

Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

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

IBSA Institut Biochimique SA  
Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco.



312017

Nr. 129 – CHF 5

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

01-64405-8

Herzlichen Dank!  
Merci beaucoup!  
Grazie mille!



## Tips for Hips

Hüftschmerzen verstehen  
und behandeln

Comprendre et traiter  
les douleurs de la hanche

Riconoscere e trattare  
i dolori all'anca

forum R



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

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



## DIE ALTERNATIVE BEI AKUTEN ARTHROSESCHMERZEN. NICHT SCHLUCKEN, EINFACH AUFTRAGEN.

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

[www.voltaren-dolo.ch](http://www.voltaren-dolo.ch)

Lesen Sie die Packungsbeilage.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



Mehr Freude an Bewegung



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

Unermüdlich habe ich als Mädchen geübt und geübt, bis der Hula-Hoop-Reifen endlich auf meinen Hüften tanzte. Meine einzige Sorge galt diesem Kunststoffreifen, der so lange wie möglich um meinen Rumpf kreisen sollte. Was mein Hüftgelenk und die umliegende Muskulatur dabei leisteten, interessierte mich damals nicht. Heute, rund 40 Jahre später, ist das natürlich anders. Ich komme langsam in ein Alter, in dem man seinen Gelenken besondere Aufmerksamkeit schenkt. Besonders der Hüfte, die je nach Tätigkeit ein Mehrfaches unseres Körpergewichtes stemmt. Damit sie das möglichst ein Leben lang kann, braucht sie regelmässige Bewegung in Form von Sport und Gymnastik. Aber auch Entspannung ist wichtig. Das Kraftwerk Hüfte steht dieses Jahr auch im Fokus unserer Kampagne «Tips for Hips» und ist Thema der Gesundheitstage im September. Ziel ist es, Ihnen das Hüftgelenk näher zu bringen, Krankheitsbilder und Therapien vorzustellen und vor allem Tipps zu geben, was Sie präventiv tun können. Ich für meinen Teil schmiere den Knorpel meines Hüftgelenks regelmässig durch den Tritt in die Pedale meines Fahrrades. Dies entspricht mir heute mehr, als der pinke Hula-Hoop-Reifen. Manchmal frage ich mich allerdings, ob ich es überhaupt noch könnte. Vielleicht probiere ich es einfach wieder einmal aus – machen Sie mit? |

Enfant, je me suis entraînée inlassablement avant de parvenir à faire danser le hula hoop sur mes hanches. Rien ne m'importait plus que de faire tourner le cerceau en plastique le plus longtemps possible autour de ma taille. À l'époque, je ne me demandais pas ce que cela pouvait signifier d'effort pour mes hanches ou leur musculature. Quelque 40 années sont passées et, aujourd'hui, tout est naturellement différent. J'arrive à un âge auquel on commence à penser à ses articulations, surtout à celle de la hanche qui, selon l'activité, peut avoir à supporter plusieurs fois notre poids. Pour le faire une vie entière, elle a besoin d'exercices réguliers sous forme de sport ou de gymnastique. Le repos est lui aussi important. Cette année, les hanches sont au cœur de notre campagne «Tips for Hips» et de nos journées de la santé au mois de septembre. L'objectif est de vous familiariser avec l'articulation de la hanche, de vous présenter les tableaux cliniques et les traitements médicaux et surtout de vous donner des conseils sur ce que vous pouvez faire en matière de prévention. Pour ma part, je lubrifie régulièrement les cartilages de mes hanches en pédalant sur mon vélo. Aujourd'hui, cela me convient mieux que le hula hoop rose. Je me demande parfois si j'arriverais encore à le faire tourner. J'essaierai peut-être un de ces jours... Vous m'accompagnez? |

Da bambina provavo instancabilmente finché non riuscivo a far ruotare l'hula-hoop sulle anche. Quel cerchio di plastica era la mia unica preoccupazione, perché doveva ruotare il più a lungo possibile attorno al mio busto. Allora non mi interessava il compito che spettava alla mia articolazione dell'anca e alla muscolatura circostante. Oggi, circa 40 anni dopo, la situazione naturalmente è cambiata. Sto lentamente raggiungendo un'età in cui si presta particolare attenzione alle proprie articolazioni, soprattutto all'anca, che a seconda dell'attività sostiene un carico diverse volte superiore al peso del nostro corpo. Per far durare questa articolazione il più a lungo possibile è necessario fare movimento regolarmente praticando sport o ginnastica. Anche il rilassamento è importante. L'articolazione dell'anca è al centro della nostra campagna di quest'anno «Tips for Hips» e sarà il tema trattato durante le giornate della salute di settembre. L'obiettivo è farvi conoscere meglio l'articolazione dell'anca, illustrare la patologia e le terapie e, soprattutto, fornirvi consigli per la prevenzione. Personalmente, lubrifico regolarmente la cartilagine della mia articolazione dell'anca pedalando in sella alla mia bicicletta. È sicuramente un'attività che oggi mi si addice di più rispetto all'hula-hoop rosa. A volte mi chiedo però se ne sarei ancora capace. Magari ci riprovo, chi vuole farlo con me? |

### 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/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



**Einkaufswagen: Preisnachlass für forumR-Leser**  
**Chariot de courses: prix réduit pour les lecteurs de forumR**



Der Einkaufswagen lässt sich an der höhenverstellbaren Lenkstange bequem vor sich her stossen und auf engstem Raum wendig manövrieren. Der Taschenboden liegt fast 30 cm über Grund, so dass man sich nicht tief in den Einkaufswagen hinein-zubücken braucht. Das Gerät ist sehr leicht und einfach zusammenzuklappen. Eine wasserdichte Plastikhaube schützt die Einkäufe vor Regen.

Ce chariot est agréable à pousser grâce à sa poignée réglable en hauteur et facile à manoeuvrer dans les espaces étroits. Son fond situé à près de 30 cm du sol permet d'éviter de trop se pencher dans le chariot. Cet accessoire est très léger et facile à replier. Sa housse en plastique étanche protège les courses de la pluie.

Höhe/Hauteur: 97 cm, Fassungsvermögen/Contenance: 50 l, Gewicht/Poids: 4,3 kg, Artikel-Nr./Art. n°: 5412

Senden Sie mir/Veuillez me faire parvenir

Einkaufswagen/chariot de courses ~~CHF 219.00~~  
**Aktionspreis/Prix spécial CHF 149.00**

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse/Passez votre commande à:

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich



# Hüftschmerzen

## Verstehen und behandeln

Öffentliche Gesundheitstage vom 11. bis 15. September 2017

Eintritt frei

### Veranstaltungsorte:

Baar, Basel, Bellinzona, Bern, Fribourg, Glovelier, Lausanne, Luzern, Neuchâtel, Rheinfelden, Schinznach, Sion, 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**



3 Editorial

6 In Kürze

**Aktuell**

- 8 Gesundheitskampagne
- 10 Aktionswoche 2017
- 11 Sponsoring

**Fokus**

- 12 Weichteilbeschwerden
- 17 Bewegung
- 22 Operative Therapie

28 **Persönlich**

Hans-Peter Margulies hat dank seiner Hüft-Prothese seine Lebensqualität zurück erhalten.

34 **Hilfsmittel**

35 **Veranstaltungen**

37 **Denksport**

Sudoku

38 **Service**

46 **Schlusspunkt**

Der Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli über die wichtigsten Punkte bei einem Testament.

3 Editorial

6 En bref

**Actualité**

- 8 Campagne de santé
- 10 Semaine d'action 2017
- 11 Sponsoring

**Point de mire**

- 12 Douleurs des parties molles
- 17 Exercice
- 23 Thérapie chirurgicale

28 **Personnel**

Grâce à sa prothèse de hanche, Hans-Peter Margulies a recouvré sa qualité de vie.

34 **Moyens auxiliaires**

35 **Manifestations**

37 **Gymnastique intellectuelle**

Sudoku

38 **Service**

3 Editoriale

6 In breve

**Attualità**

- 9 Campagna per la salute
- 10 Settimana d'azione 2017
- 11 Sponsor

**Approfondimento**

- 13 Disturbi delle parti molli
- 17 Movimento
- 23 Terapia chirurgica

29 **Personale**

Hans-Peter Margulies ha riconquistato la sua qualità della vita grazie a una protesi dell'anca.

34 **Mezzi ausiliari**

36 **Eventi**

37 **Sport per la mente**

Sudoku

38 **Servizio**

## Grundlagenarbeit Nationale Strategie «Muskuloskelettale Erkrankungen»

Die Rheumaliga Schweiz hat gemeinsam mit namhaften Partnern die nationale Strategie «Muskuloskelettale Erkrankungen» (2017–2022) erarbeitet. Sie hat das Ziel, die Prävention und Früherkennung von Erkrankungen zu optimieren und einen Beitrag zur Versorgung der Betroffenen zu leisten. Anhand von Handlungsfeldern und Massnahmen wird festgehalten, wie die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden kann und wie der momentane Ressourceneinsatz effizienter gestaltet werden könnte. Dabei stehen betroffene Personen im Zentrum der Strategie. Das Strategiedokument richtet sich an

alle Interessierten, die sich einen Überblick über die Thematik und möglichen strategischen Massnahmen verschaffen wollen. Bestellungen unter [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch) oder Tel. 044 487 40 00. Eine PDF-Version zum Download finden Sie auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) I

### Travail de fond Stratégie nationale «Maladies musculo-squelettiques»

La Ligue suisse contre le rhumatisme a développé en collaboration avec des partenaires de renom la stratégie nationale «Maladies musculo-squelettiques»

### Attività fondamentale Strategia nazionale «Malattie muscoloscheletriche»

La Lega svizzera contro il reumatismo, in collaborazione con partner di rilievo, ha elaborato la strategia nazionale «Malattie muscoloscheletriche» (2017–2022). Essa ha l'obiettivo di ottimizzare la prevenzione e la diagnosi precoce delle malattie e di contribuire all'assistenza per i pazienti. Sulla base dei campi d'azione e delle misure, vengono definite le possibilità per migliorare la qualità della vita dei pazienti e come impiegare

le risorse con maggiore efficienza. Le persone coinvolte vengono poste al centro della strategia. Il documento strategico è rivolto alle persone interessate ad avere una panoramica della tematica e delle possibili misure strategiche. Per ordinare scrivere a [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch) o telefonare allo 044 487 40 00. La versione in PDF può essere scaricata all'indirizzo [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) I



(2017–2022). Celle-ci a pour but d'optimiser la prévention et le dépistage précoce des maladies et de soutenir les patients. La définition de champs d'action et de mesures permet d'identifier les moyens susceptibles d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes et d'optimiser en temps réel l'allocation des ressources. Les patients sont au cœur de cette stratégie. Le document stratégique est destiné à toutes les personnes qui souhaitent s'informer sur ce thème ainsi que sur les mesures stratégiques mises en œuvre. Commandes à [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch) ou par tél. au 044 487 40 00. Une version PDF peut être téléchargée sur [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) I

## Familientag 2017

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. Manches klappt spielend, anderes kostet viel Zeit und Energie, manchmal nervt Rheuma auch einfach. Dieser Aspekt wird im Elternprogramm ebenso berücksichtigt, wie das medizinisch-therapeutische Wissen und ein Einblick in die

aktuelle Forschung. Derweil steht für die Kinder und die Teenies der Spass im Vordergrund. Der nächste Familientag findet am 25. November 2017 in Horgen ZH statt. Programm und Anmeldeformular finden Sie unter [www.rheumaliga.ch/Familientag](http://www.rheumaliga.ch/Familientag) I

## Broschüre Schritt für Schritt – so gesund ist Wandern

Bewegung kann Mobilität zurückbringen, das Fortschreiten einer Rheumaerkrankung verlangsamen und sogar Schmerzen reduzieren. Wandern ist dafür wunderbar geeignet. Die gleichmässige Bewegung regt den Stoffwechsel in den Gelenken an, die Produktion der Gelenkschmiere

wird gesteigert und der Knorpel besser ernährt. Die neue Broschüre «Schritt für Schritt – so gesund ist Wandern» (D 1041) bietet wertvolle Tipps für genussvolle Wanderungen. I



## Brochure Pas à pas – Randonner, c'est bon pour la santé

L'exercice physique peut restaurer la mobilité, ralentir la progression d'une maladie rhumatismale, voire réduire la douleur. À cet égard, la randonnée est une activité de choix. Les mouvements réguliers stimulent le métabolisme des articulations,

la production de la synovie augmente et le cartilage est mieux alimenté. La nouvelle brochure «Pas à pas – Randonner, c'est bon pour la santé» (F 1041) vous livre des conseils précieux pour vous aider à randonner en toute sérénité. I

## Opuscolo Passo dopo passo – Le camminate fanno bene

Il movimento consente di riacquisire mobilità, rallentare l'avanzamento di una malattia reumatica e perfino ridurre i dolori. Le camminate sono particolarmente indicate a questo scopo. Il movimento uniforme stimola il metabolismo nelle articolazioni, aumenta la produzione di liquido sinoviale e migliora quindi l'apporto di nutrienti alla cartilagine. Il nuovo opuscolo «Passo dopo passo – Le camminate fanno bene» (It 1041) fornisce preziosi consigli per godersi appieno le camminate. I

Bestellungen/ Pour commander/ Ordinanze [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), Tel./ Tél./ Tel. 044 487 40 10

Anzeige

Der Original-Perna-Extrakt.

# Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

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

**Jetzt gratis testen: PERNATON® Gel.** Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: [info@doetschgrether.ch](mailto:info@doetschgrether.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



« Une hanche abîmée te catapulte en un rien de temps sur le banc de touche. Qui veut aller loin ménage sa monture. »

Gilbert Gress, légende du football



« Nur mit gesunden Hüften gelingt der perfekte Auftritt. »

Heidi Maria Glössner, Schauspielerin



« L'anca è il mio playmaker personale: se non funziona, la partita è chiusa. »

Raphael Diaz, giocatore di hockey



#### Tips for Hips

## Besser bewegen als behandeln

Nirgends auf der Welt werden mehr künstliche Hüftgelenke eingesetzt als in der Schweiz. Dabei sind sich Experten einig, dass die Operation erst erfolgen soll, wenn konservative Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind. Die Rheumaliga Schweiz erklärt mit ihrer Gesundheitskampagne «Tips for Hips»,

welche Therapien neben der Operation zur Verfügung stehen. Fussballlegende Gilbert Gress, Schauspielerin Heidi Maria Glössner und Eishockeyspieler Raphael Diaz engagieren sich für die Kampagne der Rheumaliga, weil sie wissen, wie sehr Hüftschmerzen einschränken. ■

#### Tips for Hips

## Mieux vaut bouger que guérir

Nulle part ailleurs dans le monde on ne pose autant de prothèses de la hanche qu'en Suisse. Les spécialistes sont toutefois unanimes pour dire que l'opération ne doit être envisagée qu'après épuisement de toutes les méthodes de traitement conservatrices. Avec sa campagne «Tips for Hips», la Ligue suisse contre le rhumatisme présente les thérapies

alternatives à l'opération. Conscients des limitations qu'imposent les douleurs de la hanche, la légende du football Gilbert Gress, l'actrice Heidi Maria Glössner et le joueur de hockey sur glace Raphael Diaz s'engagent en faveur de la campagne de la Ligue contre le rhumatisme. ■

#### Tips for Hips

## Muoversi è meglio che curare

La Svizzera è il paese con il primato mondiale di protesi all'anca. Gli esperti sono d'accordo nell'affermare che questa operazione dovrebbe essere eseguita solo dopo aver esaurito i metodi di trattamento conservativi. La Lega svizzera contro il reumatismo organizza la campagna per la salute «Tips for

Hips» con lo scopo di illustrare le terapie disponibili oltre alla chirurgia. La leggenda del calcio Gilbert Gress, l'attrice Heidi Maria Glössner e il giocatore di hockey Raphael Diaz sostengono la campagna della Lega contro il reumatismo perché sanno quanto i dolori all'anca possano essere limitanti. ■

#### Gut zu wissen

- Unsere Hüfte bringt uns in Bewegung: Laufen, bücken, springen – nichts geht ohne die Hüftgelenke.
- Eine starke Muskulatur stützt die Hüftgelenke: Beugen Sie Beschwerden mit spezifischen Übungen vor.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Hüftschmerzen Ihren Alltag einschränken.

#### Bon à savoir

- Nos hanches nous permettent de bouger: marcher, se pencher, courir – autant de mouvements qui dépendent des articulations des hanches.
- Une musculature robuste soutient l'articulation de la hanche: prévenez les douleurs au moyen d'exercices ciblés.
- Consultez un médecin si les douleurs de la hanche limitent vos activités quotidiennes.

#### Buono a sapersi

- L'anca ci permette di muoverci: camminare, chinarsi e saltare non sarebbero possibili senza l'articolazione dell'anca.
- Una muscolatura forte sostiene l'articolazione dell'anca: i disturbi possono essere prevenuti con esercizi specifici.
- Consultate un medico quando i dolori all'anca si ripercuotono sulla vostra vita quotidiana.



Veranstaltung

## Willkommen zur Aktionswoche 2017

Warum schmerzt die Hüfte? Wann sollte man operieren? Diese Fragen beantworten verschiedene Experten bei unserer diesjährigen Aktionswoche zum Thema «Hüftschmerzen verstehen und behandeln». Die kostenlosen Gesundheitstage finden vom 11. bis zum 15. September 2017 in 16 Schweizer Städten statt. Sie erfahren, wie es zu den Schmerzen kommt und was Sie dagegen unternehmen können. Auch die Bewegung kommt nicht zu kurz: Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

zeigen Ihnen ganz praktisch, wie Sie Ihre Hüften kräftigen und beweglich erhalten. Vor Beginn der Vorträge und in der Pause stehen Ihnen Informationsstände der regionalen Rheumaligen, der nationalen Patientenorganisationen sowie von Fachgesellschaften und weiteren Partnern für persönliche Fragen zur Verfügung. Das Detailprogramm für Ihre Region können Sie im Internet unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) herunterladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. ■

Manifestation

## Bienvenue à la semaine d'action 2017

Pourquoi les hanches deviennent-elles douloureuses? Quand devrait-on envisager une opération? Des experts répondront à ces questions tout au long de notre semaine d'action intitulée «Comprendre et traiter les douleurs de la hanche». Les journées publiques de la santé gratuites auront lieu du 11 au 15 septembre 2017 dans 16 villes suisses. Vous découvrirez d'où viennent les douleurs et comment vous pouvez lutter contre elles. L'activité physique ne sera pas non plus négligée: nos physiothérapeutes vous présenteront des

exercices et vous montreront concrètement comment travailler la force et la mobilité de vos hanches. Avant les interventions et lors des pauses, vous pourrez visiter les stands d'information des ligues régionales contre le rhumatisme, des organisations nationales de patients, des sociétés spécialisées ainsi que d'autres partenaires et y poser des questions personnelles. 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 2017

Da cosa deriva il dolore all'anca? Quando è necessario operare? Diversi esperti rispondono a queste domande nel corso della nostra settimana d'azione di quest'anno, dedicata al tema «Riconoscere e trattare i dolori all'anca». Le giornate della salute gratuite si terranno tra l'11 e il 15 settembre 2017 in 16 città svizzere. Apprenderete come si sviluppa il dolore e cosa si può fare per contrastarlo. Verrà dedicato spazio anche al movimento: i nostri fisioterapisti vi mostreranno in modo pratico

come rafforzare e mantenere mobili le vostre anche. Prima dell'inizio delle relazioni e durante la pausa potrete porre le vostre domande personali presso gli stand informativi delle leghe regionali contro il reumatismo, delle organizzazioni nazionali dei pazienti, delle associazioni professionali e di altri partner. Il programma dettagliato per la vostra regione è disponibile sul nostro sito web [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) o può essere ordinato per telefono (044 487 40 00). ■



Sponsoring

## Vielen Dank für die Unterstützung!

Zahlreiche Dienstleistungen der Rheumaliga sind für Betroffene und Interessierte kostenlos. So auch unsere jährlichen Gesundheitstage. Als Nonprofit-Organisation sind wir dafür auf die Unterstützung durch Sponsoren angewiesen.

Stellvertretend für alle Unternehmen, die die Arbeit der Rheumaliga unterstützen, möchten wir hier zwei besonders erwähnen: die Hüsler Nest AG und die Mineralquelle Eptingen AG. Beides sind Schweizer Familienunternehmen, die sich im Gesundheitsmarkt einen Namen gemacht haben: «Eptinger»-Wasser mit seinem hohen Mineralien-Gehalt und das Hüsler-Bettssystem mit orthopädisch richtigem Schlafen. Seit der ersten Durchführung der Aktionswoche erhalten unsere Besucherinnen und Besucher das Schweizer Mineralwasser als Durstlöcher. Das Engagement der Hüsler Nest AG umfasst neben den Gesundheitstagen noch zahlreiche andere Bereiche unserer Arbeit, so auch die Produktion von forumR.

Deshalb möchten wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön in Richtung Eptingen und Oberbipp schicken! Und natürlich auch in alle übrigen Regionen

der Schweiz, wo unsere Sponsoren zuhause sind. Danke, dass Sie unsere Arbeit und damit die Anliegen von Rheumabetroffenen unterstützen. ■

Sponsoring

## Merci de votre soutien!

De nombreux services de la Ligue contre le rhumatisme, comme les journées de la santé, sont gratuits pour les personnes atteintes de rhumatismes ou intéressées par le sujet. En tant qu'association à but non lucratif, nous dépendons du soutien de nos sponsors. Nous souhaitons ici en présenter deux, particulièrement représentatifs des entreprises qui soutiennent le travail de la Ligue contre le rhumatisme: Mineralquelle Eptingen AG et Hüsler Nest AG, deux entreprises familiales suisses renommées sur le marché de la santé, l'une avec son eau «Eptinger» riche en minéraux, l'autre avec son système de literie orthopédique

Hüsler. Depuis la première édition de la semaine d'action, nos visiteuses et visiteurs peuvent se rafraîchir en buvant la célèbre eau minérale suisse. En plus des journées de la santé, Hüsler Nest AG soutient quant à elle de nombreux autres aspects de notre travail, entre autres la publication de forumR. Nous adressons encore une fois tous nos remerciements à nos sponsors d'Eptingen et d'Oberbipp, ainsi naturellement qu'à tous les autres qui, partout en Suisse, soutiennent notre travail et viennent ainsi en aide aux personnes atteintes de rhumatismes. ■

Sponsor

## Grazie per il vostro sostegno!

Numerosi servizi della Lega contro il reumatismo sono gratuiti per i pazienti e gli interessati. Ne sono un esempio le nostre giornate della salute annuali. Essendo un'organizzazione senza scopo di lucro, il sostegno degli sponsor è fondamentale. In rappresentanza di tutte le aziende che sostengono il lavoro della Lega contro il reumatismo, desideriamo nominare due sponsor in particolare:

Hüsler Nest AG e Mineralquelle Eptingen AG. Entrambe sono imprese familiari svizzere che si sono fatte un nome nel settore della salute: l'acqua «Eptinger» con il suo elevato contenuto di minerali e il sistema letto Hüsler ortopedico. Sin dalla prima settimana d'azione, i nostri visitatori hanno potuto dissetarsi con l'acqua minerale svizzera. L'impegno di Hüsler Nest AG, oltre alle giornate della salute,

supporta molti altri settori della nostra attività, inclusa la produzione di forumR. Desideriamo quindi cogliere questa occasione per mandare un grazie di cuore a Eptingen e Oberbipp! I nostri ringraziamenti vanno naturalmente anche in tutte le altre regioni svizzere dove risiedono i nostri sponsor. Grazie per il vostro supporto al nostro lavoro e, con esso, ai malati di reumatismo. ■

Krankheitsbilder

## Weichteilbeschwerden im Lenden-Becken-Bereich

**Nicht alle Schmerzen, die wir als Hüftschmerzen bezeichnen, werden durch das Hüftgelenk verursacht. Viel häufiger liegt der Ursprung der Probleme bei den Weichteilen, die das Gelenk umgeben. Diese Gruppe der periartikulären Beschwerden möchten wir auf den folgenden Seiten näher beleuchten.** Redaktion: Simone Fankhauser

Aus medizinischer Sicht umfasst die Hüfte selbst nur das Gelenk zwischen Becken und Oberschenkel. Es besteht aus der schalenförmigen Hüftgelenkpfanne (Acetabulum) und dem kugelförmigen Oberschenkel- oder Hüftgelenkskopf (Caput femoris). Kopf und Pfanne sind von Gelenkknorpel überzogen. Der Rand der Hüftpfanne wird durch eine Gelenkklippe (Labrum) abgeschlossen (s. Abbildung S. 13). Die vermeintlichen «Hüftknochen», die wir seitlich am Oberschenkel ertasten können, sind nicht Teil des Hüftgelenks, sondern ein kräftiger Knochenvorsprung im oberen Bereich des Oberschenkelknochens, genannt Grosser Rollhügel oder Grosser Umdreher (Trochanter major). Schmerzt das Hüftgelenk, dann sprechen wir von artikulären Beschwerden. Im Alltag verstehen wir unter Hüfte allerdings mehr. Wenn wir den Arzt wegen Hüftbeschwerden aufsuchen, sind in 3 von 4 Fällen Weichteile im Lenden-Becken-Bereich die Ursache. Sie gehen von Faszien, Muskeln, Sehnen, Bändern und Schleimbeuteln aus, die sich «um» (peri) das Gelenk (articulatio) «herum» befinden. Bis zu 26 einzelne Muskeln bilden einen zweischichtigen Mantel um das Gelenk und haben eine direkte Funktion bei der Bewegung des Hüftgelenks. Einige dieser Muskeln setzen am Trochanter major an, weshalb dort auch oft der Ursprung periartikulärer Beschwerden zu finden ist.

### Myofasziales Schmerzsyndrom

Der Begriff myofasziale Schmerzen fasst schmerzhafte Muskelstörungen zusammen, die örtlich begrenzt sind. Bei der Untersuchung finden sich in der Muskulatur selbst, aber auch an den regionalen Sehnen und Bändern Bereiche, die sehr schmerzhaft sind. Drückt man auf diese sogenannten Triggerpunkte, verstärken sich die Schmerzen massiv und strahlen teils auch in andere Körperbereiche aus. Ursachen sind Fehlhaltungen und Fehlbelastungen, die

zu einem muskulären Ungleichgewicht führen. Im Hüftbereich sind v.a. die Gesäßmuskulatur oder die Hüftbeuger, die vorderseitig über die Leiste verlaufen, betroffen. Eine muskuläre Problematik, die ähnliche Symptome – wie ausstrahlende Rückenschmerzen – verursachen kann, ist das sogenannte **Piriformissyndrom** (s. Abbildung S. 14). Dabei handelt es sich um ein Engpasssyndrom, bei dem viel Spannung oder Verkürzung im M. piriformis den Ischias-Nerv reizen kann.

### Tableaux cliniques

## Symptômes affectant les parties molles dans la région pelvi-fémorale

**Toutes les douleurs que nous désignons comme des douleurs de la hanche ne sont pas dues à l'articulation de la hanche. Beaucoup plus souvent, l'origine du problème se situe dans les parties molles qui entourent cette articulation. C'est à cette famille de troubles périarticulaires que nous allons nous intéresser de plus près dans les pages suivantes.** Rédaction: Simone Fankhauser

Sur le plan médical, la hanche désigne uniquement l'articulation située entre le bassin et la cuisse. Elle est composée du cotyle (acetabulum), en forme de coupe, et de la tête du fémur (caput femoris), de forme sphérique. La tête du fémur et le cotyle sont recouverts de cartilage articulaire. Le bord du cotyle est fermé par un bourrelet glénoïdien (labrum) (voir figure p. 13). Ce que nous

croyons être « l'os de la hanche », que nous pouvons sentir sur le côté de la cuisse, ne fait pas partie de l'articulation de la hanche, mais est une éminence osseuse volumineuse située à l'extrémité supérieure du fémur appelée « grand trochanter » (trochanter major). Lors de l'articulation de la hanche est douloureuse, on parle de douleurs articulaires. Mais la hanche désigne une zone > p. 14



Quadri clinici

## Disturbi delle parti molli nella regione lombo-pelvica

**Non tutti i dolori che indichiamo come dolore all'anca sono causati dall'articolazione dell'anca. Molto più spesso, l'origine dei problemi si trova nelle parti molli che circondano l'articolazione. Nelle prossime pagine illustreremo meglio questo gruppo di disturbi periarticolari.**

Redazione: Simone Fankhauser

Zur Diagnostik dieser teils diffusen Beschwerden ist eine differenzierte Untersuchung notwendig.

**Symptome:** Teils diffuse, teils starke Schmerzen in der Muskulatur der Hüfte, teils mit Ausstrahlung in benachbarte Regionen.

**Therapie:** Physiotherapie mit manueller Triggerpunkt-Therapie oder dry needling (Triggerpunktbehandlung mittels Akkupunktur-Nadeln), Massagen, Instruktion von Dehnungsübungen und Trainingsempfehlungen zum Ausgleich von muskulärem Ungleichgewicht. Bei starken Schmerzen Einsatz von Schmerzmitteln oder Muskelrelaxanzien.

### Ansatztendinosen

Am Trochanter major setzen die Sehnen von fünf Muskeln an. Kommt es an der Stelle, wo die Sehne mit dem Knochen verwachsen ist, zu Reizungen oder Teilrissen aufgrund von Abnutzung, spricht man von einer Ansatz-tendinose. > S. 14

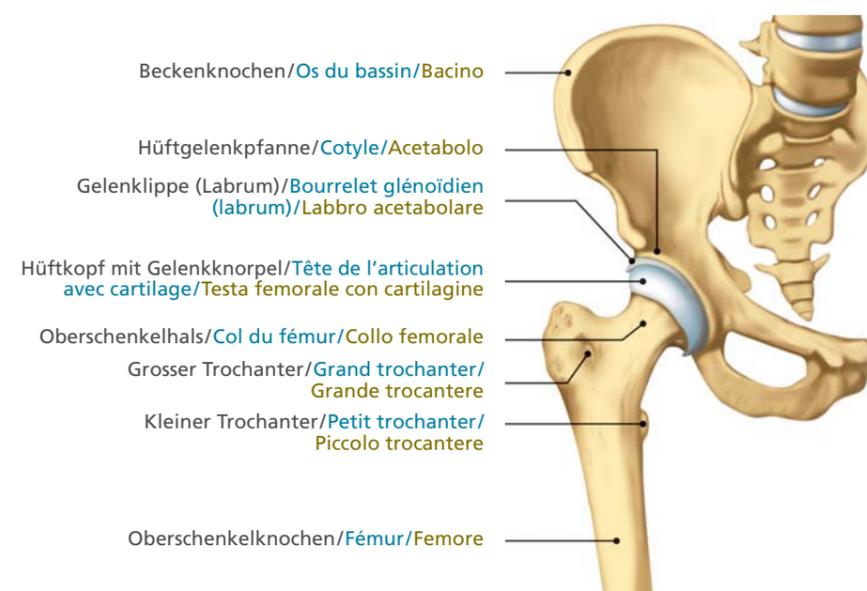
Dal punto di vista medico, l'anca è costituita solo dall'articolazione tra bacino e coscia. Essa è composta dall'acetabolo concavo e dalla testa del femore sferica. La testa del femore e l'acetabolo hanno un rivestimento cartilagineo. Il labbro acetabolare contorna il bordo dell'acetabolo (vedi figura p. 13). Il grande osso che riusciamo a toccare sul lato della coscia non fa parte dell'articolazione dell'anca, ma è una grande sporgenza ossea sull'estremità superiore del femore che prende il nome di grande trocantere. Se i dolori derivano dall'articolazione dell'anca, si parla di disturbi articolari. Nel linguaggio quotidiano, invece, il termine «anca» ha un significato più ampio. Quando ci rivolgiamo al medico per dei disturbi all'anca, in 3 casi su 4 la causa effettiva sono le parti molli nella regione lombo-pelvica. Si tratta di fasce, muscoli, tendini, legamenti e borse sinoviali che si trovano «attorno» (peri) all'articolazione (articulatio). 26 muscoli

singoli in totale formano un rivestimento a due strati attorno all'articolazione e svolgono una funzione diretta nel movimento dell'articolazione dell'anca. Il punto d'inserzione di alcuni di questi muscoli è il grande trocantere, dove spesso hanno origine i disturbi periarticolari.

### Sindrome dolorosa miofasciale

Con «dolori miofasciali» si intendono disturbi dolorosi muscolari in un'area circoscritta. Durante la visita vengono localizzate aree molto dolorose nella muscolatura, ma anche nei tendini e nei legamenti locali. Premendo su questi cosiddetti trigger point, il dolore diventa molto più intenso e si diffonde in parte anche in altre aree del corpo. Le cause sono posture e sollecitazioni scorrette che determinano uno squilibrio muscolare. Nella regione dell'anca vengono coinvolti soprattutto i glutei o i muscoli flessori posizionati sul lato anteriore, sopra all'inguine. Una problematica muscolare che può causare sintomi simili (come mal di schiena irradiante) è la **sindrome del piriforme** (vedi figura p. 14). Si tratta di una sindrome da intrappolamento in cui la tensione o l'accorciamento del muscolo piriforme può irritare il nervo ischiatico. Per la diagnosi di questo disturbo piuttosto diffuso è importante eseguire un'analisi differenziata.

**Sintomi:** dolori in parte diffusi, in parte intensi nella muscolatura > pag. 16



Die Beschwerden entstehen durch übermäßige Beanspruchung, Fehlbelastung oder Verletzungen der Sehne.

**Symptome:** Schmerzen beim Liegen auf der betroffenen Seite, bei Muskelkontraktion gegen Widerstand sowie bei passiver Dehnung und bei Abspreizung gegen Widerstand bei gebeugter Hüfte, ev. Nachtschmerzen.

**Therapie:** Physiotherapie, insbesondere in Form von lokalen Behandlungen, wie manueller Therapie, Instruktion von Dehnungen, Schulung der Wahrnehmung und Training der Stabilität und Kraft. Ist die Sehne gerissen, muss diese eventuell operativ fixiert werden.

**Schleimbeutelentzündung (Bursitis trochanterica)**

Hierbei handelt es sich um Entzündungen

der Schleimbeutel, die sich zwischen den drei Gesässmuskeln und dem oberen Knochenanteil des Oberschenkels befinden (s. Abbildung S. 16). Betroffen ist meist der Schleimbeutel des Trochanter major, der sich aufgrund von Fehlbelastungen oder externen Erregern (z.B. Bakterien) entzündet. Eine echte Schleimbeutelentzündung mit nachweisbarer entzündlicher Reaktion und Flüssigkeitsansammlung ist selten. Sie kann mittels Ultraschall diagnostiziert werden.

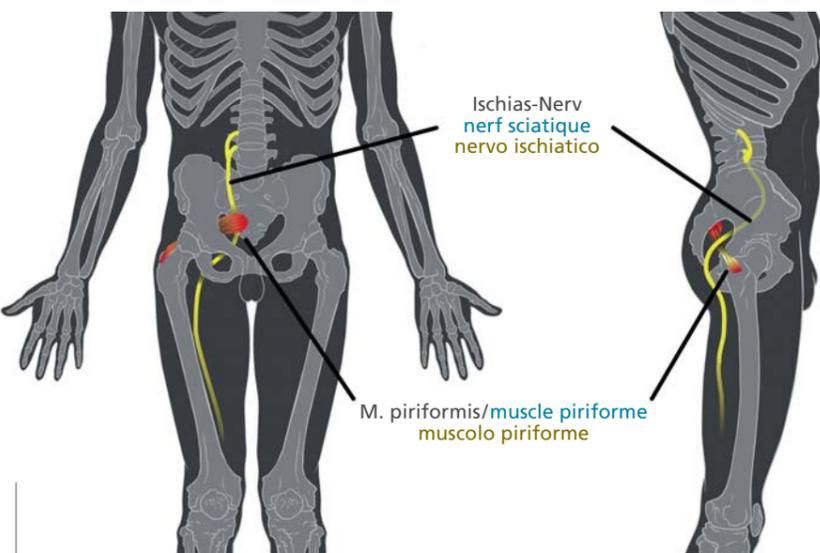
**Symptome:** Druckschmerzen im oberen, äusseren Bereich des Oberschenkels, seitliche Schwellung der Hüfte, Nachtschmerz – insbesondere wenn auf der betroffenen Seite geschlafen wird, Schmerzen bei passiver Innenrotation sowie beim Abspreizen und Biegen gegen Widerstand.

plus large dans le langage courant. Lorsque nous consultons un médecin pour des douleurs de hanche, la cause se situe dans les parties molles de la région pelvi-fémorale dans 3 cas sur 4. Elles trouvent leur origine dans les fascias, les muscles, les tendons, les ligaments et les bourses séreuses qui sont situés autour (peri) de l'articulation (articulation). L'articulation de la hanche est entourée par une enveloppe musculaire formée de deux couches, comprenant jusqu'à 26 muscles qui remplissent une fonction directe dans la mobilité de l'articulation de la hanche. Certains de ces muscles s'insèrent sur le grand

trochanter. C'est pourquoi cette zone est souvent à l'origine de douleurs périarticulaires.

**Syndrome de douleur myofasciale**

Le terme « douleurs myofasciales » regroupe des troubles musculaires douloureux localisés. L'examen révèle des zones très douloureuses dans les muscles eux-mêmes, mais aussi au niveau des tendons ou des ligaments de la région. Si on appuie sur ces points gâchette, la douleur s'intensifie vivement et peut également irradier vers d'autres régions du corps. En cause :



**Therapie:** Kühlung und Schonung des betroffenen Gelenks in der akuten Phase, medikamentöse Therapie – z. B. Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) oder eine Infiltration –, Physiotherapie mit Instruktion zur Anpassung der Aktivitäten und schmerzlindernden Übungen, anschliessend Trainingsinstruktionen für die Stabilität und Kraft der Hüfte. Bei wiederholten Rückfällen bieten operative Verfahren Erfolgchancen.

**Artikuläre Hüftschmerzen oder andere Ursachen**

Zu den artikulären Hüftschmerzen zählen die Hüftgelenksarthrose, die Arthritis (Entzündung) des Hüftgelenkes, die Femurkopfnekrose und das Hüftimpingement. In allen diesen Fällen gehen die Schmerzen vom Hüftgelenk aus, welches

les mauvaises postures et les sollicitations inappropriées, qui créent un déséquilibre musculaire. Dans la région de la hanche, ce sont principalement les muscles fessiers ou les fléchisseurs de la hanche, situés sur la face avant au niveau de l'aîne, qui sont touchés. Le **syndrome du muscle piriforme** est un trouble musculaire pouvant causer des symptômes similaires, tels que des douleurs dorsales irradiantes (voir figure p. 14). Il s'agit d'un syndrome de compression dans le cadre duquel une tension excessive ou un raccourcissement du muscle piriforme peut entraîner une irritation du nerf sciatique.

Il est important de procéder à un examen de diagnostic différencié de ces douleurs parfois diffuses.

**Symptômes:** douleurs parfois diffuses, parfois vives dans les muscles de la hanche, pouvant irradier vers les régions adjacentes.

**Traitement:** physiothérapie avec traitement manuel des points gâchette ou dry needling (traitement des points gâchette avec des aiguilles d'acupuncture), massages, consignes d'étirements et



Übungen helfen, die Hüften zu kräftigen und beweglich zu erhalten.

Les exercices aide à renforcer les hanches et à préserver leur mobilité.

Gli esercizi sono utili per rafforzare le anche e mantenerne la mobilità.

in seiner Beweglichkeit mehr oder minder eingeschränkt ist. Mehr Informationen zu den artikulär bedingten Hüftbeschwerden finden Sie in der beiliegenden Broschüre.

Manche Hüftschmerzen kommen weder vom Hüftgelenk noch von den umliegenden Weichteilen, sondern haben ihren Ursprung in der Lendenwirbelsäule, im

Kreuz-Darmbein-Gelenk oder im Knie, woher sie in die Hüfte ausstrahlen. Die Realität ist allerdings komplexer als das Lehrbuch. Häufig kombinieren Hüftschmerzen artikuläre und periartikuläre Züge oder es mischen sich periartikuläre Beschwerden mit Ausstrahlungsursachen. Weiter können auch ein Leistenbruch, ein Schenkelhalsbruch, Tumore

oder Metastasen in den Knochen Hüftschmerzen verursachen. Suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf, wenn Hüftbeschwerden Ihren Alltag stark einschränken und bewährte Hausmittel nicht helfen. Sofortige ärztliche Hilfe brauchen Sie, wenn die Hüftschmerzen mit Fieber, Herzklopfen oder einem allgemeinen Mattigkeitsgefühl einhergehen. |

conseils d'entraînement visant à corriger le déséquilibre musculaire. Antalgiques ou myorelaxants en cas de fortes douleurs.

**Tendinopathies d'insertion**

Sur le grand trochanter s'insèrent les tendons de cinq muscles. En présence d'irritations ou de déchirures partielles dues à l'usure au niveau de la zone d'insertion du tendon sur l'os, on parle de tendinopathie d'insertion. Une sollicitation excessive ou inappropriée ou une lésion du tendon en sont à l'origine.

**Symptômes:** douleurs lorsque le sujet s'allonge sur le côté touché, lors des contractions musculaires contre résistance, lors des étirements passifs et lors des abductions contre résistance hanche fléchie, év. douleurs nocturnes.

**Traitement:** physiothérapie, en particulier sous forme de traitements locaux tels que la thérapie manuelle, consignes d'étirements, sensibilisation à la perception, travail de la stabilité et de renforcement. Si le tendon est déchiré, une opération sera éventuellement nécessaire.

**Inflammation des bourses séreuses (bursite trochantérienne)**

Il s'agit d'inflammations des bourses séreuses situées entre les trois muscles fessiers et la partie supérieure du fémur (voir figure p. 16). C'est généralement la bourse séreuse du grand trochanter qui est touchée. L'inflammation est provoquée par des sollicitations inappropriées ou des agents pathogènes externes (par exemple, des bactéries). Une véritable inflammation des bourses séreuses, s'accompagnant d'une réaction inflammatoire et d'une accumulation de liquide attestées, est rare. Elle peut être diagnostiquée par échographie.

**Symptômes:** douleur à la pression dans la zone supérieure externe de la cuisse, gonflement sur le côté de la hanche, douleurs nocturnes, en particulier si le sujet dort sur le côté touché, douleur à la rotation interne passive et douleur à l'abduction et à la flexion contre résistance.

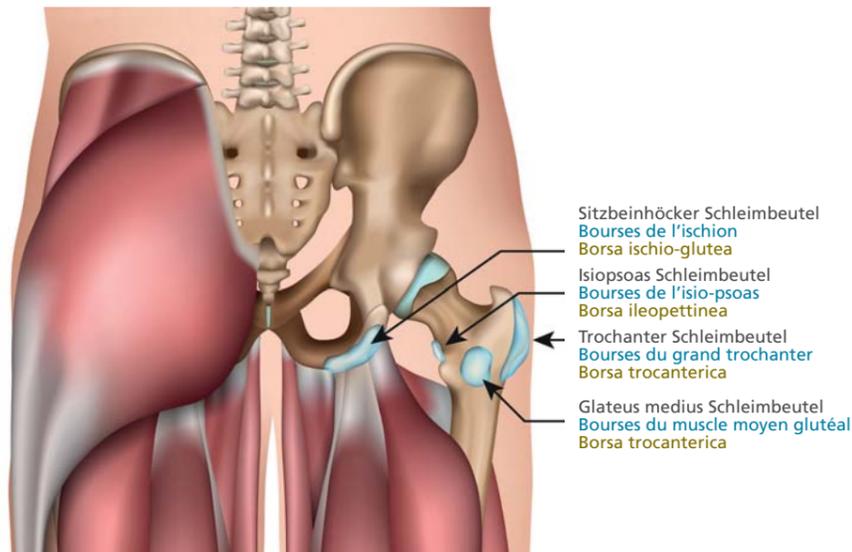
**Traitement:** refroidissement et ménagement de l'articulation atteinte en phase aiguë, traitement médicamenteux (par exemple, médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou

infiltration), physiothérapie avec consignes d'adaptation des activités et d'exercices visant à soulager la douleur, puis consignes de travail de la stabilité et du renforcement de la hanche. En cas de récurrences, les interventions chirurgicales offrent de bonnes chances de succès.

**Douleurs articulaires de la hanche ou autres causes**

Les douleurs articulaires de la hanche comprennent l'arthrose de l'articulation de la hanche, l'arthrite (inflammation) de l'articulation de la hanche, la nécrose de la tête fémorale et le conflit fémoro-acétabulaire. Dans tous ces cas, l'origine des douleurs est l'articulation de la hanche et sa mobilité est plus ou moins limitée. Vous trouverez de plus amples informations sur les douleurs de la hanche d'origine articulaire dans la brochure jointe.

Certaines douleurs de la hanche ne partent ni de l'articulation de la hanche ni des parties molles adjacentes, mais ont pour origine la colonne lombaire, l'articulation sacro-iliaque ou le genou, d'où elles irradient dans la hanche. La réalité est plus complexe que la théorie. > p. 16



© bilderzweg, fotolia.com

dell'anca, in parte irradianti nelle regioni limitrofe.

**Terapia:** fisioterapia con terapia manuale dei trigger point o dry needling (trattamento dei trigger point tramite aghi per agopuntura), massaggi, esercizi di allungamento e consigli di allenamento per compensare lo squilibrio muscolare. In caso di forti dolori, assunzione di analgesici o miorilassanti.

### Tendinosi inserzionali

Il grande trocantere è il punto d'inserzione dei tendini di cinque muscoli. Se l'usura provoca irritazioni o rotture parziali nel punto in cui il tendine aderisce all'osso, si parla di tendinosi inserzionale. I disturbi sono provocati da sollecitazioni eccessive, carichi errati o lesioni.

**Sintomi:** dolore nel lato interessato mentre si è sdraiati, durante la contrazione del muscolo contro resistenza come anche durante l'estensione passiva nonché durante la divaricazione contro resistenza con l'anca piegata, eventualmente dolori notturni.

**Terapia:** fisioterapia, in particolare con trattamenti localizzati, come la terapia manuale, esercizi di allungamento, insegnamento della percezione e allenamento per stabilità e forza. Se il tendine è lacerato è eventualmente necessario un intervento chirurgico.

### Borsite trocanterica

Si tratta di infiammazioni delle borse sinoviali localizzate tra i tre muscoli dei glutei e la parte superiore dell'osso della coscia (vedi figura p. 16). Viene per lo più coinvolta la borsa sinoviale del grande trocantere: l'infiammazione è causata da sollecitazioni errate o patogeni esterni (per es. batteri). Una borsite vera e propria con reazione infiammatoria documentabile e accumulo di liquido è rara. La diagnosi viene eseguita tramite ecografia.

**Sintomi:** dolori alla pressione nell'area superiore esterna della coscia, gonfiore laterale dell'anca, dolore notturno, soprattutto se si dorme sul lato interessato, dolore durante la rotazione interna passiva nonché durante la divaricazione e la flessione contro resistenza.

**Terapia:** raffreddamento e riposo dell'articolazione colpita durante la fase acuta, terapia farmacologica, per es. con antireumatici non steroidei (FANS) oppure infiltrazione, fisioterapia con istruzioni per l'adattamento delle attività ed esercizi per la riduzione del dolore, successivamente istruzioni di allenamento per la stabilità e il potenziamento dell'anca. In caso di episodi ripetuti, le procedure chirurgiche offrono possibilità di successo.

Souvent, les douleurs de la hanche sont à la fois articulaires et périarticulaires ou des douleurs périarticulaires se mêlent à des douleurs projetées. De plus, une hernie inguinale, une fracture du col du fémur ou encore des tumeurs ou des métastases osseuses peuvent également provoquer des douleurs de hanche. Consultez un médecin si vos problèmes de hanche vous limitent fortement dans vos activités quotidiennes et que les remèdes de grand-mère se montrent inefficaces. Vous devez consulter sans attendre si les douleurs de hanche s'accompagnent de fièvre, de palpitations ou d'une sensation de fatigue généralisée. |

### Coxalgia articolare o altre cause

La coxalgia articolare include la coxartrosi, l'artrite (infiammazione) dell'articolazione dell'anca, la necrosi della testa del femore e il conflitto femoro-acetabolare. In questi casi i dolori derivano dall'articolazione dell'anca e ne limitano il movimento in modo più o meno marcato. Per maggiori informazioni sui disturbi articolari dell'anca potete consultare l'opuscolo allegato. A volte i dolori all'anca non derivano né dall'articolazione dell'anca né dalle parti molli circostanti, ma la loro causa è localizzata nella colonna lombare, nell'articolazione sacro-iliaca o nel ginocchio, da dove si irradiano all'anca. La realtà è però più complessa di quanto descritto nei libri. Spesso i dolori all'anca combinano tratti articolari e periarticolari oppure periarticolari e radianti. Inoltre, la coxalgia può essere causata anche da un'ernia inguinale, una frattura del collo del femore oppure da tumori o metastasi nelle ossa. In ogni caso, occorre rivolgersi a un medico quando i disturbi all'anca hanno importanti ripercussioni sulla vita quotidiana e i rimedi casalinghi comprovati non sono efficaci. È necessario rivolgersi immediatamente a un medico se i dolori all'anca sono accompagnati da febbre, palpitations o un senso generale di spossatezza. |

Bewegung

## Gut in Schwung

Unsere Hüften sind grössten Belastungen ausgesetzt. Schon beim einfachen Gehen stemmen sie das Dreifache unseres Körpergewichts. Um agil und geschmeidig zu bleiben, sollten wir unsere Hüftgelenke regelmässig bewegen und die umliegenden Strukturen trainieren.

Redaktion: Simone Fankhauser

Ein gesunder Mensch bewegt sein Hüftgelenk etwa 1.5 Millionen Mal im Jahr. Wenn wir in die Badewanne steigen, unsere Socken und Schuhe anziehen, Treppen steigen, sitzen, die Katze füttern, Dinge vom Boden hochheben, aus dem Auto steigen oder auch ganz normal gehen: Die Hüfte ist immer beteiligt. Sie wird gebeugt, gestreckt, abgespreizt oder nach aussen rotiert. Unser zweitgrösstes Gelenk leistet Groses, jeden Tag. Damit es das bis ins hohe Alter kann, sollte man ihm entsprechend Sorge tragen. > S. 18

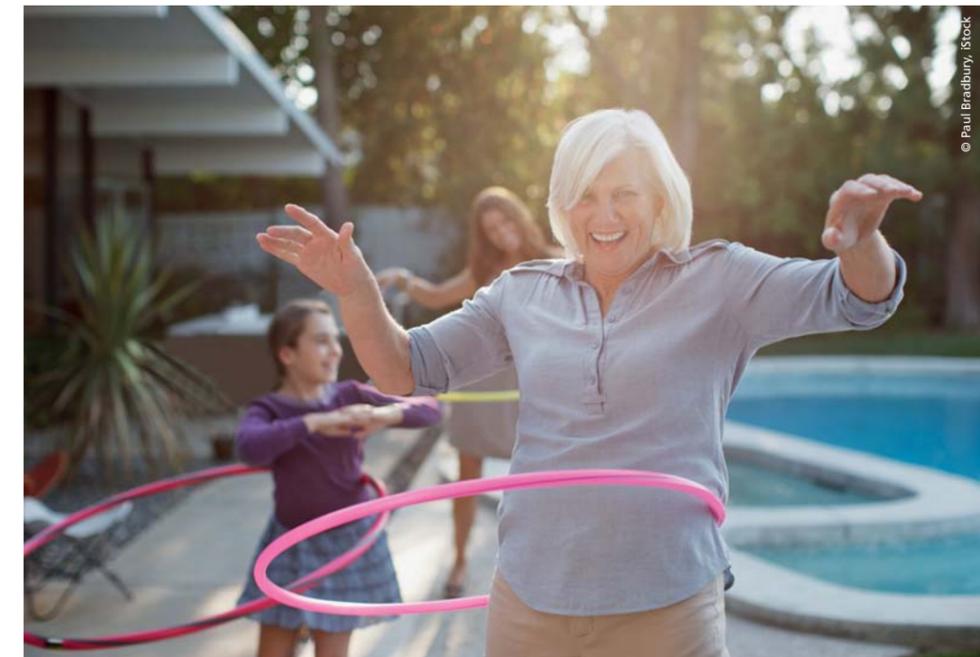
Movimento

## Stare in forma

Le nostre anche sono sottoposte a pesanti sollecitazioni. Semplicemente camminando, devono sostenere tre volte il nostro peso corporeo. Per mantenere le nostre articolazioni dell'anca agili e flessibili, dobbiamo muoverle regolarmente e allenare le strutture circostanti.

Redazione: Simone Fankhauser

Una persona sana muove l'articolazione dell'anca circa 1,5 milioni di volte all'anno. Entrare nella vasca, indossare calze e scarpe, salire le scale, sedersi, dar da mangiare al gatto, raccogliere oggetti dal pavimento, scendere dall'auto o semplicemente camminare sono tutti movimenti in cui usiamo l'anca piegandola, distendendola, divaricandola o ruotandola all'esterno. La seconda articolazione del corpo per > pag. 20



Exercice

## À fond la forme !

Nos hanches sont soumises à des sollicitations extrêmes. Rien que lorsque nous marchons, elles supportent trois fois le poids de notre corps. Pour garder des hanches alertes et souples, nous devrions les mobiliser régulièrement et entraîner les muscles qui les soutiennent.

Rédaction: Simone Fankhauser

Une personne en bonne santé effectue chaque année quelque 1,5 million de mouvements de la hanche. En entrant dans la baignoire, en enfilant nos chaussettes et nos chaussures, en montant des escaliers, en nous asseyant, en nourrissant notre chat, en ramassant des objets au sol, en descendant d'une voiture ou tout simplement en marchant: les hanches sont toujours de la partie. Pliée, étirée ou tournée vers l'extérieur,

la seconde plus grosse articulation de notre corps abat chaque jour un travail colossal. Pour lui permettre de le faire jusqu'à un âge avancé, nous devons prendre soin d'elle. Comme pour les autres articulations, l'exercice physique aide la capsule articulaire à produire suffisamment de liquide synovial afin d'assurer des mouvements indolores. Tout est cependant question de mesure: les sportifs > p. 19

Wie bei allen Gelenken hilft Bewegung der Gelenkkapsel genügend Gelenkschmiere zu produzieren, damit die oben erwähnten Bewegungen schmerzfrei möglich sind. Allerdings kommt es einmal mehr auf das Mass an: Spitzensportler oder Tänzerinnen beanspruchen ihre Hüftgelenke übermässig. Folgeschäden sind vorprogrammiert. Auf der anderen Seite neigen wir bei Schmerzen dazu, sportliche Aktivitäten aufzugeben und Spaziergänge sein zu lassen in der Meinung, die Schonung tue dem Gelenk gut. Doch radikales Ruhigstellen ist keine gute Wahl. Ohne den dünnen Gleitfilm aus Gelenkflüssigkeit wird der Knorpel spröde und durch Reibung abgeschliffen, was das Gelenk verformen und am Ende zerstören kann. Wie viel Bewegung soll es also sein? Lesen Sie dazu das Kurzinterview mit der Rheumaliga-Physiotherapeutin Martina Roffler (S. 31).

**Gelenkschonende Bewegung**

Bei leichten bis mittleren Hüftbeschwerden problemlos möglich sind Crawl (Brust oder Rücken), Aqua Jogging, Wassergymnastik, Velofahren, Nordic Walking oder Wandern in ebenem Gelände. Neben der regelmässigen Bewegung des Gelenks hat auch das Training der umliegenden Muskulatur einen hohen Stellenwert, wenn es darum geht in der Hüfte agil und geschmeidig zu bleiben. Defizite der Lenden-Hüftregion liegen nämlich selten im Hüftgelenk selber, sondern viel häufiger in den Weichteilen, die das Hüftgelenk umgeben (s. auch S. 12). Oberstes Ziel einer angepassten Gymnastik ist es daher, die Hüfte richtig wahrzunehmen, zu stabilisieren, zu kräftigen und ihre Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit zu bewahren oder zu verbessern.

Ein Training umfasst darum immer Übungen aus dreierlei Kategorien:

- Übungen zur Stabilisierung des Hüftgelenks
- Übungen zur Kräftigung der Hüftmuskeln
- Dehnübungen

Konkrete Vorschläge finden Sie in der beiliegenden Broschüre oder auf unserer Website ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)).

**Nach der Anspannung die Entspannung**

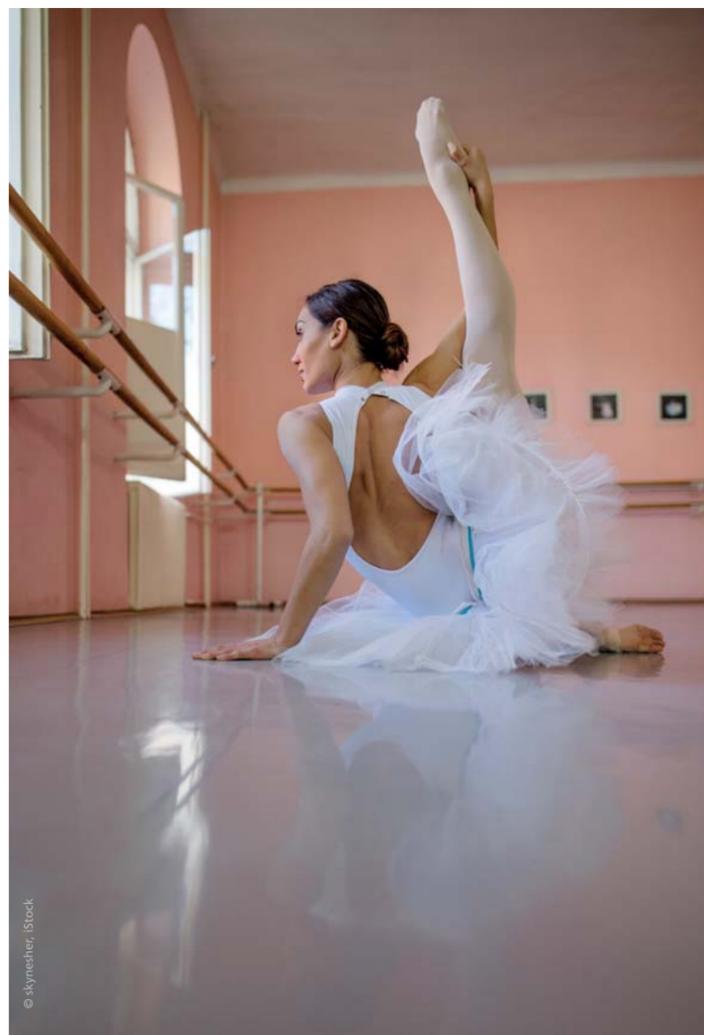
Als Gegenstück zum leistungsorientierten Training empfehlen sich sanfte Methoden, die Hüfte zu entspannen. Eine Möglichkeit bietet das Liegen mit einem Entspannungs- oder Lagerungskissen (auch bekannt als Stillkissen). Durch die gestützte Lagerung von Rumpf und Beinen liegen die Hüften gelöst da. Unter die Knie geschoben, entlastet das Kissen in der Rückenlage das Becken und die

Lendenwirbelsäule. Zwischen die Beine genommen, hilft es in der Seitenlage, das obere Bein parallel zum unteren zu betten und die Oberschenkelköpfe in den Hüftgelenkspfannen zu zentrieren. Auch im Stehen kann das Gelenk entspannt werden: Die richtige Hüftstellung und sanfte Übungen für eine entspannte Hüfte sind gerade für Qi Gong und Tai Chi fundamental. Bei den Sequenzen im Stehen müssen beide Hüftseiten auf der gleichen Höhe liegen, damit Lendenwirbel, Kreuzbein und Steissbein in einer Senkrechten ausgerichtet werden können. Die Hüfte wird dadurch entspannt und beweglicher. Gleichzeitig wird die Hüftmuskulatur gestärkt. Die Rheumaliga bietet in etlichen Kantonen und Regionen Kurse in Tai Chi und Qi Gong oder andere, für die Hüfte besonders geeignete Sportprogramme an. Informationen dazu finden Sie ab Seite 38. |

Sportler und Tänzer beanspruchen ihre Hüftgelenke oft übermässig.

Beaucoup de sportifs et de danseurs sollicitent trop leurs hanches.

Spesso gli atleti e i ballerini sottopongono le proprie articolazioni dell'anca a sollecitazioni eccessive.



Radikales Ruhigstellen schadet dem Gelenkknorpel.

Le repos total nuit au cartilage articulaire.

Troppo riposo danneggia la cartilagine articolare.

de haut niveau ou les danseuses sursollicitent leurs hanches. Les dommages sont programmés. Inversement, en cas de douleurs, nous avons tendance à renoncer à des activités sportives et à des promenades au prétexte de ménager nos articulations. Le repos intégral n'est pourtant pas la bonne solution. Sans liquide synovial, le cartilage articulaire s'assèche et s'use par frottement, ce qui peut déformer l'articulation et, au bout du compte, la détruire. Alors à quelle dose convient-il de pratiquer des activités physiques? Lisez à ce sujet la brève interview avec Martina Roffler, physiothérapeute à la Ligue contre le rhumatisme p. 31).

**Une activité physique bénéfique pour les articulations**

Les personnes souffrant de douleurs légères à modérées de la hanche peuvent sans aucun problème pratiquer le crawl, le dos crawlé, l'aquajogging, la gymnastique aquatique, le vélo, la marche nordique ou la randonnée sur terrain plat. En plus de la mobilisation régulière de l'articulation, l'entraînement de la musculature environnante est aussi important pour garder des hanches alertes et souples. Les déficits de la région pelvi-fémorale sont rarement situés dans l'articulation de la hanche elle-même, mais beaucoup plus souvent dans les parties molles qui l'entourent (cf. aussi p. 12). Le principal objectif d'un programme de gymnastique adapté est par conséquent de prendre conscience de l'importance des hanches, de les

stabiliser et de les renforcer afin de préserver ou d'améliorer leur capacité fonctionnelle et leur mobilité.

C'est pourquoi l'entraînement comprend toujours trois catégories d'exercices:

- Exercices de stabilisation de l'articulation de la hanche
- Exercices de renforcement des muscles des hanches
- Étirements

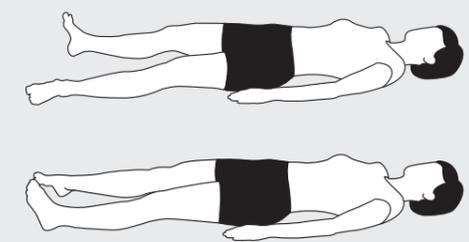
Vous trouverez des propositions concrètes dans la brochure ci-jointe ou sur notre site Web ([www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)).

**Après l'effort, le réconfort**

En contrepoint du travail de renforcement des hanches, il est conseillé d'appliquer des méthodes douces pour les détendre. Un coussin de relaxation ou de positionnement (également appelé coussin d'allaitement) soutient le buste et les jambes et permet ainsi de détendre les hanches. Allongé sur le dos, glissez le coussin sous les genoux pour détendre votre bassin et votre colonne lombaire. Si vous le placez entre vos jambes en étant allongé sur le côté, il vous aidera à garder vos jambes parallèles l'une sur l'autre et à centrer vos têtes fémorales sur les cotyles. Debout, l'articulation peut être aussi détendue: la position correcte des hanches et les exercices doux visant à les détendre sont essentiels dans le qi gong et le tai-chi. Lors des séquences debout, les deux hanches doivent être à la même hauteur afin d'assurer l'alignement des vertèbres lombaires du sacrum et du coccyx. Dans cette position, les

hanches sont détendues et mobiles. La musculature des hanches est en même temps renforcée. Dans plusieurs cantons et régions, la Ligue contre le rhumatisme propose des cours de tai-chi, de qi gong ainsi que d'autres activités sportives bénéfiques pour les hanches. Vous trouverez des informations à ce sujet à partir de la page 38. |

**Entspannungsübung  
Exercice de relaxation  
Esercizio di rilassamento:**



Ausgangsstellung: Rückenlage, beide Beine gestreckt.  
Durchführung: Beine in leichte Grätschstellung bringen und beide Beine gleichzeitig nach aussen und innen rollen. 8 bis 10 Mal wiederholen.

Position de départ: Position allongée sur le dos, jambes tendues, pieds écartés.  
Mouvement: Roulez vos deux jambes simultanément vers l'extérieur, puis vers l'intérieur. Répétez l'exercice 8 à 10 fois.

Posizione di partenza: supini, con le gambe distese sul pavimento.  
Esecuzione: divaricare leggermente le gambe e ruotarle contemporaneamente verso l'esterno e verso l'interno. Ripetere 8-10 volte.

dimensioni lavora molto, tutti i giorni. Per mantenerla funzionale fino in età avanzata è necessario prendersene cura. Come per tutte le articolazioni, il movimento aiuta la capsula articolare a produrre liquido sinoviale a sufficienza, consentendo di compiere i movimenti sopraccitati senza dolore. È però anche opportuno considerare l'intensità del movimento: le anche degli atleti o dei ballerini vengono sottoposte a sollecitazioni eccessive che ne causano il danneggiamento. Per contro, in presenza di dolori tendiamo a evitare attività sportive e passeggiate nella convinzione che il riposo faccia bene all'articolazione. Un'eccessiva inattività non è però una buona scelta. Senza il sottile strato lubrificante di liquido sinoviale, la cartilagine articolare si indebolisce e viene consumata dall'attrito, causando possibilmente la deformazione e, infine, la distruzione dell'articolazione. Quindi, quanto movimento è opportuno svolgere? A questo proposito potete leggere l'intervista breve con la fisioterapista della Lega contro il reumatismo Martina Roffler (p. 31).

### Movimento che non affatica le articolazioni

In presenza di disturbi all'anca di intensità lieve o intermedia è possibile praticare senza problemi nuoto (stile libero e dorso), aqua jogging, ginnastica

in acqua, ciclismo, nordic walking o camminate su terreni pianeggianti. Oltre a muovere l'articolazione regolarmente, per mantenere l'anca agile e flessibile è anche molto importante allenare la muscolatura circostante. Infatti, eventuali problematiche della regione lombare e dell'anca derivano raramente dall'articolazione dell'anca; molto più frequentemente la causa sono le parti molli che circondano l'articolazione dell'anca (v. anche p. 12). L'obiettivo principale della ginnastica mirata è quindi percepire correttamente l'anca, stabilizzarla, rafforzarla e mantenerne o migliorarne le prestazioni e la mobilità.

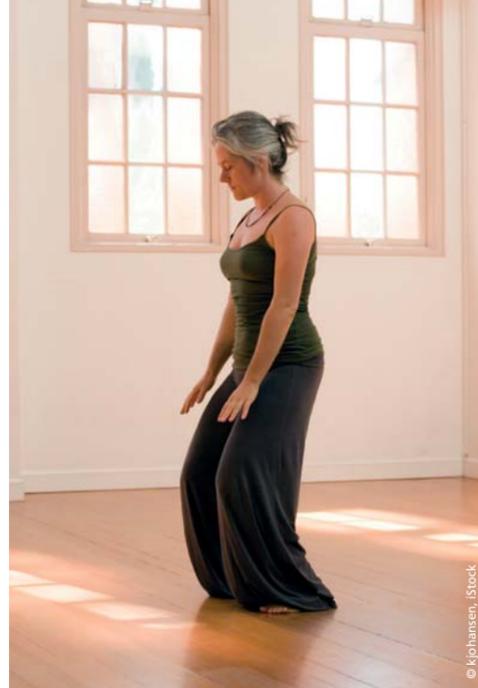
Per questo l'allenamento include sempre esercizi di tre categorie:

- Esercizi di stabilizzazione dell'articolazione dell'anca
- Esercizi di potenziamento dei muscoli dell'anca
- Esercizi di distensione

Potete trovare suggerimenti concreti nell'opuscolo allegato o sul nostro sito web ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)).

### Rilassare le tensioni

Come complemento del training di potenziamento, si consigliano metodi delicati per il rilassamento dell'anca. È possibile stare sdraiati con un cuscino di riposo o posizionamento (anche noto come cuscino per l'allattamento). Il sostegno del tronco e delle gambe



Eine entspannte Hüfte ist für die Stellungen im Qi Gong und Tai Chi essentiell.

Une hanche détendue est essentielle pour les exercices en position debout du qi gong et du tai-chi.

Il rilassamento dell'anca è fondamentale per gli esercizi in posizione eretta del Qi Gong e del Tai Chi.

consente il rilassamento delle anche. Se si giace sulla schiena e si posiziona il cuscino sotto le ginocchia, si alleggeriscono il bacino e la colonna lombare. Se posizionato tra le gambe mentre si giace sul lato, aiuta ad adagiare la gamba superiore parallelamente a quella inferiore e a centrare le teste dei femori negli acetaboli.

L'articolazione può essere rilassata anche mentre si è in piedi: la posizione corretta dell'anca e gli esercizi delicati per rilassare l'anca sono fondamentali per il Qi Gong e il Tai Chi. Nelle sequenze in posizione eretta, entrambe le anche devono trovarsi alla stessa altezza, in modo da poter allineare in verticale le vertebre lombari, l'osso sacro e il coccige. Ciò permette di rilassare e migliorare la mobilità delle anche. Allo stesso tempo, viene rinforzata la muscolatura dell'anca.

La Lega contro il reumatismo propone in diversi cantoni e regioni corsi di Tai Chi e Qi Gong e altri programmi sportivi particolarmente indicati per le anche. Troverete informazioni a riguardo da pagina 38. |

### Vier Fragen an Martina Roffler Quatre questions à Martina Roffler Quattro domande a Martina Roffler

#### Wann ist Schonung effektiv angezeigt?

Bei entzündlichen Krankheitsbildern während einem Schub. Allgemein sollte bei akuten Schmerzen das Gelenk während den ersten 3 bis 5 Tagen geschont werden.

#### Quand le repos est-il indiqué ?

En cas de maladie inflammatoire, durant une poussée. De manière générale, en cas de douleurs aiguës, l'articulation devrait être laissée au repos durant les 3 à 5 premiers jours.

#### Quando il riposo è davvero indicato?

Durante un attacco in presenza di quadri clinici infiammatori. In generale, in caso di dolori acuti è opportuno tenere l'articolazione a riposo per i primi 3–5 giorni.

#### In allen anderen Fällen sollte man sich also trotz Schmerzen bewegen?

Nein, die Bewegung sollte nicht schmerzhaft sein. Ich empfehle aber eine Bewegungsform zu suchen, die schmerzarm ausgeführt werden kann, statt das Gelenk ruhig zu stellen. Starten Sie niedrig dosiert, also z.B. mit einem Spaziergang von 10 bis 15 Minuten. Bleiben negative Reaktionen aus, können Sie langsam steigern.

#### Est-il judicieux dans tous les autres cas de bouger malgré les douleurs ?

Non, les mouvements ne doivent pas être douloureux. Je recommande toutefois de préférer des exercices raisonnablement douloureux à une immobilisation complète de l'articulation. Commencez à petites doses, par exemple avec une promenade de 10 à 15 minutes et augmentez lentement la durée et l'intensité si tout se passe bien.

#### Negli altri casi, quindi, ci si dovrebbe muovere nonostante il dolore?

No, il movimento non dovrebbe provocare dolore. Consiglio però di trovare una forma di movimento che possa essere svolta senza dolore, anziché evitare di muovere l'articolazione. Si può iniziare con un'attività leggera, come una passeggiata di 10–15 minuti. Se non ci sono reazioni negative, è possibile aumentare l'intensità gradualmente.

#### Reichen die Alltags-Bewegungen im Hüftgelenk aus, um dieses gesund zu erhalten?

Ja, vorausgesetzt man bewegt sich dabei mindestens 2.5 Stunden pro Woche mit mindestens mittlerer Intensität. Darunter fallen Tätigkeiten wie Treppensteigen, zügiges Gehen, Velofahren, Schneeschaufeln oder Gartenarbeit.

#### Les mouvements de la vie quotidienne suffisent-ils à maintenir la santé des hanches ?

Oui, à condition de pratiquer chaque semaine au moins deux heures et demie d'activité physique d'intensité moyenne telle que monter des escaliers, marcher rapidement, faire du vélo, déneiger ou jardiner.

#### I movimenti quotidiani dell'articolazione dell'anca sono sufficienti per mantenerla sana?

Sì, a condizione che ci si muova almeno 2,5 ore alla settimana con un'intensità media. Sono incluse attività come fare le scale, camminare velocemente, andare in bicicletta, spalare la neve o fare giardinaggio.

#### Ihr besonderer Tipp für die Hüfte?

Egal, ob bei Alltagstätigkeiten oder einem gezielten Bewegungsprogramm, man sollte möglichst alle Bewegungsrichtungen einbauen. |

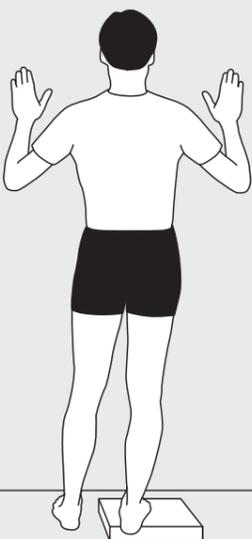
#### Votre meilleur conseil pour les hanches ?

Durant le sport ou la vie quotidienne, il faut dans la mesure du possible mobiliser la hanche dans toutes les directions. |

#### Il Suo consiglio speciale per l'anca?

Per quanto possibile, occorre includere tutte le direzioni di movimento, non importa se durante le attività quotidiane o con uno specifico programma di movimento. |

### Entspannungsübung/Exercice de relaxation/Esercizio di rilassamento:



Ausgangsstellung: Mit dem Fuss der nicht betroffenen Seite auf einen Fusschemel oder eine Treppenstufe stehen. Bein der betroffenen Seite hängen lassen, sich mit einer Hand festhalten. Durchführung: Frei hängendes Bein locker aus der Hüfte vor und zurück und seitlich schwingen, während mindestens 1 Minute. Empfiehlt sich nach langem Sitzen oder Stehen.

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

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

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



Martina Roffler, Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz, ist dipl. Physiotherapeutin FH und passionierte OL-Läuferin.

Responsable Services et prestations de la Ligue suisse contre le rhumatisme, est physiothérapeute diplômée HES et passionnée de courses d'orientation.

Martina Roffler, responsabile Servizi e prestazioni della Lega svizzera contro il reumatismo, è fisioterapista dipl. SUP e appassionata di orienteering.



## Operative Therapie

## «Es genügt heute nicht mehr einfach nur schmerzfrei gehen zu können»

Wenn alle konservativen Therapien ausgeschöpft sind, kann eine Operation bei Hüftbeschwerden Linderung bringen. Florian Naal, Leitender Oberarzt Hüftchirurgie an der Schulthess Klinik in Zürich, erklärt, in welchen Fällen der chirurgische Eingriff Sinn macht, warum heute so viele Hüftprothesen eingesetzt werden und was minimal invasiv bedeutet. Interview: Simone Fankhauser

Bei Hüftbeschwerden werden grundsätzlich konservative Therapiemassnahmen bevorzugt. Wann ist eine Operation angezeigt?

**Florian Naal:** Bei dieser Frage sollte man zwischen Arthrosebeschwerden beim älteren Patienten und Gelenkschmerzen beim jüngeren Patienten unterscheiden. Letztere sind häufig auf mechanische Probleme der Hüfte zurückzuführen, z. B. auf ein Hüftimpingement oder eine Hüft dysplasie. Zwar sollte auch hier beim Auftreten von Beschwerden zunächst eine konservative Therapie durchgeführt werden, wichtig ist aber eine frühzeitige fachliche Abklärung inklusive Bildgebung (Röntgen und evtl. MRI), um eine korrekte Diagnose zu stellen und die inneren

Gelenkstrukturen zu beurteilen. Sollte es auf Grund des mechanischen Problems bereits zu einem Schaden im Gelenk gekommen sein (Riss der Gelenkklippe, Knorpelschaden), so wäre eher frühzeitig ein korrigierender Eingriff sinnvoll, um eine weitere Schädigung des Gelenks und in der Folge die Entstehung einer Arthrose zu vermeiden.

Im Hinblick auf die Arthrose des Hüftgelenks bei älteren Patienten ist es wichtig zu wissen, dass man nie operieren muss. Eine fortgeschrittene Arthrose der Hüfte wird mittels einer Hüftprothese sehr erfolgreich operativ behandelt. Die Operation ist allerdings ein Wahleingriff. Der Orthopäde stellt die Indikation und berät den Patienten, dieser entscheidet dann selbst.

In welchen Fällen macht der Gelenkersatz Sinn?

**F. N.:** Der Zeitpunkt, ein künstliches Hüftgelenk einzusetzen, wird massgeblich von der Lebensqualität des Patienten bestimmt. Wenn konservative Therapiemassnahmen nicht mehr ausreichend helfen, und die Hüftarthrose den Alltag und die Freizeit bestimmt und einschränkt, dann sollte eine Operation erwogen werden. Auch auftretende Nachtschmerzen sind meist ein Indiz dafür, dass der Zeitpunkt für eine Operation gekommen ist.

Welches sind in der Praxis die häufigsten Krankheitsbilder der Hüfte, die operativ therapiert werden?

**F. N.:** Die mit Abstand am häufigsten durchgeführte Operation ist die Hüftprothese bei einer fortgeschrittenen Arthrose des Hüftgelenks, in der Fachsprache Coxarthrose. Da in der Schweiz jährlich rund 18'000 Hüftprothesen implantiert werden, steigt auch die Zahl der Prothesen-Revisionsoperationen, > S. 24

## Terapia chirurgica

## «Al giorno d'oggi non basta più poter solo camminare senza dolore»

Se sono state esaurite tutte le opzioni terapeutiche conservative, un'operazione può alleviare i disturbi all'anca. Florian Naal, Capoclinica chirurgia dell'anca presso la clinica Schulthess di Zurigo, spiega in quali casi è opportuno effettuare un intervento chirurgico, perché oggi si ricorre così spesso alla protesi dell'anca e cosa significa chirurgia mini-invasiva. Intervista: Simone Fankhauser

In presenza di disturbi all'anca, generalmente si prediligono misure terapeutiche conservative.

Quando è indicato un intervento?

**Florian Naal:** Per questa domanda occorre distinguere tra disturbi dovuti all'artrosi nei pazienti più anziani e dolori articolari nei pazienti più giovani. Nel secondo caso, spesso la causa sono problemi meccanici dell'anca, come il conflitto femoro-acetabolare o la displa-

## Thérapie chirurgicale

## «Aujourd'hui, il ne suffit plus de pouvoir marcher sans douleur»

Si tous les traitements conservateurs ont été épuisés, une opération peut soulager les douleurs de hanche. Florian Naal, médecin-chef du service de chirurgie de la hanche de la clinique Schulthess à Zurich, explique dans quels cas une intervention est judicieuse, pourquoi tant de prothèses de hanche sont posées aujourd'hui et en quoi consiste la chirurgie mini-invasive. Interview: Simone Fankhauser

En cas de douleurs de la hanche, les traitements conservateurs sont systématiquement privilégiés. Quand une opération est-elle indiquée? **Florian Naal:** Pour répondre à cette question, il convient de distinguer les symptômes de l'arthrose chez les per-

sonnes âgées des douleurs articulaires chez les patients plus jeunes. Ces dernières résultent souvent de problèmes mécaniques, p. ex. d'un conflit fémoro-acétabulaire ou d'une dysplasie de la hanche. Un traitement conservateur doit être ici aussi privilégié, avec en prime des examens approfondis (radios et éventuellement IRM) afin d'établir un diagnostic correct et d'évaluer l'état des structures articulaires. S'il apparaît que le problème mécanique a endommagé l'articulation (fissures du bourrelet glénoïdien, lésion du cartilage), une intervention correctrice précoce peut être indiquée afin d'éviter d'autres dommages à l'articulation, susceptibles d'entraîner une arthrose.

En ce qui concerne l'arthrose de la hanche chez les patients âgés, il est important de savoir que la pose d'une prothèse de hanche n'est en aucun cas obligatoire. L'opération donnera de très bons résultats en cas d'arthrose avancée de la hanche. Si l'orthopédiste établit le diagnostic et conseille le patient, c'est toutefois ce dernier qui décidera de recourir ou non à l'opération.

> p. 25

sia dell'anca. Anche per questi pazienti si ricorre innanzitutto a una terapia conservativa in presenza di disturbi, è però importante effettuare tempestivamente i dovuti accertamenti, inclusi metodi diagnostici per immagini come radiografia o risonanza magnetica, al fine di ottenere una diagnosi corretta e valutare le strutture articolari interne. Se il problema meccanico ha già causato danni all'articolazione > pag. 26

also der Austausch eines abgenutzten künstlichen Hüftgelenks. Durch ein in den letzten Jahren und Jahrzehnten gewachsenes Verständnis dynamischer mechanischer Probleme der Hüfte ist auch die Zahl der Operationen gestiegen, durch die ein Hüftimpingement behandelt wird. Diese Eingriffe können arthroskopisch oder in offener Operationstechnik erfolgen. Trotz der vor einigen Jahren eingeführten routinemässigen Ultraschalluntersuchung der Hüfte bei Neugeborenen sehen wir auch heute noch regelmässig Dysplasien der Hüfte, welche im jungen Erwachsenenalter eine Korrekturoperation (Beckenumstellung) notwendig machen. Periartikuläre Ursachen sind eher seltenere Operationsgründe. Am ehesten werden solche Eingriffe als Folge eines Unfalls notwendig, z. B. bei akuten Sehnenabrissen.

**Die Schweiz hat einen sehr hohen Anteil an Hüftprothesen. Wo sehen Sie den Grund dafür?**

**F. N.:** Generell wird in den westlichen Ländern dieser Welt ziemlich viel operiert. In den meisten operativen Bereichen – nicht nur bei der Hüftprothese – stehen die USA, Deutschland und die Schweiz häufig zahlenmässig sehr weit oben. Die Hauptgründe dürften darin zu sehen sein, dass wir ein

sehr gutes und gut finanziertes Gesundheitssystem haben. Jeder Patient hat Zugang zu einer hochspezialisierten Medizin. Ein weiterer Grund dürfte auch in der über die Jahre stetig gestiegenen Erwartungshaltung der Patienten zu sehen sein. Es genügt heute nicht mehr einfach nur schmerzfrei gehen zu können. Es besteht eine relativ hohe Anspruchshaltung gegenüber Alltags- und Freizeitaktivitäten. Durch die bekannt guten Ergebnisse einer Hüftprothese möchten Patienten mit Arthrosebeschwerden auch nicht jahrelang mit einer Operation zuwarten. Wir Orthopäden können diese Erwartungshaltung irgendwann nur noch mittels einer Hüftprothese erfüllen. Hierbei kommt die stetige Weiterentwicklung und Verbesserung der Implantate beiden Seiten zu Gute, da die längeren Überlebenszeiten von Prothesen uns Orthopäden auch ein etwas früheres Operieren erlauben.

**Welche Kriterien sind ausschlaggebend, ob der Zugang minimal-invasiv erfolgen kann oder nicht?**

**F. N.:** Zunächst ist es wichtig zu definieren, was minimal-invasiv eigentlich heisst. Das hat nämlich sehr wenig mit der Länge des Hautschnitts zu tun. Auch bei kleinen Hautschnitten kann in der Tiefe viel Gewebe beschädigt werden.

Minimal-invasiv bedeutet weichteil- und muskelschonend zu operieren, was über die beiden sogenannten «vorderen» oder «anterolateralen» Zugänge möglich ist. In meiner täglichen Praxis wende ich mittlerweile in fast 100 Prozent der Fälle den minimal-invasiven vorderen Zugang an. Ebenso haben sich in der gesamten Schweiz in den letzten Jahren die minimal-invasiven Techniken immer mehr durchgesetzt, so dass schätzungsweise 70 Prozent aller Hüftprothesen heutzutage auf diese Weise implantiert werden. Die Gründe, doch einen «Standard-Zugang» zu verwenden, sind in der Regel individuell zu besprechen. Bei grösseren anatomischen Deformitäten, mehrfach voroperierten Hüften, oder sehr übergewichtigen Patienten kann ein minimal-invasiver Zugang technisch sehr schwierig werden. Dem Patienten ist mit der Hüftprothesenversorgung über einen der klassischen Zugänge somit besser geholfen. Auch werden Wechseloperationen heute noch meist über grössere oder klassische Zugänge durchgeführt. Abschliessend bleibt die Erfahrung des Operateurs zu erwähnen. Für den Patienten kann es besser sein, von einem Orthopäden operiert zu werden, der über viele Jahre erfolgreich einen klassischen Zugang verwendet und hiermit grosse Erfahrung hat, als von einem Operateur, der mit einem minimal-invasiven Zugang noch nicht sehr vertraut ist.

**Welche Fragen sollten sich Patienten vor dem Entscheid für eine Operation stellen?**

**F. N.:** Wie sehr beeinträchtigt das Hüftproblem meine Lebensqualität? Werde ich durch Nachtschmerzen gestört? Habe ich konservativ ausreichend unternommen? Bin ich mental bereit dafür, mich einer Hüftprothesenoperation zu unterziehen? Wenn ein Patient diese Fragen überwiegend mit «ja» beantwortet, so ist der Zeitpunkt für eine Operation gegeben. ■

**Dans quels cas la pose d'une prothèse de hanche est-elle indiquée ?**

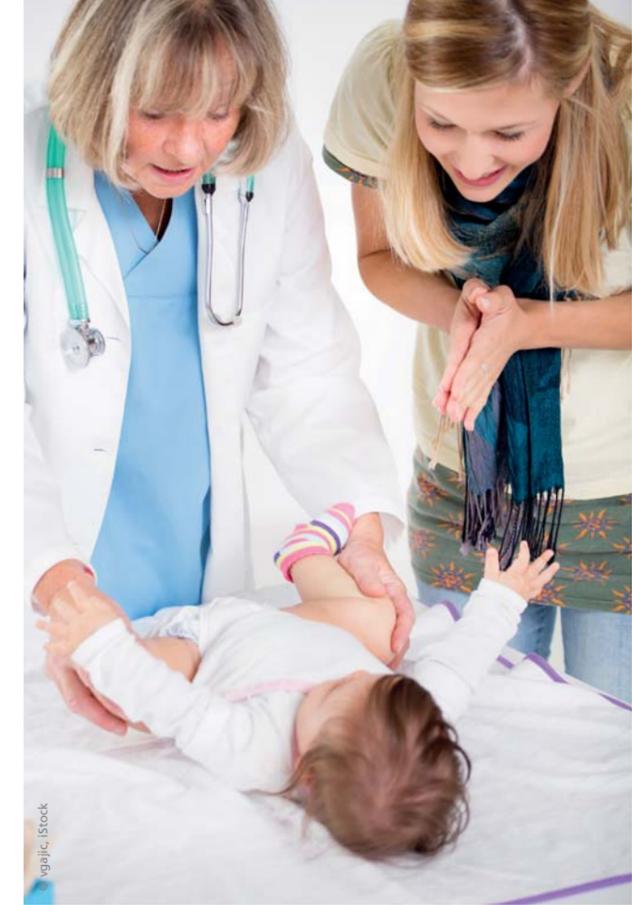
**F. N. :** Le moment opportun pour poser une prothèse de hanche dépend pour beaucoup de la qualité de vie du patient. Si les traitements conservateurs ne suffisent plus et que l'arthrose de la hanche devient réellement invalidante, une opération doit être alors sérieusement envisagée. L'apparition de douleurs nocturnes indique aussi souvent que le moment est venu de songer à une opération.

**Pour quelles pathologies recourt-on le plus fréquemment à la chirurgie ?**

**F. N. :** La pose d'une prothèse de hanche en cas d'arthrose avancée de l'articulation – aussi appelée coxarthrose dans le jargon médical – est de loin l'intervention la plus courante. Quelque 18 000 prothèses de hanche étant posées chaque année en Suisse, le nombre d'opérations de reprise, c'est-à-dire de remplacement partiel ou total d'une prothèse usée, ne cesse aussi d'augmenter. La meilleure compréhension des problèmes mécano-dynamiques de la hanche acquise au cours des dernières années a entraîné un recours plus fréquent à la chirurgie en cas de conflit fémoro-acétabulaire. Ces interventions peuvent être arthroscopiques ou ouvertes. Malgré les examens échographiques des hanches pratiqués systématiquement depuis quelques années sur les nouveau-nés, nous sommes encore aujourd'hui confrontés régulièrement à des dysplasies de la hanche nécessitant une intervention correctrice au début de l'âge adulte (ostéotomie). Les opérations suite à des symptômes périarticulaires sont quant à elles rares, sauf en cas d'accident, p. ex. si des tendons ont été sévèrement déchirés.

**La Suisse est l'un des pays où l'on pose le plus de prothèses de la hanche. Comment l'expliquez-vous ?**

**F. N. :** Le recours à la chirurgie est



Trotz engmaschiger Untersuchungen bei Neugeborenen und Kleinkindern, sind Korrekturoperationen bei Hüft-Dysplasien noch regelmässig nötig.

En dépit d'exams rigoureux pratiqués sur les nouveau-nés et les enfants en bas âge, les interventions correctrices de la dysplasie de la hanche sont encore monnaie courante.

Nonostante i fitti controlli nei neonati e nei bambini piccoli, è ancora necessario effettuare regolarmente interventi correttivi per displasia dell'anca.

généralement fréquent dans les pays occidentaux. Dans la plupart des domaines – pas seulement pour les prothèses de la hanche –, les États-Unis, l'Allemagne et la Suisse arrivent souvent en tête du classement des pays qui opèrent le plus. Ceci est dû principalement à l'excellence de notre système de santé et à la qualité de son financement. Chaque patient a accès à des soins de très haut niveau. Une autre raison est que les patients expriment des attentes sans cesse croissantes en termes de mobilité. Aujourd'hui, il ne suffit plus de pouvoir marcher sans douleur et les patients sont relativement exigeants quant aux activités quotidiennes et de loisirs qu'ils veulent pratiquer. Conscients des bons résultats obtenus avec les prothèses de hanche, les patients souffrant d'arthrose ne veulent plus attendre la dernière extrémité avant de recourir à une opération, et nous orthopédistes ne pouvons répondre à leurs attentes qu'avec une prothèse de hanche. À cela s'ajoute le fait que le perfectionnement constant des implants, en augmentant la durée de vie des prothèses, nous permet aussi d'opérer plus tôt.

**Qu'est-ce qui décide du caractère mini-invasif ou pas d'une opération ?**

**F. N. :** Il faut tout d'abord définir ce que l'on entend par mini-invasif et préciser que cela a très peu à voir avec la longueur de l'incision. Même si l'incision est petite en surface, dans la profondeur, elle peut affecter de nombreux tissus. Mini-invasif signifie que l'on cherche à ménager autant que possible les parties molles et les muscles en passant par les voies d'abord « antérieure » ou « antéro-externe ». Pour ma part, dans presque 100 % des cas, je ne pratique plus que des interventions mini-invasives par la voie d'abord antérieure. Au cours des dernières années, les techniques mini-invasives se sont largement imposées en Suisse, et on estime aujourd'hui à 70 % le nombre de prothèses de hanche implantées de cette manière. Dans certains cas, si le patient souffre d'importantes déformations anatomiques, s'il a déjà subi plusieurs opérations de la hanche ou s'il est particulièrement corpulent, l'approche mini-invasive peut être compromise et il peut s'avérer plus judicieux de passer par un abord « standard ». Aujourd'hui, la plupart des > p. 26



Die Hüftprothese bei fortgeschrittener Arthrose ist immer ein Wahleingriff.

Le recours à une prothèse en cas d'arthrose avancée est toujours une opération électorale.

L'intervento di protesi dell'anca è sempre facoltativo, anche con artrosi avanzata.

Die hohe Anspruchshaltung der Patienten gegenüber Alltags- und Freizeitaktivitäten trägt zur hohen Zahl an Prothesenoperationen bei.

Les exigences élevées des patients quant aux activités quotidiennes et de loisirs qu'ils veulent pratiquer expliquent le recours de plus en plus fréquent à l'opération.

Le elevate aspettative dei pazienti per le attività quotidiane e ricreative contribuiscono all'elevato numero degli interventi di protesi.



opérations de reprise empruntent encore des voies d'abord larges ou classiques. Enfin, l'expérience du chirurgien est aussi un facteur non négligeable pour le choix du type d'opération. Il peut être plus avantageux pour un patient d'être opéré par un chirurgien rompu depuis de nombreuses années à l'approche classique que par un autre encore peu familier des techniques mini-invasives.

#### Quelles questions les patients devraient-ils se poser avant d'opter pour une opération ?

**F. N.:** Dans quelle mesure mon problème de hanche impacte-t-il ma qualité de vie ? Est-ce que je souffre de douleurs nocturnes ? Ai-je bien épuisé tous les traitements conservateurs ? Suis-je mentalement prêt à assumer une opération de la hanche ?

Si le patient répond « oui » à toutes ces questions, alors le moment est venu d'envisager une opération. ■

(lesione del labbro acetabolare, danni alla cartilagine), potrebbe essere opportuno effettuare un intervento correttivo precoce per evitare ulteriori danni articolari ed evitare il conseguente sviluppo di un'artrosi.

Per quanto riguarda l'artrosi dell'articolazione dell'anca nei pazienti più anziani, è importante sapere che non è mai obbligatorio operare. Un'artrosi dell'anca in stadio avanzato può essere trattata con successo attraverso l'impianto di una protesi. Si tratta di un intervento facoltativo: l'ortopedico può ritenerlo indicato e consigliarlo al paziente, ma spetta a quest'ultimo decidere.

#### In quali casi è opportuno sostituire l'articolazione ?

**F. N.:** L'impianto di una protesi dell'anca viene deciso in modo determinante in base alla qualità di vita del paziente. Si dovrebbe prendere in considerazione un intervento chirurgico se le terapie

conservative non sono più sufficienti e la coxartrosi definisce e limita la vita quotidiana. In genere anche i dolori notturni sono un indizio che indica la necessità di un intervento.

#### Nella pratica, quali sono i quadri clinici più frequenti che richiedono un intervento chirurgico ?

**F. N.:** Nella gran parte dei casi, l'intervento di protesi all'anca viene eseguito in presenza di un'artrosi dell'anca in stadio avanzato, nel linguaggio specialistico chiamata coxartrosi. Siccome ogni anno in Svizzera vengono inserite circa 18'000 protesi dell'anca, aumenta anche il numero delle operazioni di revisione della protesi, ovvero la sostituzione dell'articolazione artificiale ormai usurata. Negli ultimi anni e decenni, in seguito a una migliore comprensione dei problemi dinamico-meccanici dell'anca, è cresciuto anche il numero degli interventi effettuati per trattare il conflitto femoro-acetabolare. Questi

interventi possono essere effettuati con artroscopia o con un'operazione aperta. Nonostante da alcuni anni i neonati vengano sottoposti a un'ecografia di routine all'anca, anche oggi vediamo regolarmente casi di displasia dell'anca che richiedono un intervento correttivo (osteotomia periacetabolare) all'inizio dell'età adulta. Le cause periarticolari che richiedono un intervento sono piuttosto rare. In genere questi interventi sono necessari in seguito a un infortunio, come una rottura tendinea acuta.

#### La Svizzera ha una quota molto elevata di protesi dell'anca.

##### Secondo Lei perché ?

**F. N.:** In generale, nei paesi occidentali si effettuano molti interventi. Nella gran parte dei settori chirurgici (non solo nel caso della protesi dell'anca), gli USA, la Germania e la Svizzera spesso sono ai primi posti per numero di interventi. I motivi principali possono essere l'elevata qualità e il buon finanziamento del sistema sanitario. Ciascun paziente ha accesso a cure mediche altamente specializzate. Un altro motivo può anche essere la crescita costante nel corso degli anni delle aspettative dei pazienti. Al giorno d'oggi non basta più poter solo camminare senza dolore perché i pazienti hanno aspettative relativamente elevate per quanto riguarda le attività nella vita quotidiana e nel tempo libero. I risultati positivi della protesi dell'anca sono risaputi, i pazienti con artrosi non

vogliono quindi aspettare anni per sottoporsi all'intervento e noi ortopedici possiamo soddisfare queste aspettative solo attraverso una protesi dell'anca. Lo sviluppo e il miglioramento continuo delle protesi, inoltre, avvantaggia entrambe le parti, perché la maggiore durata delle protesi consente a noi ortopedici di operare anche un po' prima.

#### Quali fattori sono determinanti per l'accesso a un intervento mini-invasivo ?

**F. N.:** Innanzitutto occorre chiarire cos'è esattamente un intervento mini-invasivo, esso ha infatti poco a che fare con la lunghezza dell'incisione. Anche piccole incisioni possono danneggiare molto tessuto in profondità. Un intervento mini-invasivo consente il rispetto delle parti molli e dei muscoli utilizzando l'accesso «anteriore» o l'accesso «antero-laterale». Nella mia prassi quotidiana, utilizzo la tecnica mini-invasiva con accesso anteriore in quasi il 100 per cento dei casi. Negli ultimi anni le tecniche mini-invasive si sono affermate sempre di più in tutta la Svizzera, arrivando a essere impiegate attualmente in circa il 70 per cento di tutti gli interventi di impianto di protesi dell'anca. I motivi per ricorrere a un «accesso standard» vanno di norma discussi in base ai singoli casi. In presenza di gravi deformità anatomiche, un'anca già operata diverse volte o pazienti obesi, operare con accesso mini-invasivo può essere molto difficile e la soluzione migliore può essere inserire la protesi dell'anca attraverso uno degli accessi classici. Inoltre, oggi gli interventi di sostituzione vengono per lo più effettuati attraverso gli accessi maggiori o classici. Infine, occorre fare un accenno all'esperienza del chirurgo. Per il paziente può essere meglio essere operato da un ortopedico che ha molta

esperienza con l'accesso classico perché lo impiega con successo da anni, anziché da un chirurgo che non ha ancora molta familiarità con l'accesso mini-invasivo.

#### Quali domande dovrebbero porsi i pazienti prima di decidere di sottoporsi a un intervento ?

**F. N.:** In che misura il problema all'anca si ripercuote sulla mia qualità della vita ? Vengo disturbato da dolori notturni ? Ho adottato sufficienti misure conservative ? Sono pronto psicologicamente ad affrontare un impianto di protesi dell'anca ? Se la risposta è «sì» alla maggior parte delle domande, è giunto il momento di sottoporsi all'intervento. ■



Wird die Lebensqualität durch die Hüftschmerzen stark beeinträchtigt ist der Zeitpunkt für eine Operation gekommen.

Lorsque les douleurs de hanche amoindrissent fortement la qualité de vie, le moment est venu de songer à une opération.

Se i dolori all'anca si ripercuotono pesantemente sulla qualità della vita, è il momento di operarsi.



**PD Dr. med. Florian Naal**  
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH, ist seit Juli 2016 leitender Oberarzt Hüftchirurgie an der Schulthess Klinik in Zürich. Er führt

jährlich über 350 Eingriffe durch, davon ca. 200 Prothesen und 140 gelenkerhaltende Operationen (Hüftarthroskopie, chirurgische Hüftluxation).

**Le docteur Florian Naal est médecin spécialiste FMH en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur. Il dirige depuis juillet 2016 le service de chirurgie de la hanche de la clinique Schulthess à Zurich. Il effectue chaque année plus de 350 opérations – env. 200 poses de prothèse et 140 opérations de conservation de l'articulation (arthroscopie de la hanche ou luxation chirurgicale de la hanche).**

**PD Dr. med. Florian Naal**, Medico specialista in chirurgia e traumatologia ortopedica dell'apparato locomotore FMH, da luglio 2016 è Capoclinica chirurgia dell'anca presso la clinica Schulthess di Zurigo. Esegue ogni anno più di 350 interventi, di cui 200 interventi protesici e 140 interventi conservativi (artroscopia dell'anca, lussazione chirurgica dell'anca).

Leben mit Arthrose

## «Diejenigen, die sich gerne bewegen, haben es besser»

**Hans-Peter Margulies hatte die Schmerzen, die ihm seine Arthrosen bescherten ganz gut unter Kontrolle, bis er im Winter 2015 stürzte. Die Beschwerden in der rechten Hüfte schränkten seine Beweglichkeit immer stärker ein. Ein Jahr nach dem Unfall erhielt er ein künstliches Hüftgelenk und damit seine Lebensqualität zurück.**

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Im November werde ich eine Ausstellung organisieren», sagt Hans-Peter Margulies und schaut nachdenklich auf das verpackte Bild in seiner Hand. «Das ist ziemlich viel Arbeit für einen einzelnen.» Sein Blick schweift durch den Raum. In seinem Heimatelier hängen und stehen überall seine Werke. Mit der eigenen Kunst hat sich der 76-Jährige einen lang gehegten Wunsch erfüllt: «Ich sagte mir immer, wenn ich aus dem Berufsleben ausscheide, möchte ich hier ansetzen.» Der ehemalige Leiter der Koordinationsstelle für Umwelt des Kantons Zürich war sich bewusst, dass das lange Stehen und Sitzen mit erhobenem Arm seinen «Problemzonen» im Nacken- und Kreuzbereich nicht gerade förderlich sein würde. Um bleibende Verspannungen zu vermeiden, besucht er alle fünf Wochen eine Physiotherapeutin. «Ich lasse mich freiwillig foltern», sagt er schmunzelnd und spielt damit auf die schmerzhaften Triggerpunkt-Behandlungen an. Hans-Peter Margulies verstaut das Porträt wieder zwischen den anderen Bildern, die fertig verpackt darauf warten, in der Galerie aufgehängt zu werden.

### Fehldiagnose mit Folgen

Die Schmerz-Karriere des Juristen begann bereits im Alter von 27 Jahren mit einem Hexenschuss. Hans-Peter Margulies suchte danach einen Chiropraktor auf, welcher ihn auf eine Versteifung behandelte. 36 Jahre später stellte sich heraus, dass seine Probleme eigentlich einer übergrossen Flexibilität im Hüftbereich entsprangen. Die Fehldiagnose

wurde von Therapeut zu Therapeut weitergegeben, bis es 2004 mit fortschreitender Arthrose immer klarer wurde, dass ein Muskelaufbau im > 5. 30

### Vivre avec l'arthrose

## «Les personnes qui bougent beaucoup s'en sortent mieux»

**Hans-Peter Margulies gérait bien les désagréments causés par son arthrose jusqu'à ce que les séquelles d'une chute à l'hiver 2015 réduisent de plus en plus sa mobilité. La pose d'une prothèse de hanche un an plus tard lui a permis de retrouver sa qualité de vie.**

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

«J'organiserai une exposition au mois de novembre», s'exclame Hans-Peter Margulies en regardant songeur le tableau emballé qu'il tient dans la main. «C'est beaucoup de travail pour une seule personne.» Il promène son regard dans la pièce. Ses œuvres couvrent les murs et le sol de son atelier. Avec son art, le retraité de 76 ans a réalisé un vieux rêve: «Je m'étais promis, à la fin

de ma vie professionnelle, de me consacrer à ma passion.» L'ancien chef du service de coordination pour l'environnement du canton de Zurich était bien conscient que les longues stations assises et debout avec le bras levé n'amélioreraient pas ses problèmes de dos et de nuque. Pour défaire ses contractures, il se rend toutes les cinq semaines chez une physiothérapeute.



Hans-Peter Margulies in seinem Heimatelier im zürcherischen Wollishofen.

Hans-Peter Margulies chez lui dans son atelier à Wollishofen (ZH).

Hans-Peter Margulies nel suo atelier di casa a Zurigo-Wollishofen.

«Je me soumets volontairement à la torture», dit-il avec un sourire, faisant allusion aux manipulations douloureuses des points gachette. Hans-Peter Margulies range le portrait avec les autres tableaux qui attendent emballés d'être accrochés dans la galerie.

### Une erreur de diagnostic lourde de conséquences

Pour l'ancien juriste, les douleurs ont commencé à l'âge de 27 ans par un lumbago. À l'époque, Hans-Peter Margulies consulta un chiropraticien qui diagnostiqua un raidissement. 36 ans plus tard, il s'avéra en fin de compte que ses problèmes provenaient d'une hyperlaxité de la hanche. Le diagnostic erroné se transmit de thérapeute en thérapeute jusqu'à ce qu'en 2004, alors qu'il souffrait déjà d'une arthrose avancée, on lui conseilla de muscler son torse. > p. 31

### Vivere con l'artrosi

## «Va meglio a chi si muove volentieri»

**Hans-Peter Margulies riusciva a tenere sotto controllo i dolori causati dall'artrosi, fino a una caduta nell'inverno del 2015. La mobilità si ridusse progressivamente a causa dei disturbi all'anca. Un anno dopo la caduta si è sottoposto a un impianto di protesi dell'anca e ha riacquisito la sua qualità della vita.** Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«A novembre organizzerò un'esposizione», dice Hans-Peter Margulies e guarda pensieroso il quadro imballato che tiene in mano. «È molto lavoro per una persona da sola». Il suo sguardo vaga nella stanza. Il suo atelier di casa è pieno delle sue opere. L'arte è un desiderio che il settantaseienne ha avuto per molto tempo: «Mi dicevo sempre che una volta conclusa la carriera avrei cominciato con l'arte». L'ex direttore del Centro di coordinamento per l'ambiente del Canton Zurigo sapeva che stare a lungo seduto e in piedi con un braccio sollevato non avrebbe giovato alle sue «zone problematiche» lombari e cervi-

cali. Per evitare tensioni permanenti si reca da una fisioterapista ogni cinque settimane. «Mi faccio torturare volontariamente», dice sorridendo riferendosi ai dolorosi trattamenti dei trigger point. Hans-Peter Margulies rimette il ritratto tra gli altri quadri imballati, pronti per essere esposti nella galleria.

### Le conseguenze di una diagnosi errata

Il giurista iniziò la sua carriera dolorosa già all'età di 27 anni con un colpo della strega. Hans-Peter Margulies si rivolse quindi a un chiropratico, che lo trattò per un irrigidimento. 36 anni dopo > pag. 33

Rumpf angezeigt wäre. Die verordnete medizinische Trainingstherapie und die damit verbundenen Übungen brachten nicht den erhofften Erfolg. Am Ende landete er beim Rheumatologen. Während weiterer zehn Jahre lebte er mal besser mal schlechter mit den Arthrosen im

«Es gab Phasen, in denen ich beim Gehen nach 200 Metern eine Pause einlegen musste»

Knie, in den Hüften sowie im Kreuz- und Halswirbelbereich. Die Schmerzen waren soweit gut kontrollierbar. Bis an jenem späten Valentinstagnachmittag im Jahr 2015, als der Rentner stürzte.

**Sturz verschlimmert Beschwerden**

«Es war um 17 Uhr und die Nässe auf dem Trottoir begann anzufrieren, gesehen hat man aber nichts. Ich bin ausgerutscht und mit dem ganzen Gewicht auf mein rechtes Bein gestürzt», erzählt Hans-Peter Margulies. Der ambitionierte Wanderer hatte Glück im Unglück: Die Knochen blieben heil, doch mehrere Muskelfaserrisse am Oberschenkel bescherten ihm eine viermonatige Rehabilitationszeit. Während die eigentliche Verletzung komplikationslos ausheilte, blieben die Schmerzen bestehen. Die Beschwerden in der rech-

ten Hüfte verstärkten sich immer mehr und die Beweglichkeit des Gelenks war stark eingeschränkt. «Es gab Phasen, in denen ich beim Gehen nach rund 200 Metern eine Pause einlegen musste, weil ich solche Schmerzen hatte», erinnert sich der Vater zweier erwachsener Söhne. Die zahlreichen Stufen im Reiheneinfamilienhaus in Zürich-Wollishofen wurden zur täglichen Herausforderung. Bewegungen, die das Abspreizen des Beines erforderten, waren kaum möglich. Der Rheumatologe verschrieb ihm verschiedene Schmerzmittel. «Nach etwa acht Monaten sagte ich zu ihm, ich hätte das Gefühl, es bestehe ein Missverhältnis zwischen den medizinischen Möglichkeiten und dem, was ich gerade über mich ergehen lassen müsse», erinnert sich der Arthrose-Patient. Der Einwand des Arztes, dass er sich aufgrund der Lebensdauer der Prothesen in spätestens 15 Jahren einer Wechseloperation unterziehen müsste, war für den damals 74-Jährigen haltlos. Sein Entscheid stand fest, er wollte «Tabula rasa» machen, statt weiterhin Medikamente zu schlucken, die keine Linderung brachten.

**Neue Lebensqualität dank Hüftprothese**

Am 15. Februar 2016, genau ein Jahr nach dem Sturz, erhielt Hans-Peter Margulies in der Schulthess Klinik in Zürich eine Hüftprothese auf der rechten Seite. Aufgrund einer narkosebedingten

Komplikation – dem sogenannten Durchgangssyndrom – dauerte sein Spital-Aufenthalt etwas länger als geplant. Danach wurde er für eine Woche nach Zurzach in die Reha geschickt. Etwa vier Monate nach der Operation konnte er sich wieder normal bewegen. Danach hat er auch wieder mit dem Wandern angefangen, seiner zweiten Passion neben der Malerei. Heute, rund 16 Monate nach dem Eingriff, unternimmt Hans-Peter Margulies jeden zweiten Tag einen Ausflug auf den Uetliberg – zu Fuss versteht sich. Rieb vorher bei jedem Schritt Knochen schmerzhaft auf Knochen, so beschert das Kunstgelenk dem aktiven Rentner neue Bewegungs- und damit Lebensqualität. Nur bergabwärts fährt er immer mit der Bahn, da seine Muskulatur die Schläge nicht ausreichend abfedern kann.

«Ich habe immer versucht mich zu bewegen und beweglich zu bleiben. Ich glaube, diejenigen, die sich gerne bewegen, haben es viel besser», sagt Hans-Peter Margulies und schnürt seine

«Dank dem, dass ich einigermaßen fit bin, stecke ich das relativ gut weg»

Wanderschuhe zu. Jeden Morgen dehnt und kräftigt er seine Muskeln mit einem entsprechenden Übungsprogramm. Trotz Training, ist die Beweglichkeit im rechten Bein noch nicht ganz zurück. Der Aufstieg auf das Herrenvelo ist nach wie vor schwierig. Auch Schmerzen hat er hie und da noch. Ob diese von den Hernien stammen, die im vergangenen Dezember auftraten oder mit der Hüfte zusammenhängen, weiss er nicht. «Dank dem, dass ich einigermaßen fit bin, stecke ich das relativ gut weg», ist Hans-Peter Margulies überzeugt und setzt seinen Schlapphut auf. Und schon marschiert er los in Richtung Zürcher Hausberg. |



Bewegungsmensch: Jeden zweiten Tag wandert Hans-Peter Margulies auf den Uetliberg.

Tous les deux jours, Hans-Peter Margulies monte à pied sur l'Uetliberg.

Amante del movimento: ogni due giorni Hans-Peter Margulies fa un'escursione sull'Uetliberg.

Seltene Momente der Ruhe.

De rares moments de calme.

Rari momenti di calma.



Neue Lebensqualität: Dank Hüftprothese kann sich der Arthrose-Patient wieder fast schmerzfrei bewegen.

Nouvelle qualité de vie: grâce à sa prothèse de hanche, Hans-Peter Margulies ne souffre plus en marchant.

Nuova qualità della vita: grazie alla protesi dell'anca, il paziente con artrosi riesce di nuovo a muoversi quasi senza dolore.

passionné de randonnée eut toutefois de la chance dans son malheur: ses os tinrent bon. Plusieurs déchirures musculaires à la cuisse le contraignirent cependant à quatre longs mois de rééducation. Malgré une bonne guérison des blessures, les douleurs persistent toutefois. Celles de la hanche droite s'aggravèrent même, compromettant fortement la mobilité de l'articulation. «À certains moments, je devais faire des pauses tous les 200 m tant la douleur était forte», se souvient le père de deux fils adultes. Gravier et descendre les nombreuses marches de sa maison mitoyenne de Zurich-Wollishofen devint

«À certains moments, je devais faire des pauses tous les 200 m»

un challenge quotidien. Il ne parvenait presque plus à écarter les jambes. Le rhumatologue lui prescrit divers antalgiques. «Au bout de huit mois, je lui ai dit que j'avais le sentiment qu'il y avait un décalage entre les options médicales

et ce que j'endurai», se souvient Hans-Peter Margulies. L'objection du médecin, arguant qu'en raison de la durée de vie de la prothèse, il aurait à subir une chirurgie de révision dans les 15 ans suivant la pause, fut loin de convaincre Hans-Peter Margulies, alors âgé de 74 ans. Il avait pris sa décision et voulait faire «table rase» plutôt que de continuer à avaler des médicaments incapables de le soulager.

**Une nouvelle qualité de vie grâce à la prothèse de hanche**

Le 15 février 2016, un an exactement après sa chute, Hans-Peter Margulies se faisait poser une prothèse de la hanche à la clinique Schultess de Zurich. Suite à une psychose réactive brève – une complication consécutive à l'anesthésie –, son hospitalisation dura un peu plus longtemps que prévu. Il passa ensuite une semaine à Zurzach, en clinique de rééducation. Quatre mois environ après l'opération, il pouvait se mouvoir de nouveau normalement. Il se remit ainsi à la randonnée, sa seconde passion après la > p. 32

peinture. Aujourd'hui, quelque 16 mois après l'intervention, Hans-Peter Margulies monte tous les deux jours sur l'Uetliberg – à pied s'entend. Alors qu'avant les os frottaient douloureusement l'un sur l'autre, la prothèse a permis au retraité actif de retrouver sa mobilité et sa qualité de vie.

« Heureusement, je tiens toujours la forme et ça ne me gêne pas plus que ça »

Il ne prend le train que pour le retour, sa musculature n'étant pas en mesure d'amortir suffisamment les à-coups de la descente.

« Je me suis toujours efforcé de bouger et de rester actif. Je suis convaincu que les personnes qui bougent beaucoup s'en sortent mieux », explique Hans-Peter Margulies en lançant ses chaussures. Il pratique chaque matin des exercices de musculation et d'assouplissement. Malgré l'entraînement, il n'a pas encore récupéré toute la mobilité de sa jambe droite et il éprouve toujours des difficultés à enfourcher son vélo. Il a aussi mal de temps en temps. Il ne sait pas si les douleurs proviennent de la hanche ou des hernies dont il souffre depuis le mois de décembre dernier. « Heureusement, je tiens toujours la forme et ça ne me gêne pas plus que ça », conclut-il en ajustant son chapeau en vue d'une nouvelle ascension de sa montagne préférée. ■



Viel zu tun: Im November stellt der Hobby-Maler seine Werke in einer Galerie aus.

Toujours sur la brèche: le peintre amateur exposera ses œuvres au mois de novembre.

Indaffarato: a novembre il pittore dilettante esporrà le sue opere in una galleria.



(Noch) nicht den vollen Bewegungsradius zurück: Der Aufstieg aufs Herrenvelo ist nach wie vor schmerzhaft.

Le mouvement manque encore d'amplitude: enfourcher le vélo fait toujours un peu mal.

Non ha (ancora) riacquisito l'intero raggio di movimento: salire su una bici da uomo è ancora doloroso.

si scopri che in realtà i suoi problemi derivavano da un'eccessiva flessibilità nell'area dell'anca. La diagnosi errata passò di terapeuta in terapeuta, finché nel 2004 divenne sempre più chiaro che con il progredire dell'artrosi era opportuno potenziare i muscoli del tronco. La terapia prescritta di training medico e i

«In alcuni periodi, dovevo fermarmi dopo aver camminato circa 200 metri»

relativi esercizi non portarono i risultati sperati. Alla fine si rivolse a un reumatologo. Nei dieci anni successivi, l'artrosi al ginocchio, alle anche nonché nella zona lombare e cervicale fu caratterizzata da alti e bassi. I dolori erano ormai ben controllabili. Finché nel tardo pomeriggio del giorno di San Valentino del 2015 il pensionato cadde.

**La caduta peggiora i sintomi**  
«Erano circa le 17 e non mi accorsi che l'umidità sul marciapiede cominciava

a gelare. Scivolai e caddi con l'intero peso sulla gamba destra», racconta Hans-Peter Margulies. Nella sfortuna, l'escursionista ambizioso fu fortunato: le ossa rimasero intatte, ma le diverse lesioni alle fibre muscolari della coscia lo costrinsero a una riabilitazione di quattro mesi. Questo infortunio si risolse senza complicazioni, ma i dolori rimasero. I disturbi all'anca destra continuarono a peggiorare e la mobilità dell'articolazione era notevolmente limitata. «In alcuni periodi, a causa dei dolori, dovevo fermarmi dopo aver camminato circa 200 metri», ricorda il padre di due figli adulti. Diventò difficile percorrere quotidianamente i numerosi gradini della casa a schiera di Zurigo-Wollishofen. I movimenti che richiedevano la divaricazione della gamba erano quasi impossibili. Il reumatologo gli prescrisse diversi analgesici. «Dopo circa otto mesi gli dissi che avevo l'impressione che ci fosse una sproporzione tra le possibilità mediche e ciò che dovevo sopportare», ricorda il paziente con artrosi. Il medico obiettò che, a causa della durata delle protesi, sarebbe stato necessario un intervento di sostituzione al massimo dopo 15 anni,

ma allora settantaquattrenne non si fece convincere. Aveva preso la sua decisione, voleva fare «tabula rasa» anziché continuare ad assumere medicinali che non apportavano sollievo.

### Nuova qualità della vita grazie alla protesi dell'anca

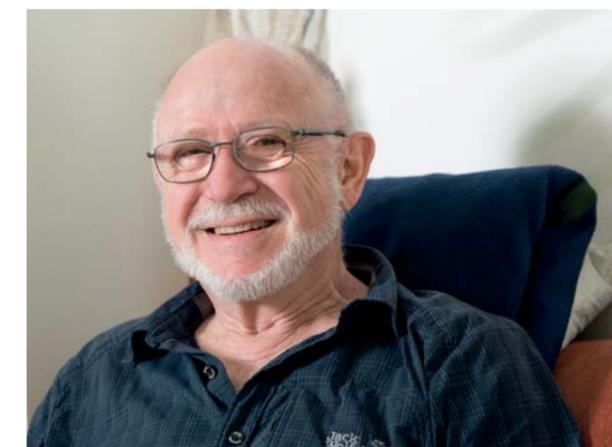
Il 15 febbraio 2016, esattamente un anno dopo la caduta, Hans-Peter Margulies si è sottoposto a un impianto di protesi all'anca destra presso la clinica Schulthess di Zurigo. A causa di una complicazione dovuta all'anestesia (la cosiddetta sindrome di passaggio), la degenza in ospedale ha avuto una durata più lunga di quanto programmato. Successivamente è stato mandato una settimana a Zurzach per la riabilitazione. È riuscito a tornare a muoversi normalmente circa quattro mesi dopo l'operazione. In seguito ha ricominciato anche con l'escursionismo, la sua seconda passione dopo la pittura. Oggi, circa 16 mesi dopo l'intervento, Hans-Peter Margulies fa un'escursione sull'Uetliberg ogni due giorni, naturalmente a piedi. Prima, l'attrito tra le ossa rendeva ogni passo difficile; ora la protesi consente all'attivo

pensionato una nuova qualità del movimento e, quindi, della vita. Solo in discesa prende sempre la ferrovia, perché la sua muscolatura non attutisce a sufficienza le sollecitazioni.

«Essendo relativamente in forma me la cavo abbastanza bene»

«Ho sempre cercato di muovermi e di mantenere la mobilità. Va meglio a chi si muove volentieri», dice Hans-Peter Margulies allacciandosi le scarpe da

escursione. Ogni mattina allunga e rafforza i propri muscoli con un apposito programma di esercizi. Nonostante l'allenamento, non ha ancora riacquisito completamente la mobilità nella gamba destra. Salire su una bicicletta da uomo è ancora difficile. Di tanto in tanto ha ancora dolori. Non sa se siano dovuti alle ernie che si sono formate a dicembre o se dipendono dall'anca. «Essendo relativamente in forma me la cavo abbastanza bene», dice Hans-Peter Margulies convinto mettendosi il cappello e avviandosi in direzione del monte di Zurigo. ■



Der Entscheid zum Hüft-Ersatz ist dem pensionierten Juristen leicht gefallen.

Pour Hans-Peter Margulies, la pose d'une prothèse de hanche était une nécessité évidente.

Per il giurista in pensione è stato facile decidere di sottoporsi all'intervento.

## Praktische Helfer für Hüftpatienten Des auxiliaires pratiques pour les personnes souffrant de problèmes de hanche Aiuti pratici per chi ha problemi all'anca

### Duschen

#### Se doucher/Doccia

Dieser standsichere vierbeinige Duschhocker erhöht die Sicherheit für Hüftpatienten bei der täglichen Körperpflege. Er ist 7-fach einstellbar in der Sitzhöhe und der Sitz ist 360° drehbar. So sind Drehungen ohne Kraftanstrengung möglich und erleichtern auch das Ein- und Aussteigen.



Ce tabouret quadripode stable améliore la sécurité des personnes souffrant de problèmes de hanche lors de leur toilette quotidienne. Il peut être réglé à 7 hauteurs différentes et son siège pivote à 360°. Il permet ainsi de s'asseoir, de se lever ou de se tourner facilement.

Lo stabile sgabello per doccia con quattro gambe migliora la sicurezza durante la cura del corpo quotidiana per chi soffre di problemi all'anca. Lo sgabello offre 7 regolazioni in altezza e la seduta è ruotabile di 360°. È quindi possibile girarsi senza sforzi ed entrare e uscire dalla doccia facilmente.

Nr./N°/N. 2206; CHF 115.90



### Sitzen und Aufstehen/S'asseoir et se lever/Sedersi e alzarsi

Am besten sitzen Sie aufrecht und auf hohen, stabilen Stühlen mit Armlehne. Die Hüfte sollte sich dabei etwas höher als die Knie befinden. Dies erreichen Sie am besten durch den Einsatz eines Keilkissens. Die schräge Sitzfläche führt automatisch zu einer aufrechten Sitzhaltung. Das entlastet auch die Wirbelsäule und die Bandscheiben, vor allem im unteren Rücken.



Asseyez-vous de préférence droit sur des chaises hautes et stables munies d'accoudoirs. Les hanches devraient être situées un peu plus haut que les genoux. Utilisez pour ce faire un coussin triangulaire. Le siège ainsi incliné vous amènera automatiquement à vous tenir droit. Cette position soulagera également votre colonne vertébrale ainsi que vos disques intervertébraux, surtout dans le bas du dos.

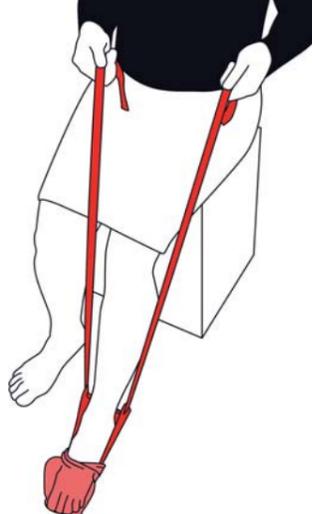
Ci si dovrebbe sedere dritti su una sedia stabile con braccioli. L'anca dovrebbe trovarsi leggermente più in alto delle ginocchia. La soluzione migliore a questo scopo è usare un cuscino triangolare. La superficie di seduta inclinata determina automaticamente una postura seduta dritta. In questo modo si alleggeriscono la colonna vertebrale e i dischi intervertebrali, soprattutto nella parte bassa della schiena.

Nr./N°/N. 0013; CHF 51.50

### Anziehen S'habiller

#### Vestirsi

Dieses praktische Set empfiehlt sich besonders für den zeitweiligen Gebrauch nach einer Operation. Der Sockenanzieher ermöglicht das selbständige Anziehen von Socken und Strumpfhosen. Mit dem langen Schuhlöffel schlüpft man in Schuhwerk ohne sich zu bücken. Die Greifzange Standard erspart einem sowohl das Hinabneigen zum Boden als auch das Sich-nach-oben-Strecken.



Ce kit pratique est particulièrement utile durant la période suivant une opération. L'enfile-chaussettes permet d'enfiler seul chaussettes et bas. Le chausse-pied long permet d'enfiler ses chaussures sans se pencher. La longue-main standard facilite quant à elle la préhension d'objets au sol ou en hauteur.

Questo pratico set è particolarmente indicato per l'uso temporaneo dopo un'operazione. L'infilacalze permette di indossare autonomamente calze e collant. Il lungo calzascarpe aiuta a indossare le scarpe senza chinarsi. Infine, usando la pinza prensile standard non è necessario chinarsi verso il pavimento o allungarsi verso l'alto.

Nr./N°/N. 3750; CHF 49.80

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

## Aktuelles der Rheumaliga Zürich

**Erzählcafé** (14 – 16 Uhr)  
**Winterthur, Schloss Hegi (im Freien)**  
29.08.17 Geschichten querbeet  
**Zürich, Silo**  
31.10.17 Eine brenzlige Situation  
**Winterthur, Piccolo Mondo**  
29.09.17 Die erste Wohnung

**Gesund informiert** (Referat 14 – 16 Uhr)  
**Zürich, Geschäftsstelle Rheumaliga Zürich**  
06.09.17 Rheuma? Das können Sie selbst für sich tun!  
08.11.17 Wickel und Kompressen bei Rheuma

**Tagesausflug**  
22.09.17 Wanderung  
Planetenweg auf dem Weissenstein, Solothurn

**Tag des Testaments**  
13.09.17 Programm auf Anfrage

**Bewegen im Freien  
Sommer Potpourri Zürich, Labyrinthgarten**  
14. – 18.08.17

Verschiedene Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren, täglich von 10 – 11 Uhr, ohne Anmeldung

**Easy Moving – Aktiv im Freien**  
Abwechslungsreiches Gruppentraining in der Natur in Zürich und Uster. Einstieg jederzeit möglich.



Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh)  
Telefon 044 405 45 50  
admin.zh@rheumaliga.ch

  
**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt

## Conférence publique : Douleurs de la hanche

Par Monsieur le Docteur Eloi Baumgartner, rhumatologue, Porrentruy

**Jeudi 14 septembre 2017, 19h30**

Restaurant de la Poste, Glovelier

**Entrée libre**

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

## Rheumaliga Patientenbildung Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Sie sind nicht allein mit Rheuma.

**Kursinhalte und Ziele:** Gesundheits-, Alltagsmanagement, Wissens-, Wirkungskompetenzen, Sozialversicherungen, Kommunikation, Gesprächsführung, für hohe Selbständigkeit und Selbstbestimmung, gute Lebensqualität. Vier bis acht Personen, fachgeleitete Gruppe. Weitere Informationen unter [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**Kursort:** Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, Bad Ragaz

**Kursdaten:** 7 Abende, 17. August bis 28. September 2017, am Donnerstag 18 – 20 Uhr. Weitere Kurse sind geplant.

**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Interessierte melden sich** für eine Vorreservation bei der Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Patientenbildung, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Das Anmeldeformular mit Wegbeschrieb, auch für die Grasparkplätze mit Wegbeschrieb erhalten Sie nach erfolgter Kontaktaufnahme.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.**

1967 – 2017 Wir sind für Sie da  
**50 Jahre**

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

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

## Komplementär-Therapien Workshop

**Samstag, 4. November 2017, 10.00 Uhr – 16.30 Uhr,  
mit Stehlunch**

**Universitätsklinik Balgrist  
Forchstrasse 340, 8008 Zürich**

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.arthritis.ch/veranstaltungen](http://www.arthritis.ch/veranstaltungen) oder  
Telefon 044 422 35 00



### Seminaire

4 – 5 – 6 octobre 2017 par la fatigue

#### « Se sentir mieux avec la Fibromyalgie »

Public concerné Personnes atteintes du syndrome de la fibromyalgie  
Proches

Thèmes Quelle nourriture pour une alimentation santé  
Dénouer les tensions de notre corps par le son  
L'autohypnose

Lieu Centre Pro-Natura de Champ-Pittet  
1400 Yverdon

Inscription au séminaire possible par jour individuel ;  
renseignements auprès de notre bureau à Yverdon-les-Bains à l'adresse ci-dessous

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél +41 24 425 95 75, Fax +41 24 425 95 76  
info@suisse-fibromyalgie.ch, www.suisse-fibromyalgie.ch



### Conférence

« Le rôle du fer: de la dépression au burnout en passant par la fatigue »

Le 29 mars 2017 à 19h00  
A l'Hôpital de Morges par le

Dr Jean-Philippe Richter

Médecin praticien spécialiste en Micronutrition et Médecine du sport

De plus amples informations suivront. Consultez notre site internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

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

Auflösung/Solution/Soluzioni

Sudoku



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

### Workshop Kurs 2/2017 für Patientinnen und Patienten mit Systemischem Lupus Erythematoses sowie Angehörige

im Immunologiezentrum, 8006 Zürich  
Walchestrasse 11 / Stampfenbachplatz

Samstag, 23. September 2017, 10.30 bis ca. 16.30 Uhr

Themen/Referenten:

**Aspekte der Krankheitsentstehung**  
Dr.med. Thomas Hauser

**Haut und Lupus**  
Prof. Dr. med. Wen Chieh Chen

**Osteoporose**  
Dr.med. Michael Kirsch

mit Gruppenarbeiten

Anmeldung einsenden bis **9. September 2017**  
an Bruno Schleiss, Aabachstrasse 12, 5703 Seon  
per Post, Telefon 078 753 12 66 oder  
E-Mail: [bruno.schleiss@lupus-suisse.ch](mailto:bruno.schleiss@lupus-suisse.ch)

Kursbestätigung und Wegbeschreibung  
erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

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



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

### Älter werden mit RA

Ein Informations-Nachmittag für  
für ältere RA-Betroffene.

Im Kinderspital, Luzerner Kantonsspital  
Eingangshalle Hörsaal, Luzern

Donnerstag, 21. September 2017

Referent:

Dr. med. Carmen Camenzind,  
Leitende Ärztin Rheumatologie Kantonsspital Luzern

Michèle Risse, Dipl. Ergotherapeutin HF,  
Zert. Handtherapeutin SGHR

Weitere Informationen und Anmeldungen bis spätestens  
14. September 2017 an:

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung  
Feldeggstrasse 69, 8032 Zürich  
Tel. 044 422 35 00 oder [www.arthritis.ch/veranstaltungen](http://www.arthritis.ch/veranstaltungen)

## 2. Bärner Xundheitstag



### Referate, Informationsstände und Messungen

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren  
einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Mass-  
nahme.,

Datum: **4. November 2017, 9.00 – 16.30 Uhr**

Ort: **Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2,  
Bern, Eintritt frei, Platzzahl ist beschränkt**

### Programm Referate

- 09.30 Uhr **Herzinsuffizienz – wenn das Herz nicht mehr mag**  
Prof. Dr. med. Paul Mohacsi, Inselspital Bern
- 10.30 Uhr **Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl im Umgang mit Krankheit und Stress**  
Dr. med. Katrin Flückiger, Bern
- 11.30 Uhr **Use it or lose it! Geistige Aktivität zur möglichen Prävention von Hirnleistungsstörungen**  
Alessandra Thomann, M.Sc., Memory Clinic Basel
- 12.15 – **Schnupperlektion Gymnastik und Pilates**  
13.15 Uhr Julia Conzelmann, dipl. Sportpädagogin
- 13.30 Uhr **Kontrolliertes Trinken und Trinkmengenreduktion bei Alkohol**  
Med. pract. Oliver Grehl, ZSB Bern
- 14.30 Uhr **Ursachen und Behandlung von Rückenschmerzen**  
PD Dr. med. Tsambika Psaras, Rückenzentrum Thun
- 15.30 Uhr **Asthma und COPD**  
Dr. med. Patrick Brun, REHA-Zentrum Heilingschwendi

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

## Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

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

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

### Kurse

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

### Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

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

## APPENZEL

### AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzel  
Geschäftsstelle  
Rosenstrasse 25  
9113 Degerheim

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  
Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel

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

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

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

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

### Beratung

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

### Kurse

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

### Weitere Angebote

Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

## BERN

Rheumaliga Bern  
Gurtengasse 6  
3011 Bern

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

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

### Kurse

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga.  
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 Bera-

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

### Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern

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

### Selbsthilfegruppen

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

### News

- **Vortragsabend in Thun zu den Themen Rückenschmerzen sowie Hypnotherapeutische Schmerzintervention.** 21.9.2017, 19.00 – ca. 20.30 Uhr, Kirchengemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun, Eintritt frei. Referenten: Frau PD Dr. med. Tsambika Psaras, Fachärztin Neurochirurgie, Rückenzentrum Thun. Heinz P. Schaller, Praxis für Praktische Psychologie (SGPH), Dipl. Hypnotherapeut (IGH), Rückenzentrum Thun.
- **Wandertag mit der Rheumaliga Bern**  
Wandern Sie mit uns den Axalp Trail – eine gemütliche Wanderung über Chruttmättli – Hinterburgseeli – Schnitzlerweg. Je nach Witterung am Freitag 22. September oder am Freitag 29. September 2017. Weitere Infos auf unserer Website.
- **Die kleine Ernährungsschule in Bern zum Thema «Ausgewogenes Körpergewicht»:** Drei Abend-Workshops/Module jeweils am Mittwoch 1.11./15.11./29.11.2017. Inhalte: Zusammenhang zwischen Gewichtsreduktion und rheumatischen Erkrankungen, die Grundlage ausgewogener Mahlzeiten, Essgewohnheiten nachhaltig positiv verändern, Kohlenhydrate und deren Einfluss auf den Stoffwechsel, Fette in unserer täglichen Ernährung etc. Es wird jeweils ein gesunder Snack zubereitet. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Die Module können auch einzeln besucht werden. Kosten für alle Module Fr. 90.– für Mitglieder und Fr. 120.– für Nicht-Mitglieder. Ein einzelnes Modul kostet Fr. 35.– für Mitglieder und Fr. 50.– für Nicht-Mitglieder.

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: Telefon 031 311 00 06, Mail in-fo.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 2017 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

### Moyens auxiliaires

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

### Groupe d'entraide

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

## GLARUS

Rheumaliga Glarus  
Federiweg 3  
8867 Niederurnen

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

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

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

### Kurse

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

### Sozialberatung

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

## JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme  
Rue Thurmann 10d  
2900 Porrentruy

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

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

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

### Service social

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

### Cours

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

### Groupes d'entraide

Polyarthritiques (SPV); Morbus Bechterew (SVMB);

## LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
Dornacherstrasse 14  
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann  
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

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

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

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

#### Kurse

- Kanton Luzern
- Aquajogging  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Horw: Schwimmhalle Schulhaus Spitz, Mittwoch
  - Aquawell Wassergymnastik  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Beromünster: Kantonsschule Beromünster, Mittwoch  
Ebikon: Hallenbad Schmiedhof, Dienstag, Donnerstag  
Emmen: SSB Rathausen, Mittwoch  
Luzern: Hotel de la Paix, Mittwoch  
Luzern: Stiftung Rodtegg, Dienstag, Donnerstag  
Schachen b. Malers: Schul- und Wohnzentrum, Mittwoch, Donnerstag  
Nottwil: SPZ, Montag und Mittwoch  
Wolhusen: Kantonales Spital  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
Schüpfheim: Sonderschule Sunnebüel,  
Montag, Dienstag, Donnerstag
  - Osteoporosegymnastik/Osteogym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Ebikon: Pfarrheim, Mittwoch  
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Montag  
Luzern: Bruchstrasse 10, Donnerstag  
Schüpfheim: Bahnhofstrasse, Freitag
  - Rückengymnastik/Balancegym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Ebikon: Ref. Kirchgemeinde, Montag  
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Mittwoch und Donnerstag  
Baldegg: Kantonsschule Baldegg, Mittwoch

- Kanton Obwalden
- Aquawell Wassergymnastik  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Kerns: Hallenbad Kerns, Donnerstag, Freitag  
Sachseln: Stiftung Rütimattli, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
  - Rückengymnastik/Arthrosegymnastik  
Sarnen: Fitness Top Gym Center, Donnerstag  
Giswil: Physio 118, Föhrenweg 5, Mittwoch und Donnerstag

- Kanton Nidwalden
- Aquawell Wassergymnastik  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Oberdorf: Schwimmbad Schulhaus, Mittwoch  
Stans: Heilpädagogische Schule, Mittwoch, Donnerstag
  - Osteoporosegymnastik/Balancegym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Stans: Physiotherapie Y. Dober, Montag

#### Selbsthilfegruppen

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

#### NEUCHÂTEL

Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme  
Ch. de la Combeta 16  
2300 La Chaux-de-Fonds

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

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

#### Cours

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

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

#### Groupes d'entraide

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

#### Service social

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

#### SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen  
Bleicheplatz 5  
8200 Schaffhausen

#### Neue Öffnungszeiten:

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

#### Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47  
Fax 052 643 65 27  
rheuma.sh@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/sh

#### Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie  
Schaffhausen, Bad Kantonsspital  
5 Kurse am Montag und Dienstag
- Aquawell/Wassergymnastik  
Schaffhausen, Hallenbad Breite  
2 Kurse am Mittwoch  
Schaffhausen, Bad Kantonsspital  
22 Kurse pro Woche von Montag – Freitag
- Ai Chi & Aquawell am Dienstag 20.10 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.00 Uhr



© Kuhnle - i2srf.com

- Active Backademy  
Schaffhausen, Stokarbergstrasse 24  
Donnerstag 18.45 Uhr
- Rheuma- und Rückengymnastik  
Schaffhausen: Montag 18.55, 19.45 Uhr  
Mittwoch 17.30 Uhr  
Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr  
Thayngen: Montag 19.00 Uhr
- Bechterew-Gymnastik  
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr  
Kontakt: Bechterew-Gruppe  
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis  
Montag 17.30 – 18.15 Uhr  
Kontakt: RA-Gruppe  
Lilo Tanner, Tel 052 625 05 89
- Osteoporose-Gymnastik  
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs  
Montag 19.30 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr
- Pilates PLUS  
in Schaffhausen 15 Kurse pro Woche  
in Thayngen Montag 17.45 Uhr  
in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr
- Pilates & Rückentraining für Männer  
in Schaffhausen und Neunkirch
- Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 Uhr,  
Donnerstag 19.30, Freitag 10.00 Uhr
- Meditation Mittwoch 19.00 – 19.45 Uhr
- FIT im Wald  
Montag 14.00, Donnerstag 14.00 Uhr
- Tai Chi Chuan  
Montag 8.30 Uhr und Donnerstag 18.00 Uhr
- Zumba Gold  
Montag 9.30 und 13.30 Uhr, Dienstag 19 Uhr,  
Donnerstag 8.45 und 18.30 Uhr

#### Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24  
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr  
Gruppenleiterinnen  
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10  
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

#### News

- **1. September Tag der offenen Tür**  
12.15 – 14.30 Uhr am Bleicheplatz 5, Schaffhausen
- **26. Oktober Vorträge zum Thema Hüftschmerzen**  
La Résidence, Stettenerstrasse, ab 19.00 Uhr  
Dr. med. Kai-Uwe Lorenz über orthopädische  
Chirurgie bei Hüftproblemen  
Martin Holenstein, dipl. Physiotherapeut,  
Bewegung und Physiotherapie bei Hüftschmerzen
- **Treffpunkt ausser Haus:** jeden Montag 14 – 16 Uhr  
Beisammensein und bewegen, leichtes Training  
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,  
Gedächtnistraining mit unserem engagierten  
Team. Fahrdienst bei Bedarf

- **Neuer Treffpunkt ausser Haus**  
ab Herbst in Stein am Rhein
- **Paartanz** 1 x pro Monat, Samstag 10.30 – 12 Uhr
- **Easy Dance** Montag 9 – 10 Uhr  
NEU Tanzen ohne Partner

#### SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn  
Roamerstrasse / Haus 12  
4500 Solothurn

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

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

#### Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

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

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

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

- Bewegung im Freien
- Nordic Walking

#### Weitere Angebote

- Hilfsmittel  
Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment. Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf die Hilfsmittel im Katalog.
- Beileidkarten  
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen Beileidkarten.
- Präsentation  
Möchten Sie uns näher kennenlernen?  
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
- Gesundheitstelefon  
Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen

- das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur Verfügung. Tel 0840 408 408.
- Broschüren, Merkblätter  
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifischen Publikationen.

#### News

- Haben Sie Interesse an sanftem Yoga/Luna Yoga? Neu bei uns ab Herbst.
- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch lohnt sich!

#### ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

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

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

Tel 081 302 47 80  
s.triet@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sg

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

#### Beratung

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und  
Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,  
Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 12.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung  
Tel 081 511 50 03  
a.schmider@rheumaliga.ch

#### Kurse

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

#### Weitere Angebote

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerz-  
bewältigung.

#### THURGAU

Rheumaliga Thurgau  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen

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

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

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

#### Beratung

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

#### Kurse

**NEU: Line Dance in Kreuzlingen, progressive Muskelentspannung in Frauenfeld**  
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet).  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.  
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

#### Selbsthilfegruppen

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

#### Weitere Angebote

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

#### News

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

#### TICINO

**Lega ticinese contro il reumatismo**  
Via Gerretta 3  
6501 Bellinzona

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

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

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

#### Consulenza

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

**Corsi**

- Reuma Gym\*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Movimento e danza\*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
- Yoga Terapia\*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgici\*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates\*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- \* Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

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

**Conferenze:****Dolori alle spalle. Cause e trattamenti**

- me 27 settembre 2017 h 20:00 – Rivera, Splash and Spa
- me 11 ottobre 2017 h 20:00 – Chiasso, sala Diego Chiesa
- gio 19 ottobre 2017 h 20:00 – Acquarossa, aula magna Scuola media
- gio 26 ottobre 2017 h 20:00 – Locarno, società elettrica Sopracenerina SA
- me 15 novembre 2017 h 20:00 – Caslano, sala multiuso Scuola elementare

**Altri servizi**

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

**URI UND SCHWYZ****Rheumaliga Uri und Schwyz**

Hagenstrasse 3  
6460 Altdorf

**Kontaktpersonen:**

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

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

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

**Kurse**

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

**Beratung**

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

**Selbsthilfgruppen**

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

**Weitere Angebote**

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

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

**VALAIS/WALLIS****Ligue valaisanne contre le rhumatisme Rheumaliga Wallis**

Rue Pré-Fleuri 2 C  
C.P. 910  
1950 Sion

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

Tél 027 322 59 14

Fax 027 322 59 15

ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch

vs-rheumaliga@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/vs

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

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

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

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

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

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

**Cours de prévention:**

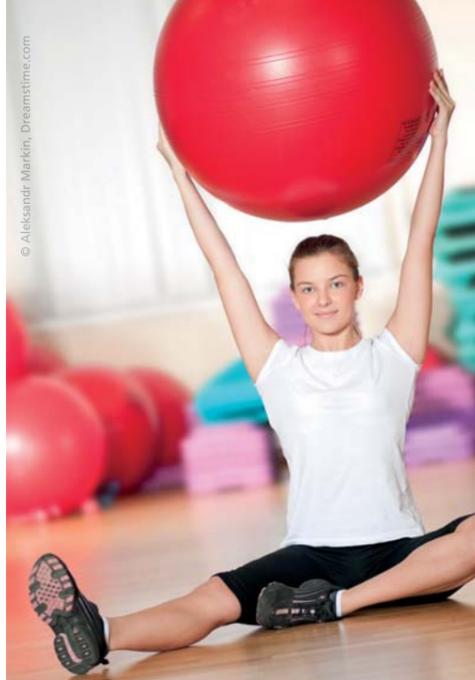
- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

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

**Kurse zur Rheumaprophylaxe:**

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

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



© Aleksandr Markin, Dreamstime.com

**VAUD****Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Av. de Provence 12 (2<sup>ème</sup> étage)  
1007 Lausanne

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

Tél 021 623 37 07

Fax 021 623 37 38

info@lvr.ch

www.liguerhumatisme-vaud.ch

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

**Conseil/Aide/Information**

A votre disposition pour répondre à vos questions.

**Aide à domicile**

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

**Cours**

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.

Nouveaux cours:

- Rythmique senior adapté aux rhumatisants
- Equilibre au quotidien

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

**Autres prestations**

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

**Vacances**

Des vacances accompagnées à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes. La brochure des vacances 2018 sera disponible en février 2018!

**ZUG****Rheumaliga Zug**

Sonnenberggrain 7  
6423 Seewen

**Kontaktperson:**

Antoinette Bieri, Leiterin Geschäftsstelle  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel/Fax 041 750 39 29

rheuma.zug@bluewin.ch

www.rheumaliga.ch/zg

www.rheumaliga-zug.ch

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermitteln Ihnen eine Probelektion. Wir beantworten Fragen rund um Beratungen. Gerne geben wir Ihnen auch Kontaktadressen von Selbsthilfgruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**Kurse**

- Aquawell – das Wassertraining
- Active Backademy – das Rückentraining
- Aquacura – die therapeutische Wassergymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Arthrosegymnastik
- Pilates Body Balance
- Freiere Beweglichkeit mit Feldenkrais (auf Anfrage)
- progressive Muskelentspannung (auf Anfrage)

**Selbsthilfgruppen**

Fibromyalgie Forum Schweiz/Zug,  
Frau D. Wieser, Baar, Tel 041 760 16 06  
Osteoporose, eff-zett Zug  
Frau Edith Eichenberger, Tel 041 712 19 12

Polyarthrit (SPV) in Zug, bitte melden Sie sich für weitere Auskünfte auf Tel 041 750 39 29.  
Patientenorganisationen und weitere Selbsthilfgruppen siehe unten und Seite 44 ff.

**Weitere Angebote**

Hilfsmittel, Broschüren, Merkblätter: Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

**ZÜRICH****Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585

Postfach 1320

8048 Zürich

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

Tel 044 405 45 50

admin.zh@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

**Beratung**

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

## Selbsthilfgruppen und weitere Anlaufstellen Groupes d'entraide et autres centres d'écoute Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

**CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfgruppe**

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

**Thurgau**

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und  
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05

Postfach 343, 8570 Weinfelden

**Zürich-Nord**

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

**Ehlers-Danlos-Netz Schweiz**

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

**Jugendarthrose**

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

**Junge mit Rheuma**

www.jungemitrheuma.ch  
Tel 044 487 40 00  
Danica Mathis, d.mathis@jungemitrheuma.ch

**Selbsthilfgruppe Discushernie Region Basel**

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

**Sjögren-Syndrom**

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene

www.sjoegren-forum.ch

**Gruppe Region Basel**

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

**Gruppe Region Bern**

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

**Gruppe Region Zürich**

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

Neben den genannten Organisationen gibt es noch zahlreiche andere Selbsthilfgruppen. Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Einen guten Überblick bieten

**Kurse**

Vorbeugende Bewegungskurse

- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Easy Dance/Easy Dance Latino
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Move und Schnuuf – Der erfahrbare Atem
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Sanftes Yoga/Luna Yoga
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

Therapeutische Bewegungskurse

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

**Weitere Angebote**

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

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (Koordination und Förderung von Selbsthilfgruppen in der Schweiz, [www.selbsthilfesuisse.ch](http://www.selbsthilfesuisse.ch)) oder das Zentrum Selbsthilfe ([www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)).

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

Oltre alle organizzazioni indicate esistono anche numerosi altri gruppi di autoaiuto. Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera (Coordinamento e promozione di gruppi di autoaiuto in Svizzera) [www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch) offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

# Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

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

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



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

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

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

#### Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe  
 Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2  
 5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau  
 Agnes Weber, Tulpenweg 10  
 5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden  
 Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,  
 Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land  
 RA Gruppe Basel und Umgebung  
 ragruppe.basel@gmail.com
- Bern  
 Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,  
 Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Genève  
 Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,  
 1232 Confignon, Tél 022 757 46 45
- Graubünden  
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8  
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura  
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,  
 2900 Porrentruy, Tél 032 466 75 89
- Luzern  
 Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis,  
 Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel  
 Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,  
 Tél 032 841 67 35
- Nidwalden  
 Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,  
 Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen  
 Lilo Tanner, Jägerstr. 14, 8200 Schaffhausen,  
 Tel 052 625 05 89
- Solothurn  
 Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,  
 Tel 032 682 16 25
- Thurgau/Abendgruppe  
 Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,  
 Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung  
 Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,  
 Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion

Alexandra Monnet, Rue de la Gare, 1908 Riddes,  
 Tél 027 306 82 85

- Waadt/Vaud  
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,  
 Tél 021 624 49 19
- Zürich und Umgebung  
 Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:  
 Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,  
 8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71  
 Polyarthritiker Abendgruppe:  
 Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,  
 Tel 044 720 75 45

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

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

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

**lupus suisse**

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

**Administration:**  
 Max Hagen  
 Im Weizenacker 22  
 8305 Dietlikon  
 Tel 044 833 09 97  
 max.hagen@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-Perrenoud, im Weizenacker 22,  
 8305 Dietlikon, Tél. 044 833 09 97  
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz  
 Donatella Lemma, Via Pietane 3  
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98  
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz  
 Verena Fischer, Moosgasse 9,  
 5617 Tennwil, Tel 056 667 17 24  
 verena.fischer@lupus-suisse.ch

**bechterew.ch**

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

**Geschäftsstelle:**

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

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

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

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttigen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: 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.



**SFMV**  
**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
**Bereich Deutsche Schweiz**

**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 Selbsthilfegruppen:**

- Baselland/Aesch  
 SHG «Sunneblueme»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06
- St. Gallen/Toggenburg  
 SHG «Sunnestrahli»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06
- Chur  
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg  
 Prisca Dénervaud, Tel 078 670 10 85  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Biel  
 SHG «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 032 323 05 55

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

**Secrétariat central:**

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

Renseignements: mardi, mercredi et jeudi,  
 8h30 – 11h30

Secrétariat: Sandrine Frey et Béatrice Rubeaud

**Nos groupes d'entraide:**

- Bienne  
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 032 323 05 55
- Fribourg  
 Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel  
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50  
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Val de Travers  
 Johanna Fragnière, Tél 032 861 25 79
- Porrentruy  
 Florence Delta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey  
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre  
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54  
 (matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle  
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne  
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Vaud/Yverdon-les-Bains  
 Intendance Mariette Därenninger,  
 Tél 024 534 06 98

**ASFM**  
**Associazione Svizzera dei fibromialgici**  
**Ticino**

**Segretaria:**

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

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

Balerna: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63  
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00  
 Sementina: Didier Andreotti, Tel 079 830 79 03  
 didier@fisioandreotti.ch



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

Nachlassplanung

## «Deponieren Sie das Testament bei der amtlichen Aufbewahrungsstelle»

Es ist ein wichtiges Thema, mit dem wir uns zu Lebzeiten beschäftigen müssen: Was geschieht mit unserem Besitz, wenn wir nicht mehr sind? So macht es Sinn gewisse Fragen zu klären und schriftlich festzuhalten. Franz Stämpfli, Fürsprecher und Notar sowie Präsident der Rheumaliga Schweiz, erklärt, worauf man dabei achten sollte.

Interview: Simone Fankhauser

**Herr Stämpfli, welche gesetzlichen Anforderungen muss ein Testament erfüllen, damit es rechtlich anerkannt wird?**

Das Testament muss komplett eigenhändig von Hand geschrieben und mit Ort, Datum und Unterschrift versehen sein. Deponieren Sie ein solches Testament bei der amtlichen Aufbewahrungsstelle.

Daneben gibt es die Möglichkeit des öffentlich verurkundeten Testaments. Dieses wird durch den Notar oder je nach Kanton durch die Urkundsperson verurkundet, dies vor zwei Zeugen.

**Kann jeder frei über seinen Besitz verfügen?**

Ja, vom Grundsatz her ist dem so. Man darf aber die Grenzen des Pflichtteilsschutzes nicht überschreiten. Pflichtteilsgeschützt sind die Nachkommen, der Ehegatte und, falls keine Nachkommen da sind, die Eltern. Daneben muss man verfassungsfähig sein. Man spricht auch von Testierfähigkeit. Das heisst, man muss genügend geistige Fähigkeiten haben, um den letzten Willen korrekt zu äussern.

**Was ist ein Erbvertrag, und wann macht die Erstellung eines solchen Sinn?**

Ein Erbvertrag ist ebenfalls eine Verfügung von Todes wegen. Man kann inhaltlich Gleiches verfügen wie in einem Testament. Der Erbvertrag wird hingegen unter zwei oder mehreren Personen abgeschlossen und hat unter diesen bindende Wirkung. Mit einem Ehevertrag kann man z. B. unter Ehegatten die Meistbegünstigung des überlebenden Ehegatten vereinbaren.

**Was ist ein Vermächtnis (Legat) und in welchen Fällen wird es eingesetzt?**

Mit einem Vermächtnis sind die Erben verpflichtet, dem Vermächtnisnehmer gewisse Gegenstände oder Geldbeträge herauszugeben. Der Vermächtnisnehmer ist nie Erbe und würde auch nie für Erblässerschulden haften.

**Kann dieses innerhalb des Testaments bestimmt werden, oder braucht es dazu ein separates Dokument?**

Ein Vermächtnis oder Legat kann in einem Testament oder in einem Erbvertrag verfügt werden.



Franz Stämpfli ist Fürsprecher und Notar mit einer Kanzlei sowie langjähriger Präsident der Rheumaliga Schweiz.

**Warum ist es sinnvoll die Rheumaliga Schweiz bei der Nachlassplanung zu berücksichtigen?**

Die Rheumaliga ist eine gemeinnützige Organisation und setzt sich zu Gunsten Rheumaerkrankter ein. Es wäre schön, wenn im Falle von genügend Vermögen ein Teil davon solchen Organisationen mit gemeinnützigen Zwecken zukommt. I

**Vous trouverez la version française sur: [www.ligues-rhumatisme.ch/offres/mediatheque/forum/forumr-archive](http://www.ligues-rhumatisme.ch/offres/mediatheque/forum/forumr-archive)**

**La versione italiana è disponibile al link: [www.reumatismo.ch/offerte/media/forumr/forumr-archivio](http://www.reumatismo.ch/offerte/media/forumr/forumr-archivio)**



Bestellen Sie unseren Testaments-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt» (D 009) unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder per Telefon 044 487 40 10.

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



### Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige Traumlage! Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m<sup>2</sup> & neuer SPA-Bereich
- 2 Thermalhallen- u. 2 Thermalfreibäder 33°C ganzjährig
- Inklusive: Wassergymnastik, Rückenschule, Fahrräder
- Medizinische Kurabteilung mit allen Anwendungen
- Thermal-Radon-Wannenbäder-Abteilung

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

**HEILSTOLLENKUR: ab € 1987,- p. P.**  
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

**SCHNUPPERKUR: ab € 848,- p. P.**  
7 ÜN/HP, 1 x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite

**oder: HP € 99,- bis € 139,- p. P./Tag**  
je nach Zimmer-Kategorie & Saison

**Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen für 1, 2 oder 3 Wochen**



### Möchten Sie sich engagieren?

Die ASFM sucht Personen, welche sich ehrenamtlich für unsere Selbsthilfegruppen einsetzen möchten, und zwar in folgenden Regionen:

**Grossraum und Stadt Zürich, Kantone Solothurn, Aargau, Innerschweiz, sowie Kanton und Stadt Bern.**  
Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie sich zu Gunsten der Fibromyalgie einsetzen und die Mitglieder der ASFM in Ihrer Region unterstützen?

Wir stehen Ihnen gerne für alle Auskünfte zur Verfügung.

### Afin d'augmenter sa capacité d'action

L'ASFM recherche des personnes benevoles pour renforcer nos groupes d'entraide ou pour en creer des nouveaux dans les regions suivantes :

**Genève, La Côte / VD, Vevey-Riviera / VD, Franches-Montagnes / JU, Berne ville et canton, Martigny-Sion-Sierre / VS.**

Si vous êtes intéressé/e à vous investir au sujet de la fibromyalgie, à oeuvrer pour sa reconnaissance et à être actif/ve dans le soutien aux membres de l'ASFM au sein d'une équipe bénévole, merci de nous contacter à l'adresse ci-dessous.

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