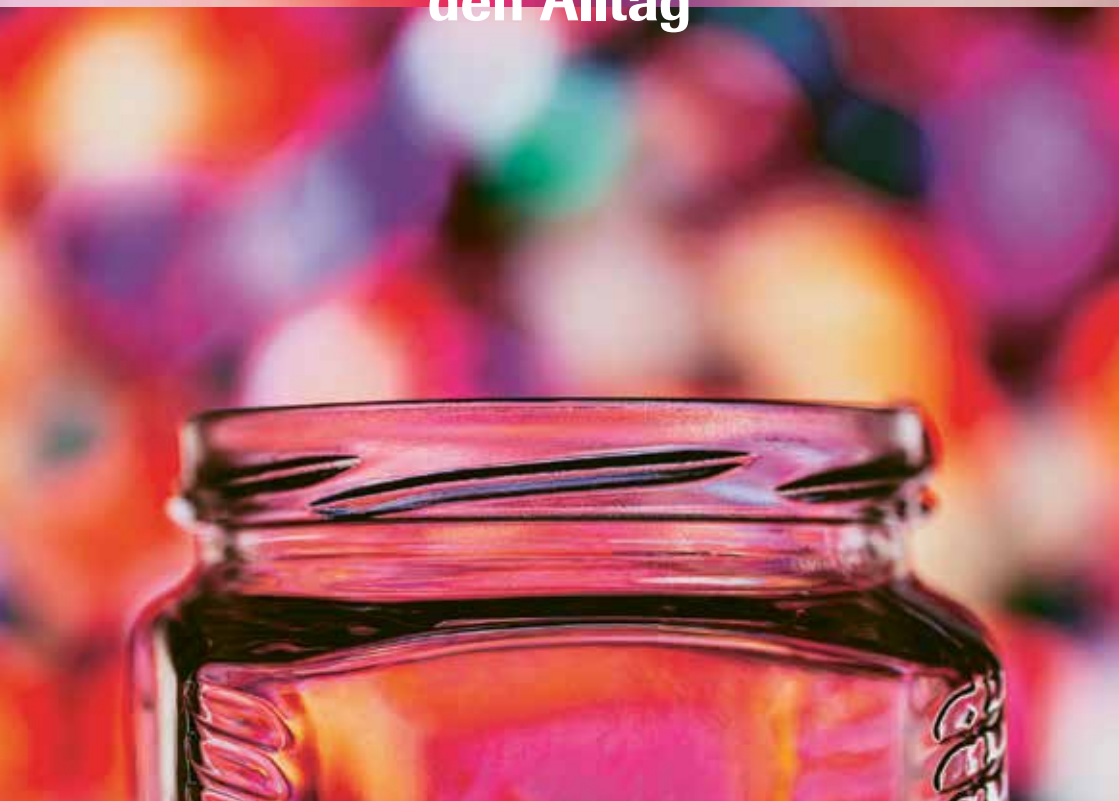
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Ihren Gelenken zuliebe

Fünf Prinzipien für den Alltag



Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen.
Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Wirbelsäule, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

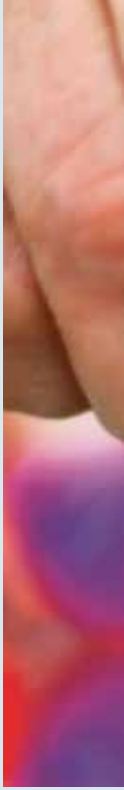
Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

2 **Über diese Broschüre**
4 **So funktionieren Gelenke**
4 Der Gelenkaufbau
6 Die Gelenkform
8 **Fünf Prinzipien für gesunde Gelenke**
8 ❶ Belasten Sie Ihre Gelenke achsengerecht
12 ❷ Verändern Sie Ihre Körperhaltung regelmässig und situativ
14 ❸ Reduzieren Sie den Kraftaufwand durch Strategien und Hilfsmittel
18 ❹ Teilen Sie Ihre Energie ein
20 ❺ Trainieren Sie Muskelkraft und Beweglichkeit
23 **Ergotherapie hilft bei Rheuma**
25 **Nützliche Kontakte**
27 **Rheumaliga Schweiz**

Über diese Broschüre



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Mensch ist gelenkig vom Zeh bis zum Kiefer. Das ist gut so. Denn wie überaus wichtig unsere Gelenke sind, spüren wir vor allem dann, wenn sie nicht mehr wie gewohnt funktionieren.

Manchmal setzen den Gelenken rheumatische Erkrankungen zu, ob entzündliche wie rheumatoide Arthritis oder nicht entzündliche wie Arthrose. Das kann sehr schmerzhaft sein, und es bedeutet meist, dass gewisse Bewegungen und Tätigkeiten nicht mehr ohne Weiteres möglich sind. Gerade darum sollten wir – auch präventiv in frühen Jahren – an unsere Gelenke denken. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, wie die Gelenke funktionieren, warum sie viel Bewegung und starke Muskeln brauchen und in welcher Art

sie, ob gesund oder krank, belastet werden möchten. Lernen Sie ausserdem die wichtigsten Prinzipien für den Alltag kennen.

Wir hoffen, dass Ihre Gelenke lange reibungslos funktionieren und dass es Ihnen im Umgang mit kranken Gelenken bald wieder besser geht.

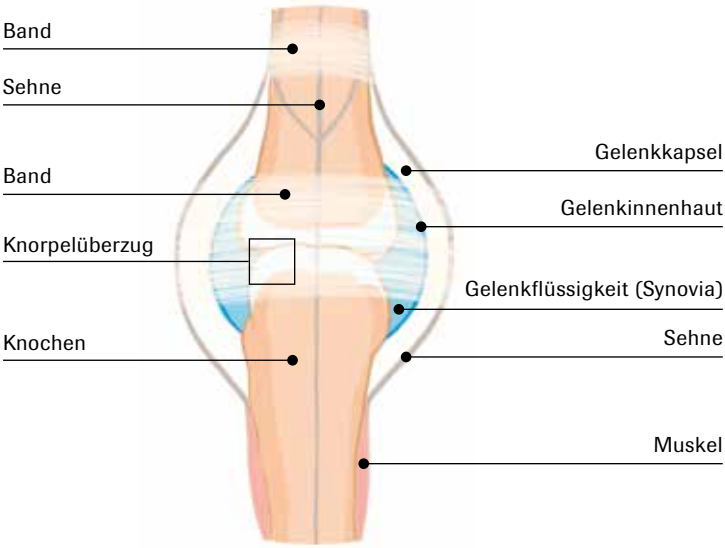
Herzlich
Ihre Rheumaliga Schweiz

So funktionieren Gelenke

Gelenke verbinden Knochen miteinander und ermöglichen Bewegung. Auch wenn jedes Gelenk vom Prinzip her gleich aufgebaut ist, bestimmen die unterschiedlichen Gelenkformen die Funktionalitäten.

Der Gelenkaufbau

Wer die Gesundheit von Gelenken beeinflussen und ihre Beweglichkeit erhalten möchte, sollte ihre Funktionsweise verstehen. Ein Gelenk besteht aus mindestens zwei Knochen, die durch eine Kapsel, Bänder, Muskeln und Sehnen miteinander verbunden sind. Diese Weichteile stabilisieren das Gelenk. Je stärker die Muskeln, desto gefestigter und damit auch geschützter ist es. Wichtige Bestandteile sind weiter der Knorpelüberzug an den Knochenenden sowie die Gelenkflüssigkeit (auch Synovialflüssigkeit oder Synovia). Die Ge-

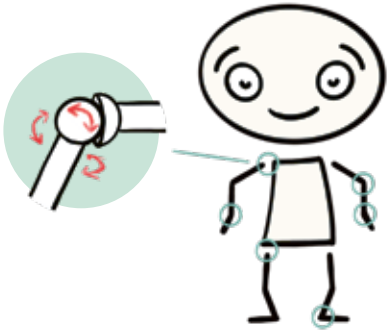


lenkflüssigkeit wird im Ruhezustand zäh, erst durch Bewegung wird sie wieder geschmeidiger. Sie sorgt dafür, dass das Gelenk reibungslos funktioniert.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn Gelenke längere Zeit schmerzen, in der Beweglichkeit eingeschränkt, gerötet, überwärmt oder geschwollen sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird die Ursachen dieser Symptome abklären und mit Ihnen über die nötige Behandlung sprechen. Dazu gehören beispielsweise Physio- oder Ergotherapie sowie Medikamente. Sie werden erfahren, was Sie gegen die Beschwerden tun oder wie Sie einer Verschlechterung entgegenwirken können.

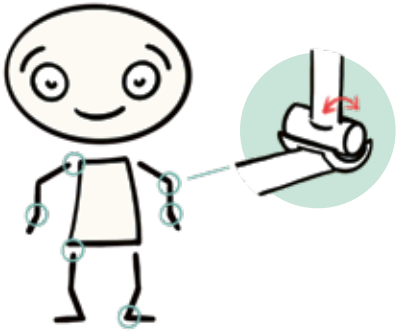
Die Gelenkform

Zwar besteht jedes Gelenk aus mindestens zwei Flächen: häufig einem Gelenkkopf und einer Gelenkpfanne. Doch gibt es verschiedene Gelenkformen, etwa das Kugel- oder das Scharniergelenk. Die Gelenkform bestimmt, wie das Gelenk funktioniert, ob mehr oder weniger Bewegung möglich ist und welcher Bewegungsradius erreicht werden kann.



Kugelgelenk

Beim Kugelgelenk liegt ein kugelförmiger Gelenkkopf in einer dazu passend geformten Gelenkpfanne. Mit Hilfe des Kugelgelenks sind Bewegungen in sechs Richtungen möglich: nach vorne und hinten, nach rechts und links, rotierend nach aussen und innen. Es ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Hüft- und Schultergelenk sind Beispiele für ein Kugelgelenk.



Scharniergelenk

Das Scharniergelenk besteht aus einem walzenförmigen Gelenkkopf und einer rinnenförmigen Gelenkpfanne. Ähnlich den Scharnieren einer Tür erlaubt das Scharniergelenk nur eine Bewegung in zwei Richtungen: nach vorne und hinten. Es lässt sich also beugen oder strecken bzw. schliessen oder öffnen. Beispiele hierfür sind die Mittel- und Endgelenke der Finger sowie das Gelenk zwischen Elle und Oberarmknochen.

Fünf Prinzipien für gesunde Gelenke

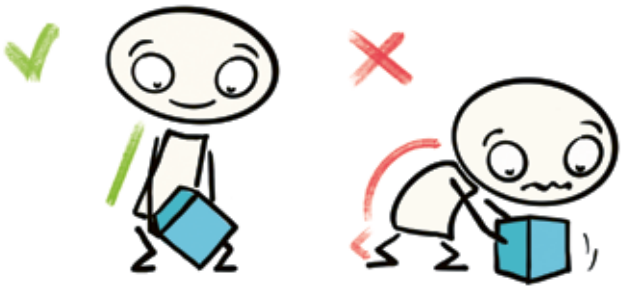
Gerade auch präventiv können Sie Ihren Gelenken viel Gutes tun. Wichtig sind gelenkschonendes Verhalten und gelenkverträgliche Bewegungsmuster.

1 Belasten Sie Ihre Gelenke achsengerecht

Jedes Gelenk weist eine oder mehrere sogenannte Gelenkachsen auf. Um diese Achsen bzw. Linien herum erfolgt die Gelenkbewegung. Vor allem bei hoher Belastung – das heisst unter starkem Druck, bei grosser Geschwindigkeit oder bestehender Einschränkung – ist es wichtig, das Gelenk in der Achse beziehungsweise einer achsengerechten Stellung zu halten. Sie verteilt den Druck gleichmässig auf das ganze Gelenk und schützt es auf diese Weise maximal vor ungesunden Zug- und Druckkräften. Es ist im Alltag gar nicht so einfach, immer achsengerecht zu arbeiten. Viele typische Bewegungen «knicken» die ideale Achse, überbelasten und schädigen das Gelenk. In diesem Fall bieten sich Hilfsmittel oder Strategien an (siehe auch S.14–17).

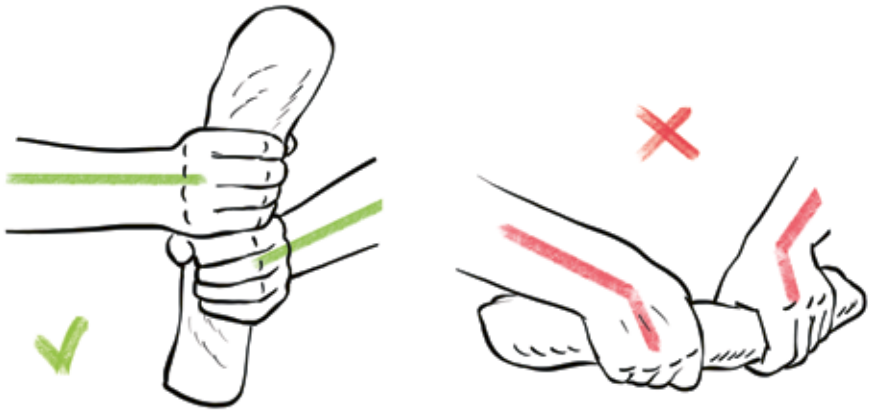
Nacken

Halten Sie den Kopf in einer senkrechten Linie in der Verlängerung der Wirbelsäule. Platzieren Sie Gegenstände entsprechend oder verwenden Sie Hilfsmittel, z. B. eine Buchstütze. Strecken Sie das Kinn nicht nach vorne.



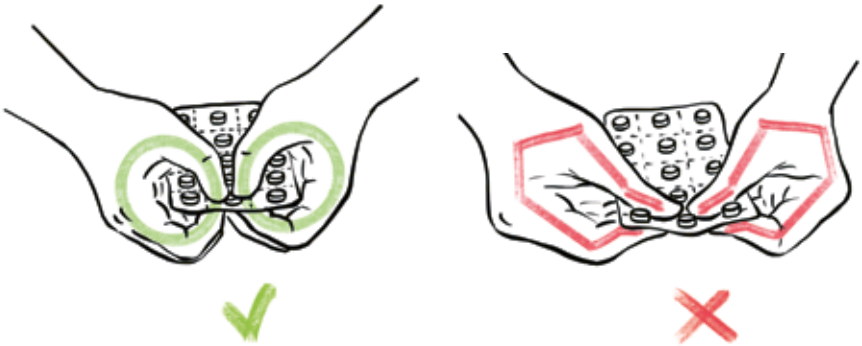
Rücken, Knie, Hüften

Halten Sie den Rücken beim Heben schwerer Lasten gerade und nutzen Sie die Kraft der Beinmuskeln. Gehen Sie mit geradem Rücken in die Hocke und schieben Sie das Gesäss aus der Hüfte nach hinten, so als ob Sie sich auf einen Stuhl setzten. Heben Sie die Last erst dann mit geradem Rücken hoch. Halten Sie die Hüft- und Kniegelenke beim Beugen in einer Linie über den Füssen. Stehen Sie dabei nicht zu breit; die Hüftgelenke befinden sich in der Leistengegend, nicht im Beckenbereich. Knicken Sie die Beine nicht nach aussen oder innen. Beugen Sie den Rücken unter hoher Belastung nicht.



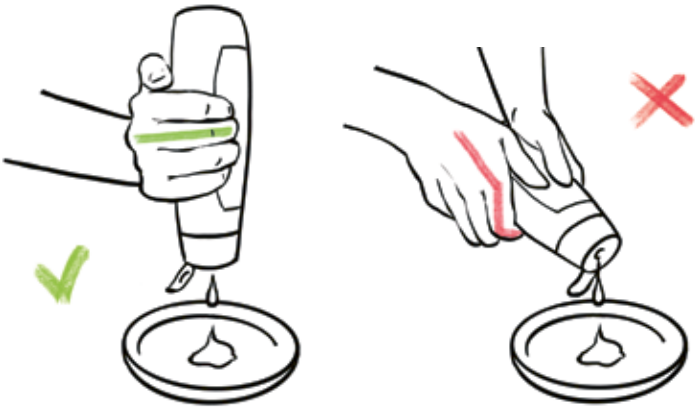
Handgelenk

Stabilisieren Sie Hand und Unterarm in einer Linie. Führen Sie die Bewegung aus dem ganzen Arm heraus aus. Knicken Sie das Handgelenk nicht ab.



Daumen

Halten Sie alle Gelenke im Daumen beim Greifen rund. Die Fingerkuppen von Daumen und Langfinger sollten einander gegenüberstehen. Überstrecken Sie den Daumen nicht und knicken Sie die Fingerendgelenke nicht ab.



Langfinger

Bei den kleinen Fingergelenken von Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger handelt es sich um typische Scharniergelenke, die nur eine Achse haben. Diese möchten nur gestreckt und gebogen, nicht aber gedreht oder seitlich geknickt werden.

2 Verändern Sie Ihre Körperhaltung regelmässig und situativ

Egal, welche Tätigkeit Sie ausführen: Ihre Körperhaltung sollten Sie regelmässig ändern und immer der Situation anpassen. So vermeiden Sie eine Überlastung der Muskulatur. Die Bewegung hält die Gelenkflüssigkeit ausserdem geschmeidig und pumpt sie durch den Knorpel, was diesen nährt und gesund erhält.

Wenn Sie viel sitzen

Benutzen Sie höhenverstellbare (Büro-)Stühle und stellen Sie Sitzhöhe und Lehne optimal ein, z. B. auch im Auto. Sie sitzen richtig, wenn das Gesäss auf gleicher Höhe oder etwas höher ist als die Knie. Entlasten Sie den Rücken, indem Sie mit dem Gesäss auf der Sitzfläche auch mal ganz nach hinten rutschen und sich anlehnen. Stellen Sie die Rückenlehne dynamisch ein. Das Aufstehen fällt leichter, wenn Sie die Sitzgelegenheit mit einem schräg abfallenden Keilkissen oder einer entsprechend eingestellten Bürostuhl-Sitzfläche steiler stellen.

Richten Sie Ihre Arbeitshöhe so ein, dass Sie mit dem Ellbogen im rechten Winkel arbeiten. Das gilt im Sitzen und Stehen, sowohl beim Schreiben und Werken als auch beim Hantieren im Haushalt.

Wenn Sie viel stehen

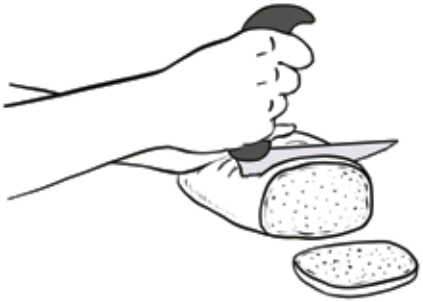
Denken Sie an eine gerade Linie, die vom Fussgelenk über die Knie, das Becken und die Rückenwirbel bis hin zum Kopf reicht. Entlasten Sie Ihren Rücken zwischendurch, indem Sie einen Fuss aufstützen, sich auch mal anlehnen oder hinsetzen.

Bleiben Sie in Bewegung

Wechseln Sie, wann immer möglich, zwischen Sitzen und Stehen ab. Hilfreich ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder ein Stehpult. Ändern Sie auch die Sitzposition häufig, indem Sie die Sitzgelegenheit wechseln oder sich auch einmal umgekehrt auf den Stuhl setzen.

3 Reduzieren Sie den Kraftaufwand durch Strategien und Hilfsmittel

Vermeiden Sie Folgeschmerzen, indem Sie den erforderlichen Kraftaufwand und damit auch den auf die Gelenke wirkenden Druck verringern. Nutzen Sie Strategien und Hilfsmittel.



Setzen Sie das grösste und stärkste Gelenk ein

Drücken Sie Tuben mit der flachen Hand aus, nicht mit den Fingern. Führen Sie Drehbewegungen aus dem Unterarm und Schneidebewegungen aus dem Schultergelenk heraus aus, nicht aus dem Handgelenk. Verwenden Sie Schlüsseldrehhilfen oder ergonomische Messer.

Stützen Sie sich ab, machen Sie es sich bequemer

Entlasten Sie Ihren Rücken bei jeder möglichen Gelegenheit, indem Sie sich mit der freien Hand abstützen, auf dem Lavabo, dem Tisch, einer Wand, einem Bein etc. Denken Sie auch an Ihre Kniegelenke und daran, einen Schemel zu benutzen oder ein Kissen unterzuschieben, anstatt zu kauern oder knien.

Vergrössern Sie die Greiffläche, verteilen Sie den Druck

Setzen Sie Griffverdickungen an Schreibgeräten, Küchenutensilien oder Werkzeugen ein und verwenden Sie zusätzliche Haltegriffe, auch für Pfannen.

Nutzen Sie Hebelkräfte und sparen Sie (Halte-)Kraft ein

Verlängern Sie den Hebel für Drehbewegungen oder lassen Sie dank Hebelwirkung ein Vakuum entweichen. Verwenden Sie Alltagshilfen zum Öffnen von Schraubdeckeln, Flaschenverschlüssen oder Schlössern. Nutzen Sie jede Möglichkeit, um etwas hinzustellen oder zu legen: die schwere Pfanne beim Abtrocknen, das Gurkenglas beim Öffnen, das Buch beim Lesen, das Tablet beim Schreiben. Verringern Sie den Kraftaufwand auch durch Festmachen (Mobiltelefon an der Hand) oder mittels Antirutsch-Materialien.

Heben Sie Lasten über die Kante

Sorgen Sie beim Hochheben schwerer Gegenstände für einen möglichst kleinen Hebel: Stehen Sie nahe vors Objekt oder ziehen Sie es zu sich heran. Denn je grösser die Entfernung, umso schwerer der Gegenstand. Heben Sie die Last nach Möglichkeit über die Kante, indem Sie sich über die Ecke stellen, die eine Ecke herunterdrücken und die gegenüberliegende Ecke anheben. Achten Sie beim Hochheben auf Ihre Rückengesundheit (siehe auch S. 9 «Rücken»).

Tragen Sie Lasten körpernah und zentriert

Halten Sie Objekte beim Tragen stets nah bei sich und in der Mitte Ihres Körpers. So wird die Last gleichmässig auf beide Hände und Arme verteilt. Denn seitliches Tragen bedeutet einseitige, ungesunde Belastung für die Gelenke. Füllen Sie also zwei Einkaufstaschen, nicht nur eine, oder verwenden Sie einen Rucksack.

Schieben und rollen Sie

Tragen Sie Gegenstände nicht unnötig. Benutzen Sie wo möglich Einkaufswagen oder Rollkoffer. Räder lassen sich auch unter schweren Blumentöpfen anbringen.

Vergrössern Sie die Reichweite

Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius, z. B. durch Drehen des ganzen Oberkörpers, den Einsatz einer stabilen Tritterhöhung, den Gebrauch einer Greifzange oder eines anderen Hilfsmittels.

4 Teilen Sie Ihre Energie ein

Gelenkschutz bedeutet auch, Belastungen vernünftig über den Tag oder die Woche zu verteilen. Was logisch klingt, ist nicht immer einfach umzusetzen. Überlegungen zur Arbeitsplanung und die Änderung von Gewohnheiten lohnen sich aber.

Nehmen Sie Hilfe an

Nutzen Sie Hilfsmittel und entsprechende Dienstleistungen (Putzhilfen, Lieferdienste etc.) oder bitten Sie Angehörige und Kollegen um Unterstützung. Erklären Sie Ihrem Umfeld, weshalb Sie bestimmte Tätigkeiten nicht ausführen können. Nehmen Sie Beratungsangebote in Anspruch. Die Fachpersonen der Rheumaliga beantworten Ihre Fragen kostenlos und kompetent, seien diese rheumatologischer oder sozialer, finanzieller oder versicherungstechnischer Natur. Auch Erstberatungen zum Thema Ernährung oder psychische Gesundheit sind möglich. Mehr dazu unter: www.rheumaliga.ch/angebote/dienstleistungen/beratung

Organisieren Sie sich

Ihre Tages- bzw. Wochenplanung kann grossen Einfluss auf den Energiehaushalt und die Schmerzen haben. Durchbrechen Sie die Macht der Gewohnheit. Erledigen Sie Dinge portionenweise, nicht auf einmal. Sonst sind Schmerzen im Anschluss vorprogrammiert. Planen Sie abwechslungsreich. Verteilen Sie Aktivitäten, die Ihre Gelenke stark belasten so über den Tag und die Woche, dass dazwischen genügend Erholung möglich ist. Variieren Sie Körperhaltung und Tätigkeiten und reagieren Sie auf Unerwartetes oder stärkere Schmerzen, indem Sie Ihre Planung anpassen.

Sorgen Sie für Entspannung

Bauen Sie Pausen, Entlastungsstellungen und Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf ein. Das geht bereits im Kleinen: Ziehen Sie die Schultern von Zeit zu Zeit bewusst hoch und lassen Sie sie dann genauso bewusst nach unten fallen. Oder legen Sie Ihre Beine auf einen Stuhl oder das Sofa (Böcklilagerung) und entspannen Sie zehn bis fünfzehn Minuten in dieser Position. Sie können dabei auch Musik hören.

5 Trainieren Sie Muskelkraft und Beweglichkeit

Schonhaltungen und Bewegungsmangel bei Schmerzen führen nicht nur zu schwachen Muskeln. Sie fördern auch den Gelenkverschleiss, was wiederum die Schmerzen verstärkt und die Beweglichkeit einschränkt. Bewegung durchbricht diesen Teufelskreis. Auch wenn Gelenke schmerzen, ist bewusste Bewegung darum wichtig.

Trainieren Sie regelmässig und gelenkschonend

Sinnvoll ist ein gezieltes, an die persönlichen Voraussetzungen angepasstes Trainingsprogramm zur Steigerung oder zum Erhalt von Muskelkraft und Elastizität. Wichtig sind dabei weiche Bewegungen mit gleichförmigem Rhythmus. Gelenkbelastende Bewegungsarten mit abrupten, plötzlichen Bewegungen und Richtungswechseln sollten Sie vermeiden. Neben der hohen Belastung für die Gelenke führen sie auch zu erhöhter Verletzungsgefahr.

Passen Sie die Bewegung Ihrer körperlichen Verfassung an

Bei einer akuten Gelenkentzündung wird von Sport, starker Belastung und Wärmebehandlung abgeraten. Moderate Bewegung ist trotzdem wichtig. Lassen Sie sich in der Physio- oder Ergotherapie ein persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen. Oder melden Sie sich für ein Schnuppertraining in einem der vielen Bewegungskurse der Rheumaliga an: www.rheumaliga.ch/angebote/kurse.
Unter www.rheumaliga-shop.ch finden Sie ausserdem kostenlose Übungsblätter für den Hausgebrauch.

Bleiben Sie fit und beweglich
Faltblatt (D 1001)
Kraftpaket
Faltblatt (D 1002)

kostenlos
www.rheumaliga-shop.ch

Bewegen Sie sich gelenkschonend

Bewegungsarten, die die Gelenkgesundheit unterstützen, gibt es unzählige. Dazu gehören Nordic Walking, Wandern in ebenem Gelände, Velofahren, sanftes Yoga, Gymnastik und viele mehr. Auch Wassergymnastik ist besonders gelenkschonend, da das Körpergewicht durch den Auftrieb nur einen Zehntel beträgt. Stürze und Verletzungen im Schwimmbecken sind praktisch ausgeschlossen. Der gleichmässige Wasserwiderstand unterstützt das Muskeltraining. Und warmes Wasser trägt ausserdem zur Muskelentspannung und Schmerzlinderung bei.

Bei Osteoporose reicht Wassertraining nicht aus. Osteoporose-Betroffene sollten zweimal pro Woche ein Krafttraining von ca. 45 Minuten absolvieren. Denn nur effektive Zug- und Druckbelastung regt den Knochenaufbau an und wirkt der Osteoporose entgegen. Da im Wasser die Schwerkraft aufgehoben wird und die für den Knochenaufbau wichtige Druck- bzw. Zugkraft auf die Knochen entfällt, lässt sich ein solches Krafttraining nur ausserhalb des Wassers durchführen.

Ergotherapie hilft bei Rheuma

Die Ergotherapie betrachtet Gelenkbeschwerden ganzheitlich mit Blick auf alle Lebensbereiche. Bewegungsstrategien und Anpassungen im Beruf, in der Freizeit und zu Hause sollen die Gelenkfunktion bewahren und selbstbestimmtes Handeln ermöglichen.

Auch wenn Gelenke schmerzen oder in ihrer Funktion eingeschränkt sind, ist Selbständigkeit im Alltag wichtig. Eine ergotherapeutische Beratung zeigt Wege auf, wie Rheumabetroffene grundlegende Handgriffe und Tätigkeiten selbstbestimmt und gelenkschonend ausführen können. Mit Hilfe von Strategien und Anpassungen sollen:

- Schmerzen während einer Aktivität in Grenzen gehalten oder reduziert,

- lokale Entzündungen infolge Über- oder Fehlbelastung der Gelenke vermieden,
- die Gelenkbeweglichkeit erhalten und die gelenkführenden Strukturen gestärkt,
- die Entwicklung und das Fortschreiten von Gelenkverformungen (Deformitäten) begrenzt sowie
- Lösungsansätze gefunden werden für Tätigkeiten, die nicht mehr ausgeführt werden können.

Weitere Informationen sowie eine Suchfunktion zum Auffinden von Fachpersonen bietet der Ergotherapie-Verband Schweiz unter www.ergotherapie.ch.

Die Kosten für eine Ergotherapie werden nach ärztlicher Verordnung von der Grundversicherung übernommen. Eine Ergotherapie-Verordnung kann zum Beispiel die Abklärung der Auswirkungen von Beschwerden auf den Alltag beinhalten. Sie kann Beratung zu Gelenkschutzstrategien und Hilfsmitteln anbieten oder mögliche Anpassungen im Umfeld aufzeigen. Auch individuelle Übungen zur Stärkung und Dehnung von Muskeln gehören zum Angebot der Ergotherapie, oder die Herstellung von Schienen zur Entlastung und Ruhigstellung von Gelenken sowie zur Vermeidung von Deformitäten.

Nützliche Kontakte

Ergotherapie-Verband Schweiz EVS
Altenbergstrasse 29, PF 686, 3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 44
evs-ase@ergotherapie.ch, www.ergotherapie.ch

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Geschäftsstelle: Tel. 044 487 40 00
Bestellungen: Tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Kantonale und regionale Rheumaligen
Aargau (siehe Zürich, Zug, Aargau)
Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch
Bern, Oberwallis, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch
Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch
Glarus, Tel. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Jura, Tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch
Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26,
rheuma.luuw@bluewin.ch
Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch
Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
St. Gallen, Graubünden, Appenzell, Fürstentum Liechtenstein
Geschäftsstelle und Bewegungskurse: Tel. 081 302 47 80
Beratungsstellen: Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03,
St. Gallen, Tel. 071 223 15 13
info.sgfl@rheumaliga.ch
Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch
Unterwallis, Tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch
Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch
Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch
Zürich, Zug, Aargau, Tel. 044 405 45 50,
info@rheumaliga-zza.ch

Rheumaliga Schweiz

Seit über 60 Jahren setzt sich die Rheumaliga schweizweit für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein.

Das breite Dienstleistungsangebot soll Betroffenen das Leben erleichtern, die Öffentlichkeit über Rheuma informieren und Fachpersonen in ihrer Arbeit unterstützen. Als Dachorganisation mit Sitz in Zürich vereinigt die Rheumaliga Schweiz 17 kantonale und regionale Rheumaligen, sechs nationale Patientenorganisationen und eine Gruppe speziell für junge Betroffene.

Beraten, bewegen, begleiten

Wir bieten ein offenes Ohr, ein umfassendes Informationsangebot, Schulungen für Rheumabetroffene und Fachpersonen sowie Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen. Für unsere Bewegungskurse, Publikationen, Hilfsmittel und Präventionsprogramme zeichnen Expertinnen und Experten aus der Rheumatologie und weiteren Bereichen verantwortlich.

Sie interessieren sich für unser Angebot?

- Für Bewegungskurse von A wie Aquafit über F wie Faszientraining, E wie Easy Dance oder O wie Osteogym bis hin zu Z wie Zumba: www.rheumaliga.ch/kurse
- Für Publikationen und Hilfsmittel: www.rheumaliga-shop.ch
- Sie wollen Produkte im Original anschauen und ausprobieren? Hier finden Sie die Verkaufsstelle in Ihrer Nähe: www.rheumaliga.ch/verkaufsstellen.

Besuchen Sie für weitere Informationen www.rheumaliga.ch oder rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da: Tel. 044 487 40 00.

«Jeder Franken zählt, damit wir Menschen mit Rheuma bestmöglich unterstützen und begleiten können.»

Valérie Krafft,
Geschäftsleiterin Rheumaliga Schweiz

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen? Ihre Spende macht unsere Hilfe erst möglich.

Post:
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

UBS Zürich:
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Spendenadresse:
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Für Ihr Engagement bedanken wir uns herzlich.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Publikationen und Hilfsmittel

Gesamtes Angebot auf: www.rheumaliga-shop.ch
Bestellungen: Tel. 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch

Schmerz verstehen
Chronifizierung vermeiden
Kurzbroschüre
kostenlos
D 1000

Bestform
am Bildschirm
Faltblatt
kostenlos
D 1014

Sie haben
es in der Hand
Kurzbroschüre
kostenlos
D 1050

Bleiben Sie
fit und beweglich
Faltblatt
kostenlos
D 1001

Kraftpaket
Faltblatt
kostenlos
D 1002

Im Beruf
auf den Beinen
Broschüre
kostenlos
D 3016

Vakuumlöser Jarkey
Zur Lockerung fest sitzender Schraubdeckel.
CHF 10.50
Art.-Nr. 7001

Flaschenöffner Pet Boy
Der anschmiegsame Allesöffner.
CHF 13.80
Art.-Nr. 6301

Schäler
Für eine rutschsichere Handhabung.
CHF 9.80
Art.-Nr. 6500

Antirutsch-Matte
Die fixierende Unterlage für zahllose Alltagsarbeiten.
CHF 21.40
Art.-Nr. 5300

Multiöffner
Ein Öffner, 5 Funktionen.
CHF 15.20
Art.-Nr. 7004

Griffverdickung Gripoball
Kleine Allrounder für alltägliche Greifbewegungen.
CHF 19.90
Art.-Nr. 4302

Haushaltszange
Für kleine Laschen und winzige Griffe.
CHF 33.50
Art.-Nr. 5403

Küchenmesser
Schneiden ohne Druck auf die Gelenke. 17 cm, Wellenschliff.
CHF 34.90
Art.-Nr. 6101

Schlüsselgriff «Stab»
Vergrössert die Greiffläche aller Schlüssel.
CHF 20.30
Art.-Nr. 9601

Grosses Entspannungskissen
Stabilisiert und stützt den ruhenden Körper.
CHF 129.80
Art.-Nr. 0061

Wischmopp mit Rollwagen
Schonend zu Händen, Rücken und Boden.
CHF 69.80
Art.-Nr. 5120

Hilfsmittel
Katalog kostenlos
D 003

Ich bestelle folgende Artikel:

- ○ Bleiben Sie fit und beweglich
  Faltblatt, kostenlos (D 1001)
- ○ Schmerz verstehen
  Kurzbroschüre, kostenlos (D 1000)
- ○ Gutes tun, das bleibt.
  Ein Testament-Ratgeber, kostenlos (D 009)
- ○ Hilfsmittel
  Katalog, kostenlos (D 003)
- ○ Flaschenöffner Pet Boy
  CHF 13.80* (Art.-Nr. 6301)
- ○ Schlüsselgriff «Stab»
  CHF 20.30* (Art.-Nr. 9601)
- ○ Haushaltszange
  CHF 33.50* (Art.-Nr. 5403)
- ○ Griffverdickung Gripoball
  CHF 19.90* (Art.-Nr. 4302)
- ○ Weitere Artikel _____

_____

* exkl. Versandkosten, Preisänderungen vorbehalten

- ○ Ich möchte die gemeinnützige Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- ○ Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten.
  Bitte kontaktieren Sie mich.

Telefonnummer _____

E-Mail _____

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50133658
000600
DIE POST

B

proclima

Absender*in

Vorname _____

Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Impressum

Fachautorin
Natalie Georgiadis, BSc Ergotherapie,
Rheumaliga Schweiz

Fachlektorat
Esther Bohli, dipl. Ergotherapeutin HF,
Ergotherapie Seeland Biel

Gestaltung
Oloid Concept GmbH, Zürich

Illustrationen
Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions, Basel

Bildnachweis
istockphoto.com | Svetlanais (Titelbild)
istockphoto.com | JannHuizenga, bearbeitet
durch Rheumaliga Schweiz (S. 3)

Redaktion und Projektleitung
Marianne Stäger, Rheumaliga Schweiz

Herausgeberin
© Rheumaliga Schweiz
1. Ausgabe 2023

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Beraten, bewegen, begleiten: Wir stärken Betroffene in ihrem Alltag mit Rheuma.

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

D 350 / 15'000 / OD / 12.2023

evs ase
Ergotherapie-Verband Schweiz
Association Suisse d'Ergothérapie
Associazione Svizzera di Ergoterapia

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie