



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

COMUNICATO STAMPA

«Partecipi?»: la Lega svizzera contro il reumatismo lancia la sua nuova campagna sul movimento per le persone affette da reumatismo

Con videoclip e un set di cartoline sull'allenamento consapevole

Zurigo, 24 marzo 2025

La Lega svizzera contro il reumatismo lancia oggi la campagna sul movimento «Partecipi?» per motivare le persone affette da reumatismo a praticare un allenamento consapevole. La campagna vuole favorire l'allenamento quotidiano delle persone che soffrono di reumatismo presentando una serie di videoclip con esercizi mirati e un'azione con cartoline. La campagna, che durerà fino a dicembre 2025, sottolinea l'importanza di allenarsi quando si convive con una malattia reumatica.

La campagna si ricollega a quella dell'anno scorso [«Vieni anche tu?»](#) incentrata sul movimento quotidiano. Quest'anno la Lega svizzera contro il reumatismo, il centro di competenza nazionale per il reumatismo, punta sull'allenamento consapevole proponendo esercizi pratici. La campagna si concentra su quattro ambiti essenziali dell'allenamento: forza, equilibrio, resistenza e mobilità. È scientificamente dimostrato che l'allenamento allevia i dolori, aiuta a compensare i danni alle articolazioni e previene le malattie cardiovascolari.

L'iniziativa delle cartoline mette in scena il movimento

Un elemento centrale della campagna è l'iniziativa delle cartoline, che tramite quattro soggetti presenta i diversi ambiti dell'allenamento: la piscina simboleggia l'allenamento della forza, il nordic walking la resistenza, il tappetino di yoga la mobilità e le pietre nel ruscello l'equilibrio. «Questi quattro ambiti si traducono in una sequenza di allenamento equilibrata. Chi soffre di reumatismo dovrebbe sempre contemplare nell'allenamento esercizi riguardanti tutte e quattro le categorie», spiega Barbara Zindel, fisioterapista e co-responsabile servizi della Lega svizzera contro il reumatismo.

Ogni cartolina riporta sul retro un link ai nuovi video dedicati al movimento. Le cartoline preaffrancate incentivano il loro invio ad amiche, amici o familiari. L'obiettivo non è solo quello di rafforzare la consapevolezza del movimento, ma anche di sottolinearne la funzione sociale. L'idea è questa: chi riceve una cartolina riceve anche l'invito a fare movimento insieme, da qui la scelta del claim «Partecipi?».

I soggetti sono stati generati con l'ausilio dell'intelligenza artificiale (AI) dall'agenzia di grafica e design Oloid Concept GmbH. Il set di cartoline può essere ordinato gratuitamente nello [shop](#) della Lega svizzera contro il reumatismo.





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

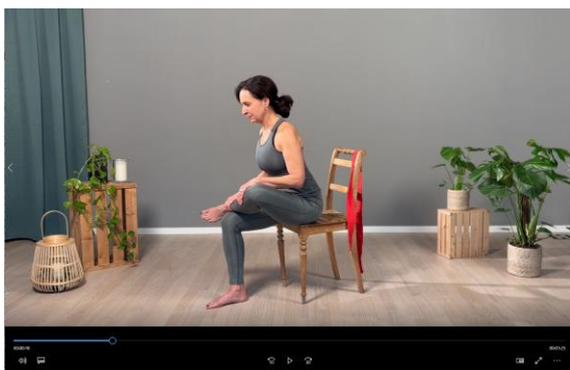


Didascalia: il pieghevole con le cartoline raffiguranti quattro settori di allenamento. Fonte: Lega svizzera contro il reumatismo

Nuovi videoclip: un allenamento mirato è la chiave per migliorare la qualità di vita

Undici nuovi videoclip mostrano esercizi di allenamento mirati per ambienti diversi: dal soggiorno alla piscina, ma anche in mezzo alla natura. Gli esercizi sono stati concepiti dalle specialiste e dagli specialisti della salute della Lega svizzera contro il reumatismo, si possono svolgere in completa autonomia e sono disponibili in tedesco, francese e italiano sui canali dei social media della Lega svizzera contro il reumatismo, come [YouTube](#), e sul [sito web](#).

«Oltre agli esercizi, i video mostrano diverse loro estensioni per adeguare il grado di difficoltà alla propria forma fisica. Si tratta di un aspetto importante, perché in questo modo l'allenamento sarà efficace anche per più tempo», spiega Barbara Zindel.



Didascalia: immagine tratta da un video sulla mobilità. Questo esercizio allunga la muscolatura laterale dell'anca. Fonte: Lega svizzera contro il reumatismo

La campagna offre anche corsi

A corollario della campagna, le leghe cantonali e regionali contro il reumatismo propongono un'ampia offerta di corsi per le persone affette da reumatismo. I corsi di movimento certificati come Osteogym[®], Backademy[®] o Aquawell[®] sono tenuti da personale specializzato in reumatismo.



Lega svizzera contro il reumatismo · Josefstrasse 92 · 8005 Zurigo · Telefono 044 487 40 00 · Ordini telefonici 044 487 40 10 · Fax 044 487 40 19 · E-mail info@rheumaliga.ch · www.reumatismo.ch · Conto postale 80-2042-1 · Banca UBS Zurigo, sede centrale, conto 590.960.01F · N. IVA 356 901



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

In Svizzera il reumatismo, con circa due milioni di persone che ne soffrono, rientra tra i problemi di salute pubblica che generano i costi più elevati. Eppure la consapevolezza riguardo all'importanza di un allenamento mirato non è ancora sufficientemente radicata. La Lega svizzera contro il reumatismo mette a disposizione delle persone interessate informazioni esaustive, offerte concrete e supporto specialistico.

Ulteriori informazioni sulla campagna «Partecipi?» sono disponibili sulla pagina:

www.reumatismo.ch/partecipi

Ulteriori informazioni

Tina Spichtig, relazioni pubbliche e media, tel. 044 487 40 66, t.spichtig@rheumaliga.ch

La **Lega svizzera contro il reumatismo** è il centro di competenza nazionale per il reumatismo. È un'organizzazione mantello che include 17 leghe cantonali e regionali contro il reumatismo e 6 organizzazioni nazionali dei pazienti. È il primo punto di contatto per le persone con una malattia reumatica, offre consulenze a bassa soglia e funge da centro di aggiornamento poliedrico per le specialiste e gli specialisti in materia (personale medico e infermieristico, farmacisti e farmacisti, fisioterapiste e fisioterapisti, ergoterapiste e ergoterapisti, assistenti di studio medico). È inoltre promotrice di progetti di assistenza innovativi, ad esempio nel campo della prevenzione. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958, si finanzia prevalentemente tramite donazioni e si fregia del marchio di qualità ZEWO per organizzazioni di pubblica utilità.

Il termine **reumatismo** racchiude 200 differenti malattie dell'apparato locomotore, a carico quindi dei muscoli, dei tendini, delle articolazioni, delle ossa o del tessuto connettivo. Causa spesso forti dolori e limitazioni nei movimenti e può coinvolgere anche gli organi. In Svizzera vivono circa 2 milioni di persone affette da reumatismo. Una malattia che può manifestarsi già in età infantile o adolescenziale. Un bambino su 1000 soffre di una malattia reumatica.

