas systématiquement de douleurs. La calcification de l'épaule est douloureuse en présence d'un pincement des parties molles ou si le dépôt calcaire se dissout et se vide dans les bourses séreuses. Cela entraîne une inflammation accompagnée de vives douleurs, mais la guérison est souvent spontanée.

**Symptômes:** douleurs quand le patient lève le bras, lors des mouvements au-dessus de la tête et la nuit s'il est allongé sur le côté touché. Lors de la résorption spontanée du dépôt calcaire, les fortes douleurs peuvent entraver l'usage du bras.

**Traitement:** le traitement dépend de la phase de la maladie. En présence d'une inflammation faisant suite à une calcification de l'épaule, une injection de cortisone sera souvent très rapidement efficace. La physiothérapie peut permettre de prévenir la raideur de l'épaule. Si le dépôt calcaire entraîne un pincement persistant, l'ablation du foyer calcaire par arthroscopie peut soulager les douleurs.

### Calcifications nelle spalle

La tendinosi calcifica colpisce frequentemente le donne tra i 30 e i 50 anni. In presenza di un'insufficiente irrorazione sanguigna, le cellule morte formano accumuli di calcio nei tendini sotto l'acromion. Questo processo non è

sempre accompagnato da dolori. La tendinosi calcifica provoca dolore in caso di schiacciamento delle parti molli o quando il deposito di calcio si scioglie e si svuota nella borsa sinoviale. Ciò provoca un'inflammation con forti dolori, che però spesso guarisce spontaneamente.

**Sintomi:** dolore mentre si solleva il braccio, si compiono movimenti al di sopra della testa e anche durante la notte se si giace sul lato interessato. In caso di svuotamento del deposito di calcio si verificano forti dolori e perfino momentanea incapacità di muovere il braccio.

**Terapia:** la terapia dipende dalla fase della malattia. Se la tendinosi calcifica causa un'inflammation, in genere un'iniezione di cortisone agisce rapidamente. La fisioterapia può anche prevenire una capsulite adesiva. Se l'accumulo di calcio causa uno schiacciamento persistente, la rimozione artroscopica della calcificazione può apportare sollievo.



© YekoPhotoStudio, iStock



### Frozen Shoulder

Bei einer Frozen Shoulder führt ein entzündlicher Prozess zu einer Verdickung und anschließenden Schrumpfung der Gelenkkapsel. In der Folge versteift die Schulter mehr und mehr und lässt sich kaum noch bewegen. Was den Entzündungsmechanismus auslöst, ist bis heute unklar. Eine Schultersteife kann nach einer Schulter-Operation oder einem Unfall auftreten. Besonders häufig wird sie bei Leuten mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Schilddrüsenproblemen diagnostiziert. Schultern können aber auch ohne erkennbaren Grund versteifen.

**Symptome:** In einer ersten Phase (1 Woche bis mehrere Monate) schmerzt die Schulter stark, vor allem auch nachts. Danach klingen die Schmerzen ab, die Schulter steift ein (über Wochen oder Monate) – der betroffene Arm lässt sich kaum mehr drehen oder seitwärts heben. In der dritten Phase kehrt die Beweglichkeit langsam zurück.

**Therapie:** Neben Schmerzmitteln ist in der ersten Phase häufig eine Cortison-Spritze ins Gelenk eine gute Option. In dieser Phase gilt absolute Schonung!

Physiotherapie sollte dann ausschliesslich der Behandlung von Begleiterscheinungen wie zum Beispiel Nackensteife dienen. Im Schnitt dauert es 1½ Jahre, bis sich die Schulter wieder vollends und beschwerdefrei bewegen lässt. In 80 bis 95 Prozent der Fälle heilt eine Frozen Shoulder innert dieser Zeit von selbst aus. Ein operativer Eingriff sollte höchstens dann erfolgen, wenn die Beschwerden nach zwei Jahren noch immer andauern und die Lebensqualität stark eingeschränkt ist.

### Épaule gelée

Dans le cas de l'épaule gelée, un processus inflammatoire entraîne un épaississement, puis une atrophie de la capsule articulaire. Il s'ensuit une raideur progressive de l'épaule, qui est littéralement «gelée» et immobilisée. On ignore ce qui déclenche ce mécanisme inflammatoire. Une raideur de l'épaule peut apparaître après une opération ou un accident. Elle est souvent diagnostiquée chez les personnes atteintes d'une maladie métabolique comme le diabète ou souffrant de problèmes thyroïdiens. Mais elle peut également survenir sans aucune cause identifiable.

**Symptômes:** au cours de la première phase (une semaine à plusieurs mois), l'épaule est très douloureuse, surtout la nuit. Par la suite, les douleurs diminuent et l'épaule se raidit (pendant plusieurs semaines ou mois), le bras touché ne peut presque plus être tourné ou levé sur le côté. Pendant la troisième phase, la mobilité se rétablit lentement.

**Traitement:** outre les antalgiques, l'injection de cortisone dans l'articulation constitue souvent une bonne option durant la première phase. Pendant cette phase, l'épaule touchée doit être ménagée! La physiothérapie ne doit être mise en oeuvre que pour traiter les effets secondaires, tels que la raideur de la nuque. En moyenne, il faut un an et demi pour que l'épaule retrouve complètement sa mobilité, sans générer de douleur. Dans 80% à 95% des cas, la maladie guérit spontanément et la

mobilité est complètement rétablie au terme de cette période. Une intervention doit être envisagée si les douleurs persistent après deux ans et compromettent considérablement la qualité de vie.

### Frozen shoulder

In caso di frozen shoulder (capsulite adesiva), un processo infiammatorio determina l'ispessimento e successivamente il restringimento della capsula articolare. Di conseguenza, la spalla si irrigidisce sempre di più (come se congelata), limitando molto i movimenti. La causa del meccanismo infiammatorio non è ancora chiara. La capsulite adesiva può anche presentarsi dopo un intervento chirurgico o un infortunio alla spalla. Essa viene diagnosticata con particolare frequenza in persone affette da disturbi del metabolismo come diabete o problemi alla tiroide. L'irrigidimento delle spalle può anche sopraggiungere per cause non identificabili.

**Sintomi:** nella fase iniziale (da 1 settimana a diversi mesi) il dolore alla spalla è forte, soprattutto di notte. Poi i dolori diminuiscono, la spalla si irrigidisce (nell'arco di settimane o mesi) e il braccio interessato può essere ruotato o sollevato di lato con molta difficoltà. Nella terza fase la mobilità ricompare lentamente. In media è necessario un anno e mezzo per recuperare la piena mobilità della spalla senza disturbi.

**Terapia:** nella prima fase, oltre agli antidolorifici è spesso utile effettuare un'iniezione di cortisone nell'articolazione. Attenzione: in questa fase il riposo assoluto è importante! Si dovrebbe ricorrere alla fisioterapia solo per trattare eventuali fenomeni concomitanti, come il torcicollo. Nella maggior parte dei casi (dall'80 al 95 per cento), la frozen shoulder si risolve spontaneamente nell'arco di un anno e mezzo e la mobilità si ristabilisce completamente. Un intervento chirurgico dovrebbe essere effettuato solo se i sintomi persistono per più di due anni con forti ripercussioni sulla qualità della vita.

### Ausrenkungen und instabile Schulter

Bei besonders dehnbaren Bändern reicht oft schon geringe Krafteinwirkung, um ein Gelenk zum Ausrenken zu bringen. Doch auch wenn die Schulter-Stabilität in Ordnung ist, kann das Gelenk unfallbedingt auskugeln. Vielfach werden dabei die Bänder und die Kapsel geschädigt, was erneute Ausrenkungen zur Folge haben kann.

**Symptome:** Akute Schmerzen bei Ausrenkung. Arm lässt sich kaum bewegen. Bei Instabilität erzeugen schnelle Bewegungen und deren Abbremsen stechende Schmerzen.

**Therapie:** Schmerzmittel, Einrenken, Gelenk ruhigstellen. Danach gezielte Physiotherapie für Muskelaufbau. Bei chronischer Instabilität oder Auskuglung unter hoher Gewalteinwirkung kann eine Operation nötig sein.

### Luxations et instabilité de l'épaule

Lorsque les ligaments sont très élastiques, un faible impact suffit souvent à luxer une articulation. Une épaule stable peut aussi se démettre à la suite d'un accident. Il est fréquent que les ligaments et les capsules soient endommagés, ce

### Seltene rheumatische Auslöser

Neben Weichteilrheuma oder Arthrose können weitere Rheumaerkrankungen wie die rheumatoide Arthritis, die Gicht, die Polymyalgia rheumatica oder die Fibromyalgie Schulterschmerzen auslösen. Ihr Arzt wird auch solche Überlegungen in die Diagnosestellung einbeziehen. Die Rheumaliga Schweiz führt zu vielen Krankheitsbildern Publikationen im Angebot. Die meisten davon können kostenlos unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) bestellt werden.

qui peut également causer des luxations. **Symptômes:** douleurs aiguës au moment de la luxation. La personne ne peut presque plus bouger le bras. Les mouvements rapides puis lents provoquent des douleurs lancinantes. **Traitement:** antalgiques, remboîtement, repos. Ensuite, physiothérapie ciblée visant un renforcement musculaire. En cas d'instabilité chronique ou de luxation due à un fort impact, une intervention chirurgicale pourra être nécessaire.

### Lussazioni e instabilità della spalla

Se i legamenti sono molto elastici, spesso una piccola sollecitazione può

### Les causes rhumatismales sont rares

Outre les rhumatismes des parties molles et l'arthrose, d'autres affections rhumatismales (polyarthrite rhumatoïde, goutte, polymyalgia rheumatica, fibromyalgie) peuvent déclencher des douleurs de l'épaule. Votre médecin en tiendra compte lors de son diagnostic. La Ligue suisse contre le rhumatisme publie les tableaux cliniques de nombreuses maladies. La plupart de ces publications peuvent être commandées gratuitement à l'adresse [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).

causare la lussazione dell'articolazione. Se la spalla non è instabile, le articolazioni possono slogarsi a causa di un infortunio. Ne conseguono spesso lesioni ai legamenti e alla capsula e nuove lussazioni.

**Sintomi:** dolore acuto. Impossibile muovere il braccio. In caso di instabilità, forti dolori mentre si compiono o si frenano movimenti rapidi.

**Terapia:** antidolorifici, riduzione della lussazione e immobilizzazione dell'articolazione. Poi fisioterapia per il potenziamento muscolare. In caso di instabilità cronica o slogatura in seguito ad una forte sollecitazione, può essere necessaria un'operazione.

### Rari fattori scatenanti di origine reumatica

Oltre al reumatismo delle parti molli e all'artrosi, i dolori alle spalle possono essere causati da altre malattie reumatiche, come l'artrite reumatoide, la gotta, la polimialgia reumatica o la fibromialgia. Il vostro medico considererà anche queste eventualità. La Lega svizzera contro il reumatismo ha redatto delle pubblicazioni su molte di queste patologie. La maggior parte può essere ordinata gratuitamente sul sito [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).



© &#169; rikamata, iStock

Übungen / Exercices / Esercizi

## Tun Sie etwas für die Gesundheit Ihrer Schultern!

## Occupez-vous de la santé de vos épaules!

## Diventate attivi per la salute delle vostre spalle!

### Haltung annehmen

**Ziel:** Korrekte Haltung als Voraussetzung für freies Bewegen und Trainieren der Schulter

**Ausgangsstellung:** Sitz oder Stand, Füße hüftbreit am Boden verankert

**Ausführung:** Wirbelsäule aufrichten, Arme frei hängend neben dem Körper, beide Schultern sind entspannt, Blick geradeaus gerichtet

**Wiederholungen:** So oft wie möglich eine aufrechte Haltung einnehmen

### Adopter la posture correcte

**Objectif:** Posture correcte permettant la mobilité et le travail de l'épaule

**Position de départ:** Assis ou debout, pieds écartés de la largeur des hanches, ancrés au sol

**Exécution:** Colonne vertébrale redressée, bras pendant librement le long du corps, les deux épaules détendues, regard dirigé vers l'avant

**Répétitions:** Adopter cette posture redressée aussi souvent que possible

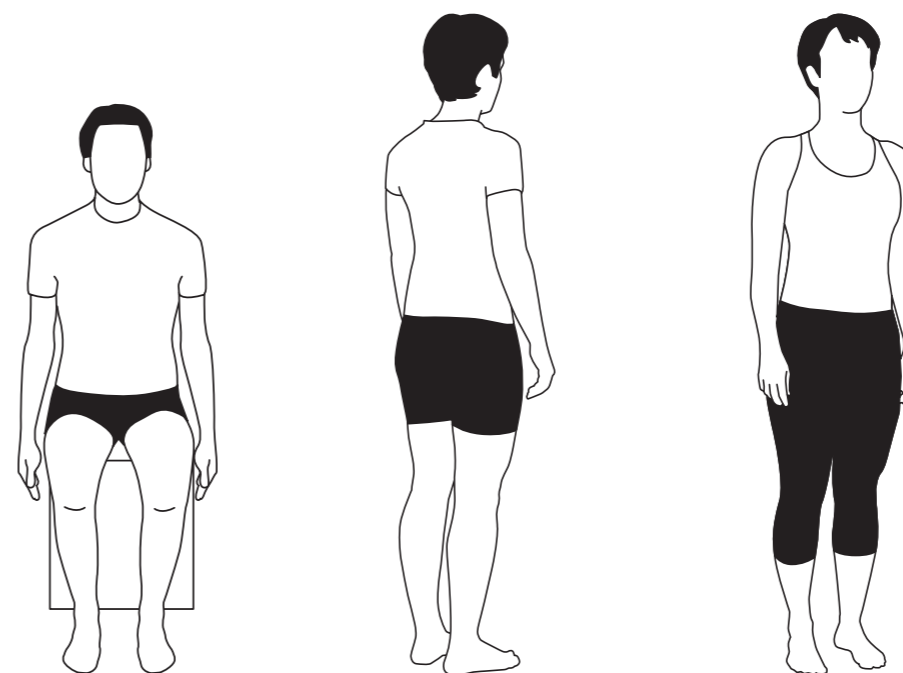
### Adozione della postura

**Obiettivo:** una postura corretta è il presupposto per poter muovere liberamente e allenare le spalle

**Posizione iniziale:** in piedi o seduti, piedi appoggiati a terra e divaricati alla larghezza delle anche

**Esecuzione:** raddrizzare la colonna vertebrale, braccia distese lungo il corpo, entrambe le spalle sono rilassate, lo sguardo è rivolto davanti a sé

**Ripetizioni:** raddrizzare la schiena con la maggiore frequenza possibile



### Schultern bewegen

**Ziel:** Beweglichkeit beider Schultern

**Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz (gemäß Übung 1)

**Ausführung (Kopf bleibt an Ort!):**

- Fingerspitzen an den Hinterkopf legen, beide Ellbogen gleichzeitig nach aussen bewegen
- Beide Ellbogen nach vorne bewegen,
- Finger über dem Kopf ineinander verschränken, soweit wie möglich Richtung Decke strecken
- Hände zurück auf die Oberschenkel sinken lassen

**Wiederholungen:** 10 bis 20

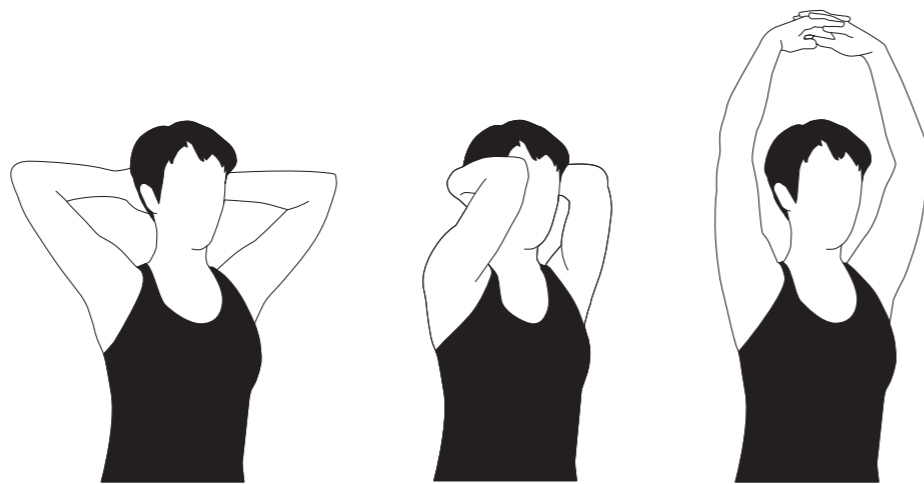
### Bouger les épaules

**Objectif:** Mobilité des deux épaules

**Position de départ:** Posture redressée en position assise (→ exercice 1)

**Exécution (la tête ne bouge pas!):**

- Poser les bouts des doigts sur l'arrière de la tête et déplacer simultanément les deux coudes vers l'extérieur



- Amener les deux coudes vers l'avant
- Croiser les doigts au-dessus de la tête et les tendre le plus possible vers le haut
- Ramener les mains sur les cuisses

**Répétitions:** 10 à 20

### Muovere le spalle

**Obiettivo:** mobilità di entrambe le spalle

**Posizione iniziale:** seduti con la schiena dritta (→ esercizio 1)

**Esecuzione (la testa non si muove!):**

- Mettere le punte delle dita dietro alla testa, muovere contemporaneamente entrambi i gomiti verso l'esterno
- Muovere entrambi i gomiti in avanti
- Unire le dita al di sopra della testa e distendersi il più possibile verso l'alto, quindi riabbassare le mani appoggiandole sulle cosce

**Ripetizioni:** da 10 a 20

### Fitness für die Schultern

**Ziel:** Kräftigung

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt, Oberkörper in einem 45°-Winkel gerade nach vorne geneigt – Arme gestreckt Richtung Boden, Daumen zeigen nach aussen

**Ausführung:**

- Arme gestreckt nach hinten bewegen;
- Steigerung: in beiden Händen eine Pet-Flasche als Zusatzgewicht

**Wiederholungen:** 10 bis 20

### Renforcer les épaules

**Objectif:** Renforcement

**Position de départ:** Jambes écartées de la largeur des hanches, genoux fléchis, haut du corps incliné vers l'avant selon un angle de 45°, bras tendus vers le sol, pouces tournés vers l'extérieur

### Muskulatur aktivieren

**Ziel:** Aktivierung der stabilisierenden Schultermuskulatur, Stabilität Schulterblatt

**Ausgangsstellung:** Ellbogen unter den Schultern, Unterarme parallel auf einem Tisch platziert – gerader Rücken, Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule, Knie leicht gebeugt, hüftbreiter Stand

**Ausführung:**

- Druck unter Ellbogen und Unterarmen verstärken, Brustbein minim vom Tisch wegbewegen (=Stützaktivität)
- Steigerung: Stützaktivität halten und mit der Zehenspitze nach hinten und wieder zurück gleiten (abwechselnd rechts, links)

**Wiederholungen:**

- Stützaktivität 30 Sek. halten – 5 bis 10 Wiederholungen
- Stützaktivität plus Beinbewegung – 5 pro Seite

**Exécution:**

- Déplacer les bras tendus vers l'arrière
- Difficulté supplémentaire: porter une bouteille en plastique dans chaque main pour ajouter un poids

**Répétitions:** 10 à 20

### Rafforzare le spalle

**Obiettivo:** potenziamento

**Posizione iniziale:** posizione eretta con gambe divaricate alla larghezza delle anche, ginocchia piegate, busto piegato in avanti a 45°, braccia distese verso il pavimento, pollici rivolti verso l'esterno

**Esecuzione:**

- Muovere all'indietro le braccia mantenendole distese;
- Intensificazione: tenere in entrambe le mani una bottiglia di plastica come peso aggiuntivo

**Ripetizioni:** da 10 a 20

### Activer la musculature

**Objectif:** Activation des muscles stabilisateurs de l'épaule, stabilité de l'omoplate

**Position de départ:** Coudes sous les épaules, avant-bras posés parallèlement, dos droit, nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, genoux légèrement fléchis, jambes écartées de la largeur des hanches

**Exécution:**

- Renforcer la pression sous les coudes et les avant-bras, le sternum s'éloigne très peu de la table (= activité de soutien)
- Difficulté supplémentaire: effectuer l'activité de soutien et faire glisser la pointe des pieds vers l'arrière, puis vers l'avant (alterner pied droit, pied gauche)

**Répétitions:**

- Activité de soutien maintenir 30 sec.: 5 à 10
- Activité de soutien et mouvement de la jambe: 5 répétitions de chaque côté

### Attivazione della muscolatura

**Obiettivo:** attivazione della muscolatura di stabilizzazione della spalla, stabilità della scapola

**Posizione iniziale:** posizionare parallelamente gli avambracci su un tavolo con i gomiti alla larghezza delle spalle, schiena dritta, ginocchia leggermente piegate, gambe alla larghezza delle anche

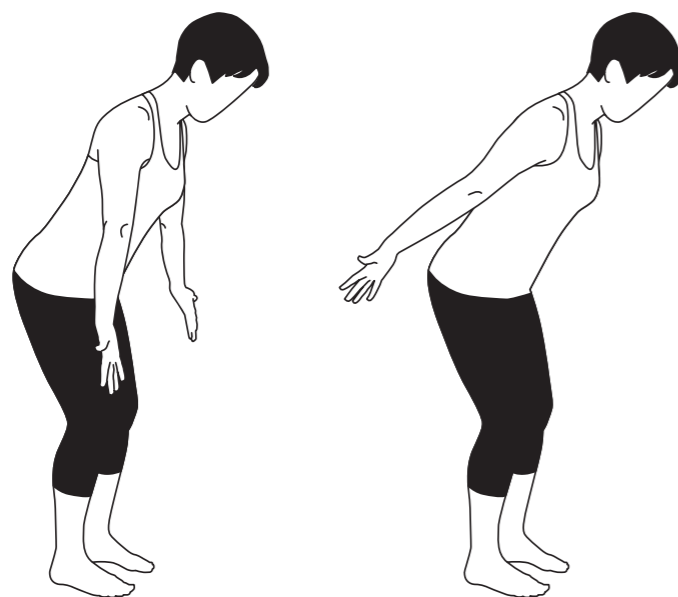
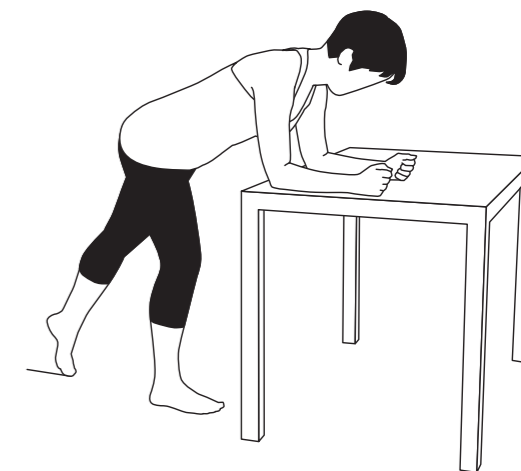
**Esecuzione:**

- Aumentare la pressione sotto i gomiti e gli avambracci, lo sterno compie spostamenti minimi dal tavolo (= attività di appoggio)

- Intensificazione: mantenere l'appoggio, far scivolare all'indietro la punta del piede e riportarla avanti (alternando tra gamba destra e sinistra)

**Ripetizioni:**

- Attività di appoggio per 30 sec.: 5 a 10 ripetizioni
- Appoggio più spostamento della gamba: 5 per lato



Mit dem Velosolex hat sich Claudine Javet einen Jugendtraum erfüllt.

Avec son VéloSolex, Claudine Javet a réalisé un rêve de jeunesse.

Per Claudine Javet il Velosolex rappresenta un sogno di gioventù divenuto realtà.



Schulterfraktur

## «Geduld muss man immer wieder von Neuem lernen»

**Nur ein halbes Jahr nach zwei Handoperationen bricht sich Claudine Javet bei einem Sturz die Schulter. Der Genesungsprozess fordert der bald 60-Jährigen viel Ausdauer ab. Ihren Humor hat sie aber trotzdem nicht verloren.** Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Das muss wieder gehen», murmelt Claudine Javet und versucht den Motorhebel am Zylinderkopf ihres Velosolex aus dem Haken am Lenker zu drücken. Nach mehreren Versuchen löst sich der Hebel endlich aus seiner Verankerung. «Voilà», sagt die 59-Jährige zufrieden, nimmt Anlauf und dreht im nächsten Moment knatternd ein paar Runden in der Parkgarage. Mit dem Nostalgie-Rad hat sich Claudine Javet vor acht Jahren einen Jugendtraum erfüllt. In den letzten drei Jahren konnte sie allerdings nicht

viel damit fahren. Auch jetzt darf das motorisierte Velo nicht auf die Strasse. Noch fehlt Javet die nötige Kraft in der Hand und der Schulter um ihr Gefährt selbständig zu bedienen und sicher durch den Verkehr zu lenken.

Eigenlicht wollte sich die Immobilienbewirtschafterin an jenem 5. Januar 2015 etwas Gutes tun, als sie bei strahlendem Wetter in der Zürcherischen Waid losmarschierte. Der Schnee war längst geschmolzen, nur an schattigen Stellen

bedeckten dünne Eisplatten den Weg. Mit einem Tritt aufs Wiesenbord versuchte Claudine Javet einer eisigen Stelle auszuweichen und rutschte aus. «Ich bin vornüber aufs Gesicht gefallen und hatte vermutlich die linke Hand oben und die rechte unten», erinnert sie sich. Nach dem Sturz horchte sie in sich hinein und dachte, das gehe schon. Es war ja nicht das erste Mal, dass sie stürzte. «Erst als ich ins Auto stieg und die Hand ans Steuerrad legen wollte, fühlte ich, dass etwas nicht stimmte.» Trotzdem, hätte ihre Nachbarin nicht insistiert, wäre sie nicht in den Notfall gefahren. Die Röntgen-Bilder offenbarten aber nichts. Auf ein MRI verzichteten die Ärzte vorerst aus Kostengründen. Stattdessen schickten sie die Patientin mit Armschlinge und Schmerzmitteln nach Hause. Sie solle sich in sieben bis zehn Tagen nochmals melden. > S. 30

Fracture de l'épaule

## «Il faut sans cesse réapprendre la patience»

**A peine six mois après deux opérations de la main, Claudine Javet s'est cassé l'épaule à la suite d'une chute. Le processus de guérison demande beaucoup de persévérance à la presque sexagénaire. Mais elle n'a pas pour autant perdu son sens de l'humour.**

Texte: Simone Fankhauser, Photos: Susanne Seiler

«Ça va revenir», marmonne Claudine Javet en essayant de dégager le levier d'embrayage de son VéloSolex de son crochet d'arrêt sur le guidon. Après plusieurs tentatives, le levier se dégage enfin de son crochet. «Voilà», dit la femme de 59 ans, satisfaite. Elle prend son élan et fait quelques tours sur le parking en faisant pétarader son engin. Il y a huit ans, Claudine Javet avait réalisé un rêve de jeunesse avec ce cyclomoteur empreint de nostalgie. Mais elle n'a pas pu l'enfourcher beaucoup durant ces trois dernières années. Aujourd'hui encore, elle ne peut pas rouler avec dans la rue. Il lui manque en effet la force nécessaire dans la main et l'épaule pour le conduire en toute sécurité au milieu du trafic.

C'est aussi pour se faire plaisir que la gérante d'immeubles était partie se promener à la Waid, à Zurich, le 5 janvier 2015 sous un soleil radieux. La neige avait fondu depuis longtemps. Le chemin n'était recouvert de fines plaques de verglas qu'aux endroits ombragés. Claudine Javet a glissé en essayant d'éviter une plaque de verglas en bordure d'un pré. «Je suis tombée vers l'avant, sur le visage, et j'avais probablement la main gauche dessus et la main droite dessous», se souvient-elle. Après cette chute, elle a vérifié que tout allait bien et ne s'est pas inquiétée. Ce n'était pas la première fois qu'elle tombait. «C'est seulement quand je suis montée dans ma voiture et que j'ai voulu poser la main sur le volant que j'ai > p. 31

Teller, um Teller: Der Bewegungsradius ist wieder zurück, was fehlt ist die Kraft.

Assiette après assiette: l'amplitude de mouvement est revenue, mais la force manque encore.

Piatto dopo piatto: il raggio di movimento si è ristabilito, ma manca la forza.



Frattura della spalla

## «Si impara ad avere pazienza ricominciando ogni volta da capo»

**Solo sei mesi dopo due operazione alla mano, Claudine Javet si frattura la spalla cadendo. A quasi sessant'anni, il processo di guarigione è molto impegnativo, ma non le ha fatto perdere il suo senso dell'umorismo.**

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«Devo riuscirci», mormora Claudine Javet cercando di togliere dal gancio del manubrio la leva del motore sulla testata del suo Velosolex. Finalmente, dopo diversi tentativi la leva si sgancia. «Voilà», dice soddisfatta la cinquantottenne, che poi prende lo slancio e

compie un paio di giri nel garage accompagnata dallo scoppiettio del motore. Claudine Javet ha comprato questo bicimotore d'epoca otto anni fa, realizzando il suo sogno di gioventù. Negli ultimi tre anni, però, non ha potuto usarlo molto. Infatti, guidarlo in strada non è possibile

perché Claudine non ha ancora abbastanza forza nella mano e nella spalla per gestire il proprio veicolo autonomamente e in sicurezza nel traffico.

Era il 5 gennaio 2015 quando l'amministratrice di immobili decise di godersi la bella giornata facendo una camminata al Waid di Zurigo. La neve si era sciolta già da tempo, solo le zone all'ombra erano coperte da sottili lastre di ghiaccio. Nel tentativo di evitare un punto ghiacciato, Claudine Javet fece un passo nell'erba e scivolò. «Sono caduta in avanti di faccia, presumibilmente con la mano sinistra sopra e la destra sotto», ricorda Claudine. Dopo la caduta, si diede un'occhiata e pensò che > pag. 33

### Schulteroperation unumgänglich

«Geschafft!» Etwas ausser Atem schliesst Claudine Javet die Türe zu ihrer Dreizimmerwohnung in Zürich-Affoltern auf. Sie wohnt im obersten der drei Stockwerke. Einen Lift gibt es keinen. Von ihrem Balkon aus sieht sie durch die Bäume ihr früheres Elternhaus, dort ist sie geboren und aufgewachsen – gemeinsam mit drei Geschwistern. Claudine Javet steht in ihrer Küche und nimmt einen grossen Schluck Wasser. Es ist einer dieser seltenen Sommertage mit viel Sonnenschein und schon viel zu heiss für die Frau, die oft ein Stirnband trägt. Mit der linken Hand greift sie nach einem Glasteller im Hochschrank. Eine Bewegung, die alles andere als selbstverständlich ist. An jenem schönen Januar-Nachmittag hatte sich die ausgebildete Gymnastiklehrerin nämlich eine Schulterfraktur am sogenannten Tuberculum majus, einem Vorsprung des Oberarmknochenkopfes, zugezogen. Das abgesprengte Fragment war seinerseits zersplittert und verschoben. Weiter waren die Muskeln der Rotatorenman-

schette (s. Seite 14) sowie die Bizepssehne gerissen. «Am Tag nach dem Unfall hatte ich so starke Schmerzen, dass ich meine Handchirurgin bat, sich das Ganze einmal anzuschauen, da mein Hausarzt in den Ferien weilte», so Javet. Die Spezialistin ordnete ein MRI an, welches die Diagnose ermöglichte, und vermittelte einen Schulterchirurgen im Waidspital in Zürich. Dieser eröffnete der verblüfften Patientin, dass bei einer derartigen Fraktur eine Operation unumgänglich sei. Damit hatte die Angestellte der Schweizerischen Post nicht gerechnet. Erst ein halbes Jahr zuvor war sie zwei Mal an der rechten Hand operiert worden.

### Sechs Wochen lang einhändig

Doch auch wenn Claudine Javet nun krankheitsbedingt ihrem Arbeitsplatz erneut fern bleiben musste, hatte ihre medizinische Vorgeschichte doch etwas Gutes: «Durch die Ergotherapie kannte ich bereits einige Tricks, um den Alltag mit nur einer Hand zu meistern. Und ich wusste vom Hilfsmittelangebot der Rheumaliga.» Einige Produkte wie die

Antirutschmatte oder das Badewannenbrett ergänzten bereits ihren Haushalt. Trotzdem war die Einschränkung nach der Schulter-Operation um ein Vielfaches grösser als bei der Hand. Während sechs Wochen musste sie den rechten Arm abgespreizt auf einem sogenannten Abduktionskissen lagern, Tag und Nacht.

«Ich fühlte mich im ersten Moment ohne das Kissen komplett verloren.»

Sie war jetzt zu hundert Prozent auf ihre rechte Hand angewiesen – eine Hand, die ihre ursprüngliche Kraft noch nicht wieder erlangt hatte. Zwei Mal täglich half ihr ein Spitex-Ehepaar beim Duschen, An- und Ausziehen sowie bei der Lagerung im Bett. Eine Reinigungsfrau hielt die Wohnung in Schuss und die Nachbarin kümmerte sich um die Wäsche. Dazwischen war Claudine Javet, die alleine lebt, auf sich selbst gestellt. «So wird man erfinderisch», schmunzelt sie und demonstriert sogleich, wie sie ihr Stirnband mithilfe der Zähne angezogen hat.

### Abduktionskissen – Fluch und Segen zugleich

Die grösste Herausforderung war in dieser Zeit die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel. Wo und wie sollte sie sich festhalten? Sie plante ihre Fahrten nach Möglichkeit zwischen den Stosszeiten, damit sie Chancen auf einen Sitzplatz hatte. Auch die Wahl der Garderobe war schwierig: Draussen herrschten winterliche Temperaturen, doch über das riesige Polster unter ihrem Arm wollten keine Jacke und kein Mantel richtig passen. Claudine Javet sehnte den Tag herbei, an dem sie das Kissen endlich loswerden würde. Doch als ihr Arzt das Ungetüm nach Ablauf der sechs Wochen in den Abfalleimer werfen wollte, protestierte sie. «Ich fühlte mich im ersten Moment komplett verloren, wie eine Nichtschwimmerin,

die ins tiefe Wasser geworfen wird.» Sie konnte sich nicht vorstellen ohne den fixierten Arm im Bus nach Hause zu fahren und nahm das Kissen wieder mit. Im sicheren Umfeld ihrer Wohnung übte sie sich wieder frei zu bewegen. Und stellte erschrocken fest, dass sich die lange Fixation des Arms auch auf den übrigen Körper ausgewirkt hatte. Treppesteigen oder Gehen auf unebenem Grund verunsicherten sie.

### Vertrauen in den Körper wieder aufbauen

In langwieriger Arbeit musste und muss sich Claudine Javet Beweglichkeit und Kraft wieder erarbeiten. Ob ihre Schulter jemals wieder die volle Funktionsfähigkeit erlangen wird, weiss sie nicht. «Ich kann es kaum noch hören, wenn jemand sagt es brauche eben Geduld. Aber Geduld kann man nur im Moment lernen. Man fängt bei jedem Genesungsprozess von vorne an.» Manchmal ärgere sie sich über die Geschichte, aber im Grossen und Ganzen gehe es ihr heute gut. Ausser der Krafteinbusse in der Hand und in der Schulter sei sie im Alltag nicht eingeschränkt. Geblieben ist allerdings die Unsicherheit in den öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Treppensteigen. Sie müsse zuerst das Vertrauen in ihren Körper wieder aufbauen, sagt Claudine Javet nachdenklich. Einmal pro Woche geht sie in die Physiotherapie und zweimal in die medizinische Trainingstherapie. Mittlerweile kann sie auf der linken Seite 3,5 Kilogramm halten, wenn der Arm am Körper anliegt. Das sei nicht viel, aber ein Anfang. Und sie kann wieder arbeiten, Nordic Walking betreiben und schwimmen. Nur eben mit dem Velosolex klappt es noch nicht ganz. «Ich möchte bei schönem Wetter wieder nach Rümlang fahren können und dort mein Lieblingshallenbad besuchen», sagt Claudine Javet und schaut mit leuchtenden Augen zum Esszimmer-Regal. Dort thront ein kleines Solex-Modell, das sie täglich an ihr Ziel erinnert. ■

Wenn die 59-Jährige ihre Rosen auf dem Balkon pflegt, hat sie stets ihr Geburtshaus im Blick.

Lorsqu'elle entretient les roses sur son balcon, Claudine Javet peut entrevoir sa maison natale.

La cinquantanovenne si prende cura delle proprie rose sul balcone con vista sulla sua casa natale.



senti que quelque chose n'allait pas.» Pourtant, sans l'insistance de sa voisine, elle ne serait pas allée aux urgences. Les radios n'ont cependant rien révélé. Dans un premier temps, les médecins n'ont pas voulu lui faire passer d'IRM pour des raisons de coût. Ils ont renvoyé la patiente chez elle avec écharpe et antalgiques. Elle devait revenir consulter après sept à dix jours.

### Une opération de l'épaule inévitable

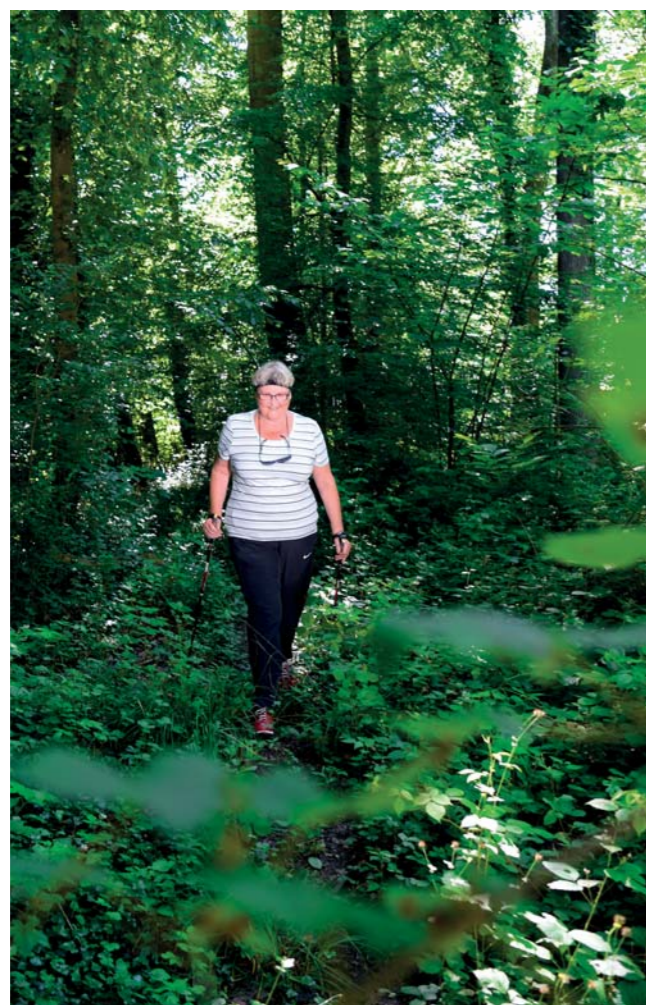
«Ça y est». Un peu essoufflée, Claudine Javet ouvre la porte de son trois-pièces situé dans le quartier de Zurich-Affoltern. Elle vit au dernier et troisième étage. Il n'y a pas d'ascenseur. De son balcon, elle peut voir à travers les arbres la maison de ses parents, où elle est née et a grandi avec ses trois frères et sœurs. Dans la cuisine, Claudine Javet avale une grande gorgée d'eau. C'est l'une de ces rares journées d'été où le soleil brille très fort et où il fait déjà trop chaud pour Claudine, qui porte souvent un bandeau. De sa main gauche, elle attrape une assiette en verre dans un placard

haut, au-dessus de sa tête. Un mouvement qui est naturel pour tout le monde. En cette belle après-midi du mois de janvier, la professeure de gymnastique diplômée s'était fracturé l'épaule au niveau du tubercule majeur, une éminence de la tête de l'humérus. Le fragment qui s'est détaché s'est, quant à lui, éclaté et déplacé. De plus, les muscles de la coiffe des rotateurs (voir page 14) et le tendon du biceps se sont déchirés. «Le lendemain de l'accident, les douleurs étaient si vives que j'ai demandé à ma chirurgienne de la main de me réexaminer, car mon médecin de famille était en vacances», explique Claudine Javet. La spécialiste a demandé une IRM, qui a permis d'établir le diagnostic, et a adressé la patiente à un chirurgien de l'épaule de l'hôpital de la Waid, à Zurich. Ce dernier a annoncé à la patiente décontenancée qu'une opération était inévitable avec ce type de fracture. L'employée de La Poste suisse ne s'y attendait pas. Seulement six mois plus tôt, elle avait subi deux opérations de la main droite. > p. 32

Beim Nordic Walking im nahegelegenen Wald tankt die Schulterpatientin neue Energie.

Dans la forêt voisine, Claudine Javet pratique la marche nordique et fait le plein d'énergie.

Con la spalla non ancora del tutto ristabilita, Claudine pratica nordic walking nel bosco per fare il pieno di nuova energia.





## Une seule main valide pendant six semaines

Même si cela obligeait Claudine Javet à s'absenter une nouvelle fois de son travail pour raisons de santé, ses antécédents médicaux avaient aussi du bon: «Grâce à l'ergothérapie, je connaissais quelques trucs pour faire les tâches quotidiennes d'une seule main. Et je connaissais aussi l'offre en moyens auxiliaires de la Ligue contre le rhumatisme.» Elle s'était déjà équipée de certains produits tels que le dessous-de-plat antidérapant et la planche de bain. Après son opération de l'épaule, sa mobilité était toutefois beaucoup plus limitée qu'après son opération de la main. Pendant six semaines, elle a dû

Die von einem Physiotherapeuten entwickelte Umhängetasche, hat der Frischoperierten in der Anfangszeit gute Dienste erwiesen.

Le sac en bandoulière conçu par un physiothérapeute a rendu de grands services à la patiente juste après son opération.

Nel periodo subito dopo l'operazione, la borsa a tracolla sviluppata da un fisioterapista è stata molto utile a Claudine.



surélever son bras droit sur un coussin d'abduction, jour et nuit. Elle était totalement dépendante de sa main droite – une main qui n'avait pas encore récupéré toute sa force. Deux fois par jour, deux personnes du Spitex l'aidaient à se doucher, à s'habiller, à se déshabiller et à s'installer dans son lit. Une femme de ménage veillait à la propreté de l'appartement, tandis que la voisine faisait les lessives. Le reste du temps,

«Sur le moment, je me suis sentie complètement perdue sans le coussin.»

Claudine Javet, qui vit seule, était livrée à elle-même. «Ça oblige à être inventif», sourit-elle, tout en nous montrant comment elle met son bandeau avec ses dents.

## Coussin d'abduction – Une malédiction et une bénédiction tout à la fois

Pendant cette période, le plus difficile était d'emprunter les transports en commun. Où et comment se tenir? Dans la mesure du possible, elle essayait d'éviter les heures de pointe pour avoir une chance de trouver une place assise. Le choix des tenues était également problématique: alors que les températures étaient hivernales, il lui était impossible d'enfiler une veste ou un manteau par-dessus l'énorme coussin qui soutenait son bras. Claudine attendait avec impatience le jour où elle pourrait enfin se débarrasser du coussin. Pourtant, elle protesta lorsque son médecin voulut jeter l'objet encombrant une fois les six semaines écoulées. «Sur le moment, je me suis sentie complètement perdue, comme quelqu'un qui ne sait pas nager et se retrouve jeté dans le grand bain». Comme elle n'arrivait pas à s'imaginer prendre le bus sans son bras bien calé, elle a récupéré le coussin.



Dans l'environnement sécurisé de son appartement, elle s'est entraînée à bouger de nouveau librement. Elle a alors constaté avec frayeur que la longue immobilisation de son bras avait eu des répercussions sur le reste de son corps. Elle avait peur de monter des escaliers ou de marcher sur un sol accidenté.

## Reprendre confiance dans son corps

Claudine Javet devait et doit encore regagner en mobilité et en force – un travail de longue haleine. Elle ne sait pas si son épaule retrouvera un jour sa pleine capacité fonctionnelle. «Je n'en peux plus d'entendre dire qu'il faut être patient. La patience ne s'apprend que quand on en a besoin. A chaque fois, il faut tout recommencer.» Si cette situation l'énerve parfois, elle va bien dans l'ensemble aujourd'hui. Hormis la force amoindrie de sa main et de son épaule,

elle dit qu'elle n'est pas invalidée dans sa vie quotidienne. Cependant, son manque d'assurance dans les transports en commun et les escaliers ne l'a pas quittée. «Je dois d'abord reprendre confiance dans mon corps», dit Claudine pensivement. Chaque semaine, elle a une séance de physiothérapie et deux séances d'entraînement thérapeutique médical. Aujourd'hui, elle peut porter 3,5 kg du côté gauche quand son bras est plaqué contre son corps. Ce n'est pas beaucoup, mais c'est un début. Et elle peut de nouveau travailler, faire de la marche nordique et nager. Il n'y a qu'avec son VéloSolex qu'elle a encore quelques problèmes. «Quand il fera beau, j'aimerais retourner à ma piscine couverte préférée, à Rümliang», dit Claudine Javet en regardant l'étagère de la salle à manger les yeux brillants. Un Solex en modèle réduit y trône, lui rappelant chaque jour son objectif. ■

Obwohl sie im Freien gestürzt ist, fühlt sich Claudine Javet beim Treppenlaufen unsicher.

Claudine Javet descend avec précaution les escaliers.

Nonostante la caduta sia avvenuta all'aperto, Claudine Javet non si sente sicura nel fare le scale.

fosse tutto a posto. Dopotutto, non era la prima volta che cadeva. «Mi accorsi che qualcosa non andava solo dopo essere salita in macchina e aver poggiato la mano sul volante.» Tuttavia, solo le insistenze della sua vicina la convinsero a recarsi presso il pronto soccorso. Le radiografie, però, non evidenziarono niente. Per ragioni di costi, i medici evitarono di eseguire una risonanza magnetica e rimandarono a casa la paziente con una fasciatura e degli antidolorifici, dicendole di ripresentarsi dopo sette-dieci giorni.

## Intervento alla spalla inevitabile

«Ce l'ho fatta», con un po' di fiatone, Claudine Javet apre la porta del suo trilocale di Zurigo-Affoltern. Abita al terzo e ultimo piano di un edificio senza ascensore. Dal suo balcone, attraverso gli alberi, riesce a vedere la casa che fu dei suoi genitori, dove è nata e cresciuta insieme ad altri tre figli. In cucina, Claudine Javet beve un grande sorso d'acqua. È una di quelle rare giornate estive molto soleggiate e troppo calde per Claudine, che porta spesso una fascia sulla fronte. Con la mano sinistra afferra un piatto di vetro in alto nello scaffale. Un movimento tutt'altro che semplice. Infatti, durante quel bel pomeriggio di gennaio, l'insegnante di ginnastica qualificata si era procurata una frattura al tubercolo maggiore della spalla, un rilievo della testa dell'omero. Il frammento fratturato si era frantumato e spostato. Era anche presente una lacerazione ai muscoli della cuffia dei rotatori (v. pagina 14) e al tendine del bicipite. «Il giorno dopo la caduta il dolore era così intenso che chiesi alla

mia chirurga della mano di ricontrollare la mia situazione, perché il mio medico di famiglia era in ferie», dice Claudine. Su indicazione della specialista, effettuò una risonanza magnetica che permise di arrivare alla diagnosi; venni quindi diretta da un chirurgo della spalla presso lo Stadtspital Waid di Zurigo. Qui la paziente apprese con sorpresa che una frattura come quella richiedeva per forza un intervento chirurgico. L'impiegata della Posta Svizzera non aveva di certo preso in considerazione questa possibilità. Solo sei mesi prima era stata operata due volte alla mano destra.

## Una mano sola per sei settimane

Quando Claudine Javet dovette assentarsi nuovamente dal lavoro per motivi di salute, la sua esperienza medica precedente le tornò utile: «Grazie all'ergoterapia conoscevo già alcuni trucchi per svolgere le attività quotidiane con una sola mano. Sapevo anche che la Lega

«In un primo momento, senza il cuscino mi sentii completamente persa.»

svizzera contro il reumatismo forniva diversi mezzi ausiliari.» In casa aveva già il tappeto antiscivolo e l'asse per vasca da bagno. Tuttavia, le limitazioni dopo l'intervento alla spalla erano molto maggiori rispetto all'intervento alla mano. Per sei settimane il braccio destro doveva restare in posizione sollevata poggiando su un cuscino di abduzione, sia di giorno che di notte. Ora poteva contare solamente sulla mano > pag. 34





## ...alles aus einer Hand!

- **individuell**
- **pünktlich**
- **zuverlässig**
- **flexibel**
- **Bezugspersonenpflege**

## WIR NEHMEN UNS GERNE ZEIT FÜR SIE!

### ICH BIN AN FOLGENDEM INTERESSIERT:

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

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

### Coupon einsenden an:

Spitex für Stadt und Land AG  
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Bern I4  
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

Claudine Javet träumt davon, ihr Velosolex wieder regelmässig auszufahren.

Claudine Javet rêve d'enfourcher de nouveau régulièrement son VéloSolex.

Claudine Javet sogna di tornare a guidare regolarmente il suo Velosolex.

destra: la mano che non aveva ancora recuperato del tutto la propria forza. Due volte al giorno una coppia dello Spitex la aiutava a farsi la doccia, vestirsi, svestirsi e mettersi a letto. Un'addetta alle pulizie si occupava della casa, mentre la vicina pensava al bucato. Vivendo da sola, Claudine Javet doveva arrangiarsi per tutto il resto. «Si diventa inventivi», sorride e dimostra come è riuscita a indossare la fascia per la fronte aiutandosi con i denti.

### Cuscino di abduzione: una maledizione, ma anche una benedizione

Durante questo periodo, il problema più grande era l'uso dei mezzi pubblici. Dove e come ci si mantiene ai sostegni? Pianificava gli spostamenti evitando il più possibile gli orari di punta per avere la possibilità di trovare un posto da seduta. Anche la scelta del vestiario era un problema: la temperatura fuori era decisamente invernale, ma con quel grosso cuscino sotto il braccio non riusciva a indossare bene giacche o cappotti. Claudine Javet non vedeva l'ora di potersi sbarazzare del cuscino. Trascorse le sei settimane, però, impedì al medico di gettare quel cuscino così ingombrante. «In un primo momento mi sentii completamente persa, come una persona che non sa nuotare buttata in mare aperto.» Non riusciva a immaginare di tornare a casa in autobus senza un sostegno per il braccio e riportò il cuscino con sé. Nella sicurezza del proprio ambiente domestico si esercitò per tornare a muoversi liberamente. Si spaventò nel notare che la lunga immobilizzazione del braccio aveva avuto ripercussioni anche sul resto del corpo. Era insicura nel salire le scale o nel camminare su superfici non piane.



### Riacquistare fiducia nel proprio corpo

Claudine Javet ha dovuto e deve lavorare sodo per riacquistare mobilità e forza. Non sa se la sua spalla riacquisterà la piena funzionalità. «Sono stufo di sentirmi dire che ci vuole pazienza. Ma la pazienza si acquisisce solo momentaneamente. Con ogni processo di guarigione si ricomincia da capo.» A volte si arrabbia per quello che le è accaduto ma, in generale, ora sta bene. Eccetto la perdita di forza nella mano e nella spalla, la vita quotidiana non viene influenzata da limitazioni. È però ancora presente l'insicurezza nel fare le scale e sui mezzi pubblici. Claudine Javet è pensierosa mentre dice di dover innanzitutto riacquistare fiducia nel proprio corpo. Svolge fisioterapia una volta alla settimana e terapia di training medico due volte alla settimana. Attualmente riesce a mantenere 3,5 chili sul lato sinistro, con il braccio lungo il corpo. Per lei non è molto, ma è almeno un inizio. È tornata a lavorare, nuotare e fare nordic walking, ma con il Velosolex non va ancora tutto a perfezione. «Con il bel tempo vorrei guidarlo di nuovo fino a Rümlang per andare alla mia piscina coperta preferita», dice Claudine Javet guardando con occhi raggianti sullo scaffale della sala da pranzo. Lì troneggia un piccolo modellino di Solex, che le ricorda tutti i giorni il suo obiettivo. ■

## Bärner Xundheitstag

### Referate, Informationsstände und Messungen

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen, unterstützt durch Tests, Messungen, Informationsstände und Referate. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich und Ihre Nahestehenden überraschen.

**29. Oktober 2016, 10.00 – 17.00 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern**  
**Keine Anmeldung / Kosten, Platzzahl beschränkt**

### Programm Referate

- 10.30 Uhr **Schmerzende Gelenke, Ursachen und Therapien** Professor Dr. med. Burkhard Möller, leitender Arzt Universitätsklinik für Rheumatologie, klinische Immunologie und Allergologie RIA, Inselspital Bern
- 11.30 Uhr **Leben heisst atmen – trotz Atembehinderung aktiv sein**  
Dr. med. Patrick Brun, Chefarzt Pulmonale und Internistische Rehabilitation Berner Reha-Zentrum Heiligenschwendi
- 12.30 Uhr **Alkohol- und Medikamentenkonsum/-missbrauch in der zweiten Lebenshälfte**  
Frau PD Dr. med. Monika Ridinger, Chefarztin Psychiatrische Dienste Aargau
- 13.30 Uhr **Das Herz aus dem Takt, Vorhofflimmern – die häufigste Herzrhythmusstörung** Prof. Dr. med. Hildegard Tanner, Oberärztin für Rhythmologie und Elektrophysiologie, Universitätsklinik für Kardiologie, Inselspital, Universitätsspital Bern
- 14.30 Uhr **Bewegung und Begegnung als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität**  
Dr. Bertino Somaini, Facharzt Prävention, ehem. Direktor Gesundheitsförderung Schweiz
- 15.30 Uhr **Es ist kein Schicksal, an Darmkrebs zu sterben – Vorsorge und Behandlung von kolorektalen Tumoren**  
Dr. med. Henrik Csaba Horvath PhD, Oberarzt I, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Inselspital Bern

**Beteiligte Organisationen:** Bernische Krebsliga, Rheumaliga Bern, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Zwäg ins Alter Pro Senectute Region Bern, Alzheimervereinigung Bern

## Chronische Schmerzen – was hilft?

Andauernde oder immer wiederkehrende Schmerzen tangieren unsere Lebensqualität in vielen Bereichen. Wir bieten wertvolle Anregungen.

Ort	Kursraum in Schaffhausen
Leitung	Barbara Tissi, dipl. Physiotherapeutin HF, Ausbilderin SVEB I, NLP-Coach
Zeit	Samstag, 13.30 – 17.30 Uhr
Datum	15./22./29. Oktober 2016
Preis	Fr. 180.– für Rheumaliga-Mitglieder Fr. 240.– für Nichtmitglieder

**Themen** Der Bewegungsapparat in den Abänderungsjahren, Ressourcen stärken – ich sehe was, was Du nicht siehst – Eine praktische Anleitung, Was brauchen meine Gelenke? Wie kann man mit Atmung Schmerzen beeinflussen? Kann die Ernährung das Schmerzgeschehen bei rheumatischen Erkrankungen beeinflussen? Faszien – Bewegung und Übungen für den Alltag

**Referenten** Dr. med. Margrit Knecht, Regula Bolliger Paar- und Familientherapeutin Supervisorin/Coach BSO, Eidg. FA Ausbilderin, NLP Lehrtrainerin IANLP Wingwave® Simone Klumpp dipl. Physiotherapeutin, Madeleine Mathei Binkert Atemtherapeutin sbam Personenzentrierte Prozessbegleiterin GFK, Angela Zwisler, BSc BFH Ernährung u. Diätetik, dipl. Ernährungsberaterin FH/SVDE

### Auskunft und Anmeldung: Rheumaliga Schaffhausen

Claudia Hurtig, Tel. 052 643 44 47  
www.rheumaliga.ch/sh

  
**Rheumaliga Schaffhausen**  
Bewusst bewegt



**Workshop Kurs 2/2016  
für Patientinnen und Patienten mit  
Systemischem Lupus Erythematodes  
sowie Angehörige**

**im Immunologiezentrum Zürich**  
Stampfenbachplatz / Walchstrasse 11,  
8006 Zürich

**Samstag, 3.9.2016, 10.00 – ca. 16.30 Uhr**

Themen/Referenten:  
**Aspekte der Krankheitsentstehung**  
**Dr.med. Thomas Hauser**  
**Haut und Lupus**  
**Prof. Dr. med. WenChieh Chen**  
mit Gruppenarbeiten

Anmeldung einsenden bis **20.8.2016** an  
Martina Peter, Stuchisweg 1, 7323  
Wangs, per Post, Telefon 077 414 46 64  
oder E-Mail: martina.peter@lupussuisse.ch

Kursbestätigung und Wegbeschreibung  
erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Schweizerische Lupus Erythematodes  
Vereinigung**  
Das Leitungsteam

## Polyarthrite rhumatoïde

Que faire pour améliorer mon quotidien?

### Journée d'information

**Samedi 29 octobre 2016**  
De 9h30 à 17h00  
Hôpital de Landeyeux – Fontaines / NE

**L'objectif? Améliorer la qualité de vie au quotidien des patient-e-s, mieux comprendre, accepter et surmonter la polyarthrite rhumatoïde.**

Des professionnels de la santé viendront vous parler de la maladie, vous proposer des techniques de gestion de la douleur et des moyens d'améliorer votre qualité de vie au quotidien. Aperçu du programme :

**Rhumatologie – médecine,** Dr Christiane Zenklusen  
La polyarthrite rhumatoïde, du diagnostic au traitement

**Hypnose médicale,** Dr Cécilia Mariethoz  
Comment soulager les douleurs par l'hypnose

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

**Gymnastique-Santé,** Fey Déneraud  
**Qi Gong,** Rachel Robert-Charrue  
Cours pratiques de mouvement, initiation

**Ergothérapie,** Rosita Cossentino Pelletier  
Ateliers pratiques et présentation de moyens auxiliaires

Le prix de cette journée est de Fr. 80.–/pers. ou Fr. 130.– pour deux si vous venez avec votre conjoint-e ou un-e accompagnant-e.

Pour plus d'informations, pour le programme détaillé ou pour une inscription, n'hésitez pas à nous contacter :

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Isabelle Jeanfavre  
Tél. 032 913 22 77  
isabelle.lnr@gmail.com

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



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

Auflösung/Solution/Soluzioni

Sudoku

## Aktuelles der Rheumaliga Zürich

**Erzählcafé** 14 – 16 Uhr  
**Zürich**  
26.08.16 Thema Daheim (im Labyrinthgarten)  
28.10.16 Thema Das Ding (im Solino)

**Winterthur**  
27.09.16 Thema Begeisterung

**Wissen ist ... upcycling!**  
05.09.16 Zürich, Solino, 14 – 16 Uhr

**Wissen ist ...** Thema noch offen  
07.10.16 Winterthur

**Gesund informiert** (Referate)  
Komplementärmedizin und Homöopathie bei chronischen Schmerzen  
07.09.16 Winterthur, 18 – 20 Uhr

Ayurveda bei Rheuma?! – Ein Überblick zu Anwendungen und Therapieformen  
21.09.16 Zürich, 14 – 16 Uhr  
12.10.16 Winterthur, 14 – 16 Uhr

**Tag des Testaments**  
Führung durch die Sammlung im Kunsthaus zum Thema Tod  
13.09.16 Zürich

**Aktiv im Freien**  
**Easy Moving**  
Abwechslungsreiches Gruppentraining in der Natur in Zürich und Uster.

**Sommer Potpourri – Bewegen im Freien**  
15. – 19.8.16, Zürich, Labyrinthgarten  
Verschiedene Bewegungsformen kostenlos ausprobieren, täglich von 10.00 – 11.00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
www.rheumaliga.ch/zh  
Telefon 044 405 45 50  
admin.zh@rheumaliga.ch



**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt

**ASPV** Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung  
Association Suisse des Polyarthritiques  
Associazione Svizzera dei Poliartriticci

## ÄLTER WERDEN MIT RA

**Donnerstag, 22. September 2016**  
**Alterszentrum Hottingen & Rehalp**  
**Freiestrasse 71, 8032 Zürich**

**Informations-Nachmittag zum Thema**  
**Prävention in der Zahnmedizin: Allgemeine Konzepte**  
**und wichtige Aspekte auch im Rahmen der RA**

Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Anmeldungen bis spätestens **15. September 2016** bei:

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung  
Feldeggstrasse 69, 8032 Zurich  
Tel.: 044 422 35 00 oder E-Mail: spv@arthritis.ch

## Lücken und Tücken im Versicherungsrecht

**Freitag, 23.9.2016, 18.15 Uhr – 20.00 Uhr**  
**mit anschliessendem Apéro, Zentrum Karl der Grosse,**  
**Kirchgasse 14, 8001 Zürich**

Die Veranstaltung soll Menschen mit einer chronischen Krankheit und ihren Angehörigen einen Einblick in das «Labyrinth» des Versicherungsrechts geben. Wer weiss, was rechtens ist, kann Ansprüche besser geltend machen und sich damit viel Kummer und Ärger ersparen. Kompetente Referenten werden auf wichtige Punkte hinweisen und praktische Beispiele aus Ihrem Alltag besprechen, so dass Sie nach dieser Veranstaltung dieses «Labyrinth» gar nicht mehr so undurchdringlich finden.

### Programm:

18.15 Uhr Begrüssung  
**René Bräm**, lic. iur., Geschäftsleiter Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, Zürich

18.25 Uhr **Arbeit, Krankheit, Invalidität, Diskriminierung**  
Was sollten Menschen mit einer chronischen Krankheit beachten?  
**Prof. Dr. iur. Kurt Pärli**, Lehrstuhl für Soziales Privatrecht, Juristische Fakultät der Universität Basel

19.10 Uhr **Tücken im Versicherungsrecht**  
Beispiele aus der täglichen Praxis  
**Georges Pestalozzi**, Fürsprecher, Stv. Geschäftsleiter Inclusion Handicap, Praxis Bern

19.50 Uhr **Wer hilft weiter?**  
Eine Übersicht der zuständigen Beratungsstellen  
**Nicole Bucher**, Sozialversicherungsfachfrau, Case-Managerin, Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, Zürich

20.00 Uhr Apéro und Möglichkeit sich bei den teilnehmenden Patientenorganisationen zu informieren.

21.00 Uhr Schluss der Veranstaltung

### Kosten

Die Teilnahme ist für Mitglieder der folgenden Patientenorganisationen kostenlos: bechterew.ch, SMCCV, SPVG, SPV, SLEV, SVOI, Sclerodermie, Rheumaliga Zürich. Nicht-Mitglieder bezahlen einen Unkostenbeitrag von CHF 30.–. Dieser Betrag wird bei einer Abmeldung nicht zurückvergütet.

### Anmeldung

Die Platzzahl ist beschränkt, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung bis spätestens 31. August 2016. Falls möglich, melden Sie sich bitte online über die Webseite [www.bechterew.ch/anlaesse](http://www.bechterew.ch/anlaesse) an. Die Anmeldung ist auch per E-Mail, Post oder Fax möglich.

## bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew  
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75  
E-Mail: ayelet.alfassi@bechterew.ch

## Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 36  
Solution page 36  
Soluzioni a pagina 36

# Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

## AARGAU

Rheumaliga Aargau  
Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg

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

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

## Beratung

Telefonische Kurzberatung während der Öffnungszeiten. Für intensivere Beratung in unserer Geschäftsstelle bitten wir Sie, einen Termin zu vereinbaren.

## Kurse

Aquawell, Active Backademy, Feldenkrais, Osteogym, Medizinisches Qi Gong, Sanftes Yoga.  
Die Kurse mit genügender Teilnehmerzahl finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

## Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

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

## APPENZEL

### AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzel  
Geschäftsstelle  
Rosenstrasse 25  
9113 Degersheim

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

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

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

## Kurse

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

## BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
Solothurner Strasse 15  
4053 Basel

Tel 061 269 99 50  
Fax 061 269 99 59  
info@rheumaliga-basel.ch  
www.rheumaliga.ch/blbs

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

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

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

## Beratung

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

## Kurse

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

## Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

## BERN

Rheumaliga Bern  
Gurtengasse 6  
3011 Bern

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

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

## Kurse

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

## Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Alltagshilfen, Arbeitsplatzhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen! Unser Beratungs-Team (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

## Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun  
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,  
www.fibromyalgie-thun.ch.vu  
Sklerodermie (SVS): in Bern,  
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23  
joelle.messmer@sclerodermie.ch  
Polyarthritiden (SPV): in Bern  
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,  
Tel. 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65

## News

- Veranstaltungen zum Thema **Ernährung** mit Herrn Daniel Messerli, Ernährungsberater FH:  
– Mittwoch, 31. August 2016, 19.00 – ca. 20.30 Uhr:  
Öffentlicher Vortrag **«Ernährung – Wie kann eine Verhaltensveränderung gelingen?»** Im Le Cap, Predigerstrasse 3, 3011 Bern, Eintritt frei und keine Anmeldung nötig.  
– **Individueller Beratungs-Tag zum Thema Ernährung!** Buchen Sie einen Termin für einen individuellen Ernährungs-Check up mit Herrn Daniel Messerli: Mittwoch, 7. September 2016 ganzer Tag, nur mit Termin-Buchung unter Tel 031 311 00 06 oder info.be@rheumaliga.ch. Kosten für eine Beratung Fr. 25.– für Mitglieder, Fr. 50.– für Nicht-Mitglieder.  
– **Die kleine Ernährungsschule:** Drei Abend-Workshops in Bern zu den Themen «5 am Tag – Gewusst wie! / Die Bedeutung von Ölen und Fetten bei rheumatischen Erkrankungen / Der Mahlzeiten-Check-up» (26. Oktober 2016 / 9. November 2016 / 23. November 2016). Anmeldung ist zwingend erforderlich. Die Module können auch einzeln besucht werden. Kosten für alle Module Fr. 80.– für Mitglieder und Fr. 120.– für Nicht-Mitglieder. Ein einzelnes Modul kostet Fr. 30.– für Mitglieder und Fr. 50.– für Nicht-Mitglieder.

**Samstag, 29. Oktober 2016, Bärner Xundheits-tag** im Berner Generationenhaus direkt beim Bahnhof Bern (Bahnhofplatz 2, Bern). Von 10 – 17 Uhr durchgehend Informationsstände, Tests/Messungen und hochkarätige Referate. Eintritt frei, keine Voranmeldung nötig, Platzzahl ist beschränkt. Veranstalter: Rheumaliga Bern, Bernische Krebsliga, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Pro Senectute Bern, Alzheimer Bern.

**Samstag, 26. November 2016, Schmerztagung der Rheumaliga Bern** im Inforama Rütli, Zollikofen, Vorträge und Workshops zum Thema Schmerz-/ Krankheitsbewältigung bei Rheuma. Kosten Fr. 30.– für Mitglieder und Fr. 40.– für Nicht-Mitglieder inklusive Pausenverpflegung und Mittagessen. Anmeldung erforderlich!



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

## FRIBOURG

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

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

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

## Cours

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

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

## Conseil social

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

## GENÈVE

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

laligue@laligue.ch  
www.laligue.ch

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

Tél 022 718 35 55  
Fax 022 718 35 50

## Conseil/Aide/Information

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

## Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique:

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

## Cours thérapeutiques

Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR sont donnés par des physiothérapeutes connaissant parfaitement les problématiques ostéo-articulaires. Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura, Ma Nouvelle Hanche, Ostéogym, Prévention des chutes, Yoga, «Restez actif», programme destiné aux personnes diabétiques, «Halte aux chutes», «Gym douce Parkinson».  
Nouveaux cours proposés: «Gym Messieurs-Redressez-vous» et «Yoga-Relaxation-Méditation».  
Le catalogue des activités 2016 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

## Moyens auxiliaires

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

## Groupe d'entraide

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

## GLARUS

Rheumaliga Glarus  
Federiweg 3  
8867 Niederurnen

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

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

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

## Kurse

Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.  
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte).  
Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und Dienstagabend im Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte) und im Gemeindezentrum Schwanden.  
Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwochvormittag in der Alterssiedlung Volksgarten, Glarus.  
Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

## Sozialberatung

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

## JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme  
Rue Thurmann 10d  
2900 Porrentruy

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

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

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





# Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

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

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



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

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

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

**Redaktionskommission Zeitschrift info/**  
**Commission de rédaction du Bulletin ASP:**  
 Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel. 044 422 35 00

#### Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe  
 Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2  
 5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau  
 Agnès Weber, Tulpenweg 10  
 5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden  
 Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,  
 Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land  
 RA Gruppe Basel und Umgebung  
 ragruppe.basel@gmail.com
- Bern-Stadt  
 Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,  
 Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Berner Oberland/Thun  
 Ruth Struchen, Hofackerstr. 14, 3645 Gwatt,  
 Tel 033 333 15 60
- Fribourg  
 Marie-José Eltschinger, Route St. Claude 12,  
 1726 Favargny-le-Petit, Tél. 026 411 13 32
- Genève  
 Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,  
 1232 Confignon, Tél 022 757 46 45
- Glarus  
 SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Graubünden  
 Ursula Hardegger, Alpenstrasse 11  
 9479 Oberschaan, Tel 081 783 20 83
- Engadin und Südtäler  
 SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Jura  
 Claude Froidevaux, Les Planchettes 31,  
 2900 Porrentruy, Tél 032 466 75 89
- Luzern  
 Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis,  
 Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel  
 Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,  
 Tél 032 841 67 35

- Nidwalden  
 Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,  
 Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen  
 Lilo Tanner, Jägerstr. 14, 8200 Schaffhausen,  
 Tel 052 625 05 89
- Schwyz  
 Carla Walker, Schlüsselwiese 12, 8853 Lachen,  
 Tel 055 442 60 39
- Solothurn  
 Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,  
 Tel 032 682 16 25
- St. Gallen  
 Maria Nussbaumer, Lerchenstr. 40, 9200 Gossau,  
 Tel 071 385 21 85
- Ticino  
 SPV-Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Thurgau/Amriswil  
 Maja Niederer, Leimatstr. 4a, 8580 Amriswil,  
 Tel 071 411 37 62
- Thurgau/Abendgruppe  
 Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,  
 Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung  
 Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,  
 Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion  
 Alexandra Monnet, Rue de la Gare, 1908 Riddes,  
 Tél 027 306 82 85
- Waadt/Vaud  
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,  
 Tél 021 624 49 19
- Wallis/Brig  
 Christine Salzgeber, Walligrund 16, 3930 Eycholz,  
 Tel 027 946 56 43
- Winterthur  
 Natalie König, Mulchlingerstr. 54, 8405 Winterthur,  
 Tel 052 222 29 59
- Zug  
 Doris Vogel, Schutzengelstr. 45, 6340 Baar,  
 Tel 041 760 74 84
- Zürich Oberland  
 Kontakt: SPV Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Zürich und Umgebung  
 Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:  
 Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,  
 8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71  
 Polyarthritiker Abendgruppe:  
 Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,  
 Tel 044 720 75 45

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

**Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite**  
 – Neuchâtel  
 Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive,  
 Tél 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch

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

**Sekretariat/Secrétariat:**  
 Martina Peter-John  
 Stuchisweg 1  
 7323 Wangs  
 Tel. 077 414 46 64  
 martina.peter@lupus-suisse.ch  
 www.lupus-suisse.ch

**Präsident:** vakant

#### Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

##### Adresses groupes régionaux & contact:

- Gruppe Junge mit Lupus  
 Annette Giger, annette.giger@lupus-suisse.ch  
 oder  
 Manuela Graf, manuela.graf@lupus-suisse.ch
- Aargau  
 Gabriela Quidort, Wiesenweg 16  
 5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74  
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern  
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3  
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn  
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,  
 2503 Biel, Tel. 032 365 44 47  
 oder  
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,  
 4500 Solothurn, Tel. 032 623 22 54
- Graubünden  
 Iris Zwahlen, Ausstrasse 83, 7000 Chur,  
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne  
 Angela Schollerer, Montremoën 29, 1023 Crissier,  
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz  
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau  
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com
- Zürich  
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82  
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63  
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz  
 Marie-Louise Hagen, im Weizenacker 22,  
 8305 Dietikon, Tél. 044 833 09 97  
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz  
 Donatella Lemma, Via Pietane 3  
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98  
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz  
 Beatrix Suter-Kaufmann, Aabachstrasse 16,  
 5703 Seon, Tel 062 775 13 23  
 beatrix.suter@lupus-suisse.ch

## bechterew.ch

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

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

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

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttigen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Aandeer, Chur, Ilanz
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Bülach, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Uster, Winterthur, Zollikerberg, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.  
 Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



**SFVM**  
**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
**ASF Associazione Svizzera dei Fibromialgici**  
**Bereich Deutsche Schweiz und Tessin**

**Geschäftsstelle:**  
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tel 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76  
 info@suisse-fibromyalgie.ch, www.fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag  
 8.30 – 11.30 Uhr  
 Sekretariat: Sandrine Frey und Béatrice Rubeaud  
 Telefonische Erstberatung Deutschschweiz :  
 Agnes Richener-Reichen, Tel 061 711 01 40

#### Unsere Selbsthilfgruppen:

- Baselland/Muttenz  
 SHG «Regenbogen»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06
- Baselland/Aesch  
 SHG «Sunnblume»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06
- St. Gallen/Toggenburg  
 SHG «Sunnestrahli»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06
- Zürich/Bülach  
 SHG «Oase»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06
- Chur  
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg  
 Prisca Déneraud, Tél 078 813 10 85  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel  
 SHG «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 032 323 05 55
- Ticino  
 Maria Piazza, Balerna, Tel 091 683 60 63;  
 lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00

**ASFM**  
**Association Suisse des Fibromyalgiques**  
**Suisse Romande**

**Secrétariat central:**  
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tél 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76  
 info@suisse-fibromyalgie.ch  
 www.fibromyalgie.ch

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

#### Nos groupes d'entraide:

- Bienne  
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 032 323 05 55
- Fribourg  
 Prisca Déneraud, Tél 078 813 10 85,  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Genève  
 Claudia Aguggia, tél 079 671 74 65
- Neuchâtel  
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50  
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Val de Travers  
 Johanna Fragnière, Tél 032 861 25 79
- Porrentruy  
 Florence Detta-Diserens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey  
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre  
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54  
 (matin 9h00 – 11h00)

- Vaud/Aigle  
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne  
 Michèle Mercanton, tél 021 624 60 50
- Vaud/Yverdon-les-Bains  
 Intendance Mariette Därendinger,  
 tél 024 534 06 98
- Nous cherchons urgemment des responsables pour la coordination de groupes dans les régions suivantes: La Côte/VD, Vevey-Riviera/VD, Franches-Montagnes/JU, Berne ville et canton, Martigny-Sion-Sierre/VS. Etes-vous intéressé? Appelez nous au tél. 024 425 95 75



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

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



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

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

#### Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:  
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,  
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:  
 Joëlle Messmer, Tel 034 461 02 23  
 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- 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:  
 Anna Maria Milani, Tel 091 946 13 74  
 annamaria.milani@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

## Ein Hoch auf die Schulter

Die Schulter fasziniert. Das merke ich, wenn nach einem Referat an einer unserer Fachfortbildungen zur Schulter unzählige Hände in die Höhe schiessen und das Publikum die Referenten mit Fragen löchert. Besonders gefallen hat mir der einfache Tipp einer Physiotherapeutin, die zum Thema «Vorbeugung gegen Schulter- und Nackenschmerzen» referierte: Man solle stets die Schulterblätter «in den Gesässtaschen versorgen». Diese bildhafte Erklärung hilft mir im Alltag, meine an den Ohren klebenden Schultern regelmässig in eine gesunde, entspannte Position zu bringen. Tut das gut! Inzwischen ist für mich klar, dass wenn es unter den verschiedenen Körperteilen einen Oscar zu verleihen gäbe, die Schulter eine heisse Anwärterin wäre. Denn sie glänzt nicht nur mit ihrer genialen Beweglichkeit, sie ist auch fähig, uns glücklich zu machen.

Ein einfaches Beispiel: Klopfen Sie sich einmal ganz bewusst auf Ihre Schulter. Wie fühlt es sich an? Extrem gut, oder? Und dieses Gefühl kann uns weder ein Knie noch ein Fuss geben. Daher sage ich: ein Hoch auf die Schulter! ■

## Vive les épaules

Les épaules fascinent. Je le remarque lorsque systématiquement, à l'issue d'un exposé de l'une de nos formations sur l'épaule, d'innombrables mains se lèvent et que le public bombarde les intervenants de questions. Personnellement, j'ai beaucoup apprécié le conseil d'une physiothérapeute qui intervenait sur le thème: «Prévention des douleurs d'épaule et de la nuque»: on devrait toujours ranger les omoplates «dans les poches arrière». Cette explication imagée m'aide chaque jour à ramener régulièrement mes omoplates – que j'ai une fâcheuse tendance à coller à mes oreilles – dans une position plus saine et détendue. Et ça fait du bien! Il est désormais clair pour moi que s'il fallait décerner un Oscar aux différentes parties du corps, l'épaule ferait à coup sûr partie des nominés. Parce qu'elle ne brille pas seulement par sa mobilité, mais aussi par sa capacité à nous rendre heureux. Un exemple simple: prenez-vous par les épaules. Comment vous sentez-vous? Merveilleusement bien non? Vos genoux ou vos pieds ne peuvent pas vous procurer une telle sensation. C'est pourquoi je le dis haut et fort: vive les épaules! ■

strumento di felicità. Un semplice esempio: datevi una bella pacca sulla spalla. Come vi sentite? Benissimo, vero? Questa sensazione non possono certo darcela le ginocchia o i piedi. Ed è per questo che dico: viva le spalle! ■

## Viva le spalle

Le spalle sono affascinanti. Me ne accorgo dopo le relazioni dei nostri corsi di specializzazione sulle spalle, quando dal pubblico si alzano innumerevoli mani per porre delle domande ai relatori. Personalmente, sono stata particolarmente colpita dal consiglio di una fisioterapista che ha tenuto una relazione sul tema «Prevenzione dei dolori alle spalle e al collo»: bisogna sempre tenere le scapole nelle «tasche posteriori». Questa metafora mi aiuta nella vita quotidiana a rilassare regolarmente le mie spalle e mantenerle in una posizione corretta, invece di tenerle sempre così vicine alle orecchie. E fa proprio bene! Nel frattempo mi sono resa conto che, se dovessimo assegnare un Oscar a una delle diverse parti del corpo, le spalle sarebbero sicuramente in lizza per la vittoria. Infatti, oltre a essere caratterizzate da una mobilità straordinaria, sono anche uno



Simone Schnyder betreut den Bereich Administration Kurse & Weiterbildungen bei der Rheumaliga Schweiz

Simone Schnyder dirige le domaine Administration cours & formation continue à la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Simone Schnyder, settore Amministrazione corsi & formazione continua presso la Lega svizzera contro il reumatismo

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

abbvie

Bristol-Myers Squibb



Gebro Pharma



mepha



NOVARTIS



Spitex Stadt & Land

ucb Inspired by patients. Driven by science.

Voltaren Dolo

Der 7. November 2016 ist internationaler Tag im Kampf gegen

### CRPS / Morbus Sudeck

Erkrankte und Selbsthilfegruppen möchten diese seltene, sehr schmerzhaft und heimtückische Krankheit mit der Farbe ORANGE (weltweit) ins Gedächtnis rufen und die Forschung vermehrt vorantreiben.

Bitte beachten Sie an diesem Tag die ORANGEN Aktionen, die ORANGE gekleideten Betroffenen und deren Helfer und die verschiedenen Artikel in der Lokalpresse.

Um Informationen über die Krankheit zu erhalten oder zu erfahren, wie Sie bei der Aktion mitmachen können besuchen Sie unsere Webseite [www.crps-schweiz.ch](http://www.crps-schweiz.ch).

## Färbe die Welt orange 7. November 2016