



## MEDIENINFORMATION

### **Brennpunkt Schulter: Schulterschmerzen verstehen und behandeln**

13 Gesundheitstage der Rheumaliga Schweiz vom 5. bis 9. September 2016

*Zürich, 10. August 2016*

**30 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in der Schulter. Um über Schulterprobleme und Behandlungsmethoden aufzuklären, organisiert die Rheumaliga Schweiz vom 5. bis zum 9. September die nationale Aktionswoche «Brennpunkt Schulter». Die Besucher erwarten praxisnahe Referate, persönliche Beratung und praktische Tipps bei schmerzenden Schultern.**

#### **Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz**

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutern Fachpersonen aus der Rheumatologie und Chirurgie die medizinischen Hintergründe von Schulterschmerzen und ihre Behandlungsmethoden. Physiotherapeuten erklären, was eine gesunde und bewegliche Schulter ausmacht und zeigen Übungen, um die Schultern fit zu erhalten. In den Pausen können sich die Besucher von den Experten persönlich beraten lassen. Die Gesundheitstage finden vom 5. bis zum 9. September 2016 in folgenden Städten statt: Zürich, Bern, Basel, Neuchâtel, Lugano, Luzern, St. Gallen, Weinfelden, Zug, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach und Courfaivre.

#### **Schulterproblemen auf der Spur**

Gewichte gestemmt? Zimmerdecke gestrichen? Ungewohnte Bewegungen oder Belastungen, gerade Arbeiten über Kopf, können Schmerzen in der Schulter auslösen. Der Grossteil aller Schulterprobleme wird durch die Weichteile verursacht: Impingement-Syndrome, Sehnenrisse oder Schleimbeutelentzündungen gehören zu den häufigsten Diagnosen. Aber auch eine Kalkschulter kann zu Schmerzen führen. Bei der Frozen Shoulder «gefriert» die Schulter förmlich und lässt sich kaum mehr bewegen.

#### **Schmerzen ernst nehmen**

Schulterbeschwerden sollen sprichwörtlich nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Sie erfordern eine klare Diagnose, um eine wirkungsvolle Behandlung sicherzustellen. Leichte Schmerzen lassen sich vorübergehend selbst behandeln. Die Schulter sollte geschont und gekühlt werden. Schmerzmittel sollten ohne Rücksprache mit einer Fachperson nur wenige Tage eingenommen werden. Schränken die Schmerzen den Alltag ein, halten bereits länger als zwei Wochen an oder treten auch nachts auf, ist ein Arztbesuch ratsam. Valérie Krafft, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz, macht deutlich: «Bei Schulterbeschwerden darf mit dem Arztbesuch nicht zu lange gewartet werden – Komplikationen lassen sich so vermeiden». Erste Anlaufstelle ist in der Regel die Hausarztpraxis. Bei Bedarf werden Patienten an einen Spezialisten überwiesen.





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

### Kompakte Informationen

Die druckfrische Broschüre «Rund um die Schulter» informiert auf kompakten 36 Seiten über die komplexe Anatomie des Schultergelenks sowie die am weitesten verbreiteten Schulterbeschwerden und ihre Behandlungsmethoden. Dank grosser Schrift bietet die Broschüre ein entspanntes Lesevergnügen. Die Broschüre «Rund um die Schulter» (Artikelnummer D1060) ist kostenlos im [Rheumaliga-Shop](#) erhältlich.

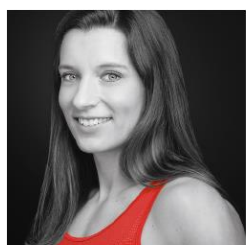


  
Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt

Programme der Gesundheitstage «Brennpunkt Schulter»: [www.rheumaliga.ch/Aktionswoche-2016](http://www.rheumaliga.ch/Aktionswoche-2016)  
Web-Dossier zu Schulterbeschwerden: [www.rheumaliga.ch/blog/2016/schulterschmerzen](http://www.rheumaliga.ch/blog/2016/schulterschmerzen)



Visual «Brennpunkt Schulter» ([Download, 15 MB](#))



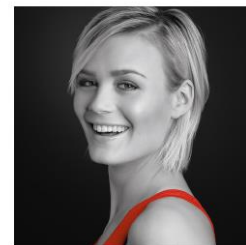
**Ellen Sprunger**  
Siebenkämpferin



**Marco Chiudinelli**  
Tennisspieler



**Nöldi Forrer**  
Schwingerkönig



**Dominique Rinderknecht**  
ehemalige Miss Schweiz

«Wir machen uns stark für die Kampagne „Brennpunkt Schulter“.»

v.l.n.r. Rheumaliga-Botschafter Ellen Sprunger, Marco Chiudinelli, Nöldi Forrer und Dominique Rinderknecht

### Weitere Auskünfte

Eva Rösch, PR & Projekte  
Rheumaliga Schweiz  
Tel. 044 487 40 66  
[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Monika Siber, Leiterin Kommunikation  
Rheumaliga Schweiz  
Tel. 044 487 40 60  
[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

