

Pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Ligue suisse
contre le rhumatisme
votre action - votre mobilité

Lega svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute



Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti. Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Sul nostro sito potete trovare tutte le informazioni concernenti le patologie reumatiche, i mezzi ausiliari per le attività quotidiane e le varie offerte di corsi per potervi muovere allegramente in compagnia.

Legna svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Sommario

Come comportarsi nella vita quotidiana

- 2 Alimentazione
- 2 Ergonomia
- 3 Mezzi ausiliari
- 3 Movimento
- 4 Prevenzione

Malattie reumatiche

- 5 In generale
- 6 Bambini, adolescenti, genitori

- 6 Artrite psoriasica
- 6 Artrite reumatoide
- 7 Artrosi
- 7 Gotta e pseudogotta
- 7 Lupus e altre collagenopatie / vascoliti
- 9 Mal di schiena e reumatismo ad altre parte del corpo
- 10 Morbo di Bechterew
- 10 Osteoporosi
- 10 Reumatismi delle parti molli

- 11 Lega svizzera contro il reumatismo

Come comportarsi nella vita quotidiana

Alimentazione

Alimentazione

Libro, 82 pagine It 430 CHF 15.00

Ergonomia

In forma al computer

8 consigli per una postura corretta
Foglio d'istruzione It 1014 gratuito

Per il bene delle vostre articolazioni

10 principi per la protezione delle articolazioni
Foglio d'istruzione It 3050 gratuito

Protezione delle articolazioni

Opuscolo, 48 pagine It 350 gratuito

Semaforo verde per il giardinaggio

Lavori semplici e sicuri
Opuscolo breve, 24 pagine It 1070 gratuito

Sempre in forma al lavoro

Opuscolo, 44 pagine It 3016 gratuito

Mezzi ausiliari

Mezzi ausiliari

Piccoli aiuti per grandi risultati

Catalogo, 68 pagine

It 003

gratuito

Cedola di ordinazione per mezzi ausiliari

It 003A

gratuito

Movimento

Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa

Foglio d'istruzione

It 1025

gratuito

Esercizi di movimento

Libro, 80 pagine

It 401

CHF 15.00

Facciamoci forza

Programma di esercizi per i muscoli

Foglio d'istruzione

It 1002

gratuito



L'anca muove

Capire e trattare i dolori

Opuscolo breve, 40 pagine

It 1090

gratuito

Passo dopo passo

Le camminate fanno bene

Opuscolo breve, 36 pagine

It 1041

gratuito

Per il bene della vostra schiena

14 esercizi e posizioni di rilassamento

Foglio d'istruzione

It 1030

gratuito

Per piedi sani

Esercizi, consigli e informazioni

Opuscolo breve, 20 pagine

It 1040

gratuito

Sempre in forma

8 esercizi

Foglio d'istruzione

It 1001

gratuito

Sport per principianti e non

Opuscolo, 60 pagine

It 3013

gratuito

Prevenzione

Mai più a terra!

Consigli per prevenire le cadute

Opuscolo breve, 28 pagine

It 1080

gratuito

Sicuri tutti i giorni

Una prevenzione personale delle cadute in casa

Volantino

It 1081

gratuito

Malattie reumatiche

In generale

Combattere attivamente i dolori reumatici

Libro, 107 pagine It 470 CHF 25.00

Medicamenti

Opuscolo, 60 pagine It 303 gratuito

Medicina complementare

Opuscolo, 52 pagine It 3004 gratuito

Paziente e medico: quando i due si comprendono

Opuscolo, 60 pagine It 309 gratuito

Reumatismi ? Io ?

Un aiuto all'orientamento
Opuscolo breve, 48 pagine It 005 gratuito



Bambini, adolescenti, genitori

Centro di consultorio per gravidanza

in caso di reumatismo (Ospedale
universitario di Berna)

Informazioni sintetiche (tedesco), 4 pagine	D 882	gratuito
Informazioni sintetiche (francese), 4 pagine	F 882	gratuito

L'artrite nei bambini

Opuscolo della Lega svizzera contro
il reumatismo e dell'Ospedale cantonale
di Lucerna, 60 pagine

It 3015 gratuito

Artrite psoriasica

Artrite psoriasica

Opuscolo, 32 pagine

It 392 gratuito

Artrite reumatoide

Artrite reumatoide

Opuscolo, 24 pagine

It 341 gratuito

Associazione svizzera dei poliartrritici

Informazioni sintetiche, 4 pagine

It 541 gratuito

Artrosi

Artrosi

Opuscolo, 52 pagine

It 301

gratuito

Gotta e pseudogotta

Gotta e pseudogotta

Opuscolo, 48 pagine

It 331

gratuito

Lupus e altre collagenopatie / vascoliti

Lupus eritematoso sistemico

Opuscolo, 36 pagine

It 361

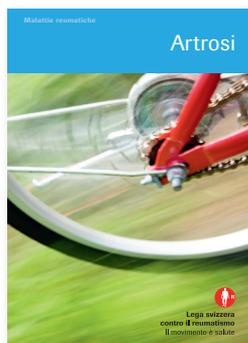
gratuito

Polimialgia reumatica

Opuscolo, 16 pagine

It 391

gratuito



Piccoli aiuti per grandi risultati



Set mobilità

In caso di limitata mobilità temporanea di schiena, anche o ginocchia: l'infilacalze (per calze e collant), il lungo calzascarpe (79 cm), la pinza prensile standard (84 cm).
(Art. n. 3750) CHF 49.80

**Scoprite i 160 pratici
mezzi ausiliari**

www.rheumaliga-shop.ch

Mal di schiena e reumatismo ad altre parte del corpo

L'anca muove

Capire e trattare i dolori

Opuscolo breve, 40 pagine

It 1090

gratuito

Mal di schiena

Opuscolo, 56 pagine

It 311

gratuito

Mal di schiena AL, SKB, TR

Opuscolo in albanese, in serbo / croato / bosniaco, in turco, 28 pagine

AL 3101

SKB 3101

TR 3101

gratuito

Per il bene della vostra schiena

14 esercizi e posizioni di rilassamento

Foglio d'istruzione

It 1030

gratuito

Per piedi sani

Esercizi, consigli e informazioni

Opuscolo, 20 pagine

It 1040

gratuito

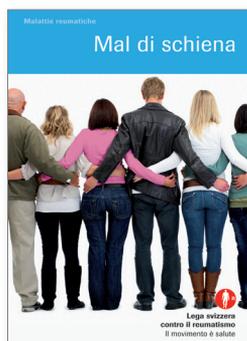
Tutto sulle spalle

Comprendere e trattare i dolori

Opuscolo, 36 pagine

It 1060

gratuito



Una manciata di consigli

Capire il reumatismo della mano,
trattarlo, prevenirlo

Opuscolo, 28 pagine

It 1050

gratuito

Morbo di Bechterew

Società Svizzera

Morbo di Bechterew

Informazioni sintetiche (tedesco), 8 pagine

D 551

gratuito

Informazioni sintetiche (francese), 8 pagine

F 551

gratuito

Osteoporosi

Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa

Foglio d'istruzione

It 1025

gratuito

Osteoporosi

Opuscolo, 40 pagine

It 305

gratuito

Reumatismi delle parti molli

Associazione svizzera dei fibromialgici

Informazioni sintetiche, 8 pagine

It 571

gratuito

Fibromialgia

Opuscolo, 48 pagine

It 371

gratuito

Legg svizzera contro il reumatismo

Gutes tun, das bleibt.

Una guida al testamento (tedesco),
16 pagine D 009 gratuito

Faire de bonnes choses qui restent.

Una guida al testamento (francese),
16 pagine F 009 gratuito

Informazioni della mia regione

(p. f. indicare il cantone) gratuito

Rapporto annuale

(tedesco) D 302 gratuito
(francese) F 302 gratuito

Reumatismi ? Io?

Un aiuto all'orientamento
Opuscolo breve, 48 pagine It 005 gratuito

Rivista forumR

4 numeri l'anno, abbonamento annuale It 402 CHF 16.40
Edizione singola CH 304 gratuito

Strategia nazionale

Malattie muscolo-scheletriche

(2017-2022) It 007 gratuito

Prezzi con riserva
di modifiche.

Piccoli aiuti per grandi risultati



Pinza per lavori domestici

Utile quando piccole impugnature o linguette rendono difficile l'apertura o la presa per tirare.
(Art. n. 5403) CHF 32.60

**Scoprite i 160 pratici
mezzi ausiliari**

www.rheumaliga-shop.ch

Potete ordinare tutte le pubblicazioni per telefono (044 487 40 10) o per via elettronica (www.rheumaliga-shop.ch oppure e-mail all'indirizzo info@rheumaliga.ch).

Per ordini di quantità superiori abbiamo bisogno di un contributo finanziario.

Oltre 100 pagine con ulteriori informazioni su reumatismo, test, pubblicazioni e mezzi ausiliari sono disponibili su www.reumatismo.ch – Il vostro portale del reumatismo in Svizzera.

**Sostenete il lavoro della Lega svizzera contro
il reumatismo con una donazione!
Grazie.**

Conto postale
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F



**PER IL
NOSTRO PROSSIMO
OPUSCOLO GRATUITO**

SMS al 488:
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono
utili per farci continuare
a offrire gratuitamente
i nostri opuscoli.

I vostri esperti di
patologie reumatiche

—
Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

It 001 / Aggiornato 02.2019
www.reumatismo.ch/publicazioni



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute