

Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

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

IBSA Institut Biochimique SA  
Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola



Caring Innovation

3|2021

Nr. 145 – CHF 5

## Rücken- schmerzen

Beschwerden  
verstehen und  
behandeln

## Mal de dos

Comprendre  
et traiter les  
douleurs

## Mal di schiena

Comprendere  
e trattare i  
problemi



R  
u  
m  
a  
t  
i  
s  
m  
o

© Ilona Titova, iStock

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





# Krafttankstelle Bett

**Wer unter chronischen Schmerzen leidet, kennt die unruhigen Nächte mit den einhergehenden Schlafproblemen. Um gesund und fit zu bleiben, ist erholsamer Schlaf unerlässlich.**

Der Körper sendet unüberhörbare Signale: Kraftreserven sind schneller verbraucht, die Sinne werden schwächer, es fällt zunehmend schwerer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und der Rücken schmerzt. Auch Hüft-, Knie- und Gelenkprobleme machen sich spürbar. Bei chronischen Schmerzen sollte vor allem ein hochwertiges Bett bevorzugt werden, denn wenn Lattenrost und Matratze zehn Jahre oder mehr auf dem Buckel haben, kann eine neue Schlafstätte aus Naturmaterialien viel bewirken. Und zwar nachhaltig.

Der Erfinder der weltbekannten Schweizer Naturbetten hat ein System entwickelt, das hinsichtlich Orthopädie, Ergonomie, Klima, Hygiene und Material konsequent natürlich und exakt auf

**Hüsler Nest «Original»**  
Das natürliche Schlafsystem mit dem 4-lagigen Aufbau

**Auflage** —  
«Klimaregulierender Teil»

**Naturlatexmatratze** —  
«Weichmachender Teil»

**Liforma-Federelement** —  
«Stützender Teil»

**Einlegerahmen** —  
«Tragender Teil»



die Anatomie des jeweiligen Schläfers abgestimmt ist. Das macht sich sofort bemerkbar und wirkt sich spürbar auf die Muskulatur und vor allem den Rücken aus. Denn eine korrekte Körperhaltung im Schlaf ist besonders wichtig. Sie kann Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen vorbeugen, hinauszögern oder sogar zu einer Schmerzlinderung beitragen. Sie stützen den Schläfer und stellen sich individuell auf jeden Körper ein. Unabhängig von Gewicht oder Grösse. Das patentierte Original-Liforma-Federelement gewährleistet eine hohe Beweglichkeit. Was eine optimale Regeneration ermöglicht. Es stellt eine wirbelsäulengerechte und ergonomische Lagerung des Körpers in allen Positionen sicher. Die hohe Atmungsaktivität bietet das richtige Schlafklima für hitze- und kälteempfindliche Personen. Kein Wunder, dass die Naturbetten der Manufaktur bis weit über die Grenzen der Schweiz hinaus als lindernde Alternative bei Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder Allergien gehandelt werden.

Eine Nacht im Hüsler Nest wirkt wie ein Wellness-Kurztrip: erfrischend, erholsam und mit traumhaftem Komfort.



[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)



## Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes.

Motiviert durch starke Rückenschmerzen beschäftigte sich Balthasar Hüsler intensiv mit der Frage, was guten Schlaf ausmacht. Verbunden mit seinen körperlichen Beschwerden litt er, wie die meisten Personen mit chronischen Schmerzen, unter Schlafproblemen.

Lassen Sie sich von unseren Schlafexperten beraten!

### Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sommer ist da! Untrügliches Zeichen dafür ist die Offenbarung unserer wahren Gestalt. Wann sonst können wir das Spiel der Wirbel unter der Haut einer vor uns gehenden Person bestaunen? Bei den einen sind die Wirbelkörper gut sichtbar, bei den anderen lassen sie sich nur erahnen. Da zeichnen sich Muskeln ab, dort nicht. Der eine Rücken sieht gesund und kräftig aus, der andere kränklich und fragil. Doch was wir von aussen sehen, widerspiegelt in den wenigsten Fällen den wahren Zustand. Selbst der Blick ins Innere, den uns moderne Bildgebungsverfahren ermöglichen, macht Schwachstellen nicht immer sichtbar. Tatsächlich trifft dies auf 85 Prozent aller Rückenbeschwerden zu. Sie sind «unspezifisch»,

### Chère lectrice, cher lecteur,

C'est l'été! La mise au jour de notre véritable silhouette en est un signe indéniable. Quand sinon pouvons-nous nous émerveiller du jeu des vertèbres sous la peau d'une personne que nous suivons dans la rue? Chez certain-e-s, les vertèbres sont clairement visibles, chez d'autres, on ne peut que les deviner. Ici, les muscles sont dessinés, là non. Un dos semble sain et fort, l'autre malade et fragile. Ce que nous voyons de l'extérieur ne reflète toutefois que très rarement la réalité. Même la vue de l'intérieur, que nous permettent les techniques d'imagerie modernes, ne met pas toujours en évidence les points faibles. En fait, cela s'applique à 85% de



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

also ohne klare Ursache. Für die Betroffenen ist dies oft frustrierend, vor allem, wenn die Schmerzen chronisch werden. Was wir präventiv und therapeutisch für unseren Rücken tun können, erfahren Sie in diesem Heft sowie an unseren Gesundheitstagen im September. Ja, es ist Sommer und nicht nur die Kleiderschichten nehmen ab. Auch die gelockerten Corona-Massnahmen machen vieles wieder möglich. Mehr Freiheit, mehr Bewegung, mehr Unbeschwertheit – das tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Rücken. Selbst wenn, wie wir alle wissen, diese Freiheit fragil ist. ■

l'ensemble des douleurs dorsales. Celles-ci sont « non spécifiques », c'est-à-dire sans cause précise. Cette situation est souvent frustrante pour les personnes concernées, surtout lorsque la douleur devient chronique. Dans ce numéro et lors de nos journées de la santé, en septembre, vous découvrirez ce que nous pouvons faire de manière préventive et thérapeutique pour notre dos. Oui, c'est l'été et nos vêtements ne sont pas les seuls à s'alléger. L'assouplissement des mesures contre le coronavirus nous permet de retrouver nombre de nos habitudes. Plus de liberté, plus de mouvement, plus de légèreté – autant de choses bonnes pour le moral, mais aussi pour le dos. Même si, comme nous le savons toutes et tous, cette liberté est fragile. ■

### Gentile lettrice, gentile lettore

L'estate è arrivata! Il segnale inequivocabile è la rivelazione delle forme dei nostri corpi. In quale altra stagione riusciamo a sorprenderci osservando il gioco delle vertebre sotto la pelle di una persona che ci cammina davanti? In alcune persone le vertebre sono ben visibili, in altre si possono solo intuire. Qui si vedono i muscoli, lì no. Alcune schiene appaiono sane e forti, altre gracili e fragili. Tuttavia, solo in pochissimi casi ciò che vediamo dall'esterno riflette lo stato reale. Perfino guardando all'interno, grazie alle moderne tecniche di diagnostica per immagini, non si riescono sempre a individuare i punti deboli. È questo il caso per l'85 per cento di tutti i disturbi alla schiena, che vengono quindi definiti «aspecifici», ovvero senza una causa chiara. Si tratta di una situazione spesso frustrante per le persone colpite, soprattutto se i dolori diventano cronici. In questo opuscolo e nelle nostre giornate della salute di settembre scoprirete cosa si può fare a livello preventivo e terapeutico per la schiena. Sì, è estate e non si riducono solo gli strati di abiti. Con l'allentamento delle misure contro il coronavirus è possibile tornare a fare molte cose. Più libertà, più movimento e più spensieratezza non fanno solo bene allo spirito ma anche alla schiena. Anche se, come sappiamo tutti, questa libertà è fragile. ■

### Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, 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

Abonnemente/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 (escl. IVA)  
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



**HÜSLER  
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.



# FREUDE SCHENKEN

SICH SELBST ODER JEMAND ANDEREM



**WELT DER TIERE** ist das Schweizer Tiermagazin für die ganze Familie. Es entsteht in enger Zusammenarbeit mit Spezialisten aus den Bereichen Natur- und Tierschutz, Tiermedizin, Tierrecht, Biologie sowie mit ausgewiesenen Kennern der Haltung von Hunden, Katzen, Pferden, Nagern und bewilligungspflichtigen Haustieren.

1-Jahres-Abo nur CHF 55.00  
2-Jahres-Abo nur CHF 98.00



Das **SCHWEIZER HUNDE MAGAZIN** ist DIE Zeitschrift für jeden Hundefreund, egal ob versierter «Hündeler», frisch gebackener Hundehalter oder langjähriger Besitzer eines Familienhundes. Vielseitig, kompetent und kritisch berichten wir über Themen rund um den Hund.

1-Jahres-Abo nur CHF 59.30  
2-Jahres-Abo nur CHF 118.60



3 Editorial

6 In Kürze

8 Aktuell

**Fokus**

10 Alltag

16 Chronifizierung

22 Operative Therapie

28 **Persönlich**

Die leidenschaftliche Läuferin Susanne Seiler wusste nicht, was Schmerzen sind, bis ihr eine Diskushernie das Leben zur Hölle machte.

34 **Hilfsmittel**

35 **Veranstaltungen**

38 **Service**

46 **Schlusspunkt**

Rund 70 Teilnehmende wanderten bei schönstem Sommerwetter mit der Rheumaliga im Zürcher Oberland und in Bern.

3 **Éditorial**

6 **En bref**

9 **Actuel**

**Point de mire**

12 **Vie quotidienne**

17 **Chronicisation**

22 **Thérapie chirurgicale**

29 **Personnel**

Susanne Seiler, passionnée de course, ne savait pas ce qu'étaient les douleurs jusqu'à ce qu'une hernie discale fasse de sa vie un enfer.

34 **Moyens auxiliaires**

35 **Manifestations**

38 **Service**

3 **Editoriale**

6 **In breve**

9 **Attualità**

**Approfondimento**

14 **Vita quotidiana**

17 **Cronicizzazione**

23 **Terapia chirurgica**

34 **Mezzi ausiliari**

35 **Eventi**

38 **Servizio**

## JA, ICH BESTELLE (mehrere möglich):

- **WELT DER TIERE:** 1-Jahres-Abo nur CHF 55.00
- **WELT DER TIERE:** 2-Jahres-Abo nur CHF 98.00
- **SCHWEIZER HUNDE MAGAZIN:** 1-Jahres-Abo nur CHF 59.30
- **SCHWEIZER HUNDE MAGAZIN:** 2-Jahres-Abo nur CHF 118.60

- als Geschenkabo
- als Geschenkabo
- als Geschenkabo
- als Geschenkabo

- Erste Ausgabe zu mir zur persönlichen Übergabe
- Erste Ausgabe direkt an die Beschenkte / den Beschenkten

Liefer- und Rechnungsadresse:

Vorname/Name  
Strasse/Nr.  
PLZ/Ort  
Telefon  
E-Mail

Lieferadresse für das Geschenkabo:

Vorname/Name  
Strasse/Nr.  
PLZ/Ort  
Telefon  
E-Mail

Einsenden an: ASTARTE Media Group GmbH, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden.  
Alle Abo-Preise inkl. MwSt. und Versandkosten innerhalb der Schweiz, gültig bis 31.12.2021. Sie können auch per Telefon auf 041 508 18 00 abonnieren.





## Behandlung «GLA:D» neu auch für den Rücken

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist ein Gesundheitsproblem mit weitreichenden Konsequenzen für die betroffenen Personen. Internationale Richtlinien für die Behandlung von chronischen oder rezidivierenden Rückenschmerzen empfehlen Patientenschulung mit Fokus auf Beratung und Übungen zur Verbesserung des Selbst-Managements. Das «GLA:D» Schweiz Rücken-Programm orientiert sich an den Behandlungsrichtlinien und ist eine Behandlungsoption für Patientinnen und Patienten mit chronischen oder rezidivierenden Kreuzschmerzen, welche den Alltag beeinträchtigen. Ab Sommer 2021 werden in der Schweiz die ersten «GLA:D» zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten das Rücken-Programm in ihrer Praxis oder Klinik anbieten. Weitere Informationen unter [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch) |

## Traitement Le programme «GLA:D» maintenant aussi pour le dos

La généralisation des maux de dos est un problème de santé avec de larges conséquences pour les personnes touchées. Les lignes directrices internationales pour le traitement des douleurs de dos chroniques ou récidivantes recommandent une éducation du patient qui met l'accent sur l'éducation thérapeutique et l'apprentissage d'exercices pour améliorer l'auto-gestion. Le programme «GLA:D Suisse» pour le dos s'oriente sur les recommandations de pratique internationale et est une bonne option de prise en charge des patients avec des lombalgies chroniques ou récidivantes qui les affectent dans leur quotidien. Dès l'été 2021, le programme «GLA:D Suisse» pour le dos sera proposé dans les cabinets ou institutions des premiers physiothérapeutes certifiés «GLA:D». Informations sur [www.gladsuisse.ch](http://www.gladsuisse.ch) |

## Trattamento Il programma «GLA:D» ora anche per la schiena

Il mal di schiena rappresenta un problema di salute ampiamente diffuso nella popolazione con conseguenze molto variegata per gli individui interessati. Le linee guida internazionali per la gestione del mal di schiena cronico o ricorrente raccomandano delle sedute di educazione terapeutica (formazione) del paziente con particolare attenzione all'istruzione e consulenza e agli esercizi per migliorare la capacità di gestire il proprio mal di schiena. Il programma «GLA:D Svizzera Schiena» si basa sulle linee guida di trattamento ed è una possibilità di trattamento per i pazienti con dolore lombare cronico o ricorrente che interferisce con la vita quotidiana. A partire dall'estate del 2021, i primi fisioterapisti certificati «GLA:D» in Svizzera offriranno il programma «GLA:D Svizzera Schiena» nel loro studio o clinica. Informazioni su [www.gladsvizzera.ch](http://www.gladsvizzera.ch) |

### Web-News

## Arthritis und das Lungengewebe

Die Lunge ist ein stark durchblutetes Organ mit einem hohen Anteil an Bindegewebe. Dass dieses von einer rheumatoiden Arthritis (RA) befallen werden kann, ist keine Neuigkeit. Wohl aber, dass das Bindegewebe der Lunge einen möglichen Ausgangspunkt einer RA darstellt. Darauf deuten neue Erkenntnisse, die die herkömmliche Sichtweise einer nachträglichen «Lungenbeteiligung» der RA auf den Kopf stellen. Der News-Eintrag auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) befasst sich mit den sog. interstitiellen Lungenerkrankungen. |

### Actualité du Web

## Polyarthrite rhumatoïde et tissu pulmonaire

Le poumon est un organe hautement irrigué avec une forte proportion de tissu conjonctif. Si le fait qu'il puisse être affecté par la polyarthrite rhumatoïde (PR) n'est pas nouveau, le fait que son tissu conjonctif constitue un point de départ possible de la PR l'est en revanche. C'est ce que suggèrent de nouvelles découvertes qui remettent en cause la vision traditionnelle de l'« atteinte pulmonaire » ultérieure dans la PR. La contribution sur [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) (Actualités et conseils) analyse dix questions et réponses sur les pneumopathies interstitielles. |

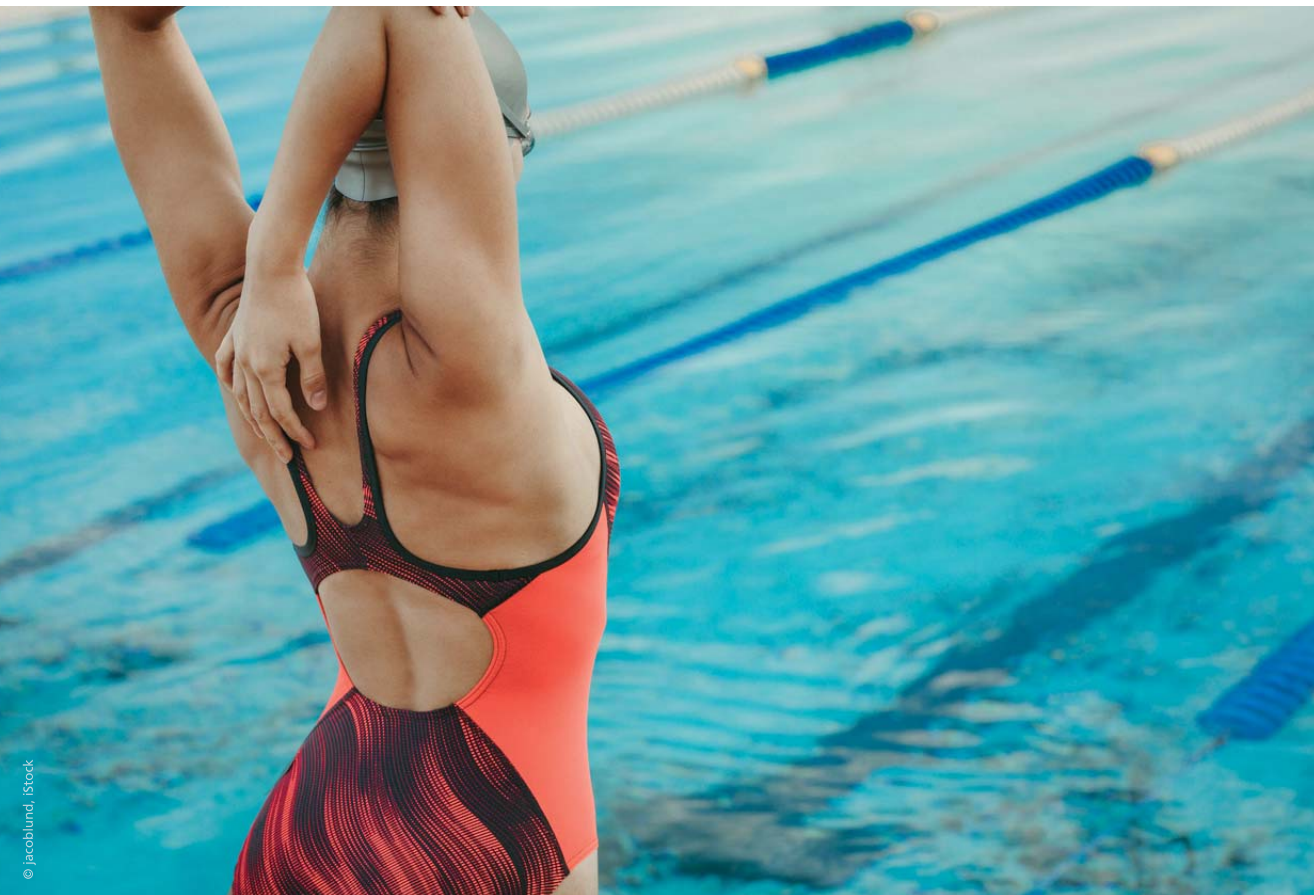
### News sul web

## Artrite e tessuto polmonare

Il polmone è un organo con un'abbondante irrorazione sanguigna e un'elevata quantità di tessuto connettivo. Il fatto che tale tessuto possa essere colpito dall'artrite reumatoide (AR) non è una novità. Lo è però il fatto che il tessuto connettivo del polmone possa rappresentare un punto di partenza dell'AR. Lo indicano nuove scoperte che ribaltano la visione convenzionale secondo la quale i polmoni vengono coinvolti dall'AR in un secondo momento. Il testo su [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) (Attualità e consigli) analizza dieci domande e risposte sull'interstiziopatia polmonare. |

Anzeige





Wir danken all unseren Sponsoren für die Unterstützung  
 Nous remercions tous nos sponsors pour leur soutien  
 Ringraziamo tutti gli sponsor per il loro sostegno:

**Springer**

**HÜSLER  
NEST**  
Das original Schweizer Naturbett

**Kytta**

**PERSKINDOL**

**senevita Casa**

**ThermaCare**

**Vita** Health Care  
by DOETSCH GREYER

Veranstaltung

## Aktionswoche 2021: Wirbel für Wirbel

Vier von fünf Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen. Die meisten Schmerzen im Rücken sind harmlos und klingen innerhalb weniger Wochen wieder ab. Doch können sie wiederkehren, chronisch werden und zu Einschränkungen führen. Wie entstehen Rückenschmerzen? Soll ich mich bewegen oder lieber schonen? Wann ist eine Operation sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen beantworten verschiedene Expertinnen und Experten an unserer nationalen Aktionswoche vom 13. bis zum 20. September 2021. Fachpersonen aus der Rheumatologie referieren über die Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen. Expertinnen und Experten aus dem Bereich Physiothera-

pie bringen Sie in Bewegung und zeigen Ihnen einfache Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Fachpersonen aus der Chirurgie berichten über Rückenoperationen sowie die Chancen und Risiken eines Eingriffs. Vor Beginn der Vorträge und während der Pause stehen Ihnen Fachpersonen der regionalen und kantonalen Rheumaligen sowie von Fachgesellschaften und weiteren Partnerfirmen 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. Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine **Anmeldung ist zwingend erforderlich** (s. Talon Seite 47). ■

Manifestation

## Semaine d'action 2021: De vertèbre en vertèbre

Quatre adultes sur cinq souffrent de douleurs dorsales une ou plusieurs fois dans leur vie. La plupart des douleurs dorsales sont bénignes et disparaissent en quelques semaines. Elles peuvent toutefois être récurrentes, entraînant l'apparition de symptômes chroniques et invalidants. Comment le mal de dos se développe-t-il? Dois-je pratiquer une activité physique ou plutôt me ménager? Quand une opération est-elle indiquée? Divers spécialistes répondront à ces questions ainsi qu'à de nombreuses autres lors de notre semaine d'action nationale du 13 au 20 septembre 2021.

Des spécialistes en rhumatologie parleront de l'évolution et des possibilités de traitement du mal de dos. Des spécialistes du domaine de la physiothérapie vous feront bouger et vous montreront des exercices simples à intégrer dans votre vie quotidienne. Des spécialistes de la chirurgie vous renseigneront sur les opérations du dos ainsi que sur les implications d'une intervention. Avant les interventions et lors des pauses, vous pourrez vous entretenir avec des spécialistes des ligues régionales et cantonales contre le rhumatisme, des sociétés spécialisées ainsi que

d'autres organisations partenaires. 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). Toutes les manifestations sont gratuites, **l'inscription est obligatoire** (voir coupon-réponse page 47). ■

### Termine/Dates/Date

**Dienstag, 7. September 2021**  
· St. Gallen, Pfalz Keller

**Montag, 13. September 2021**  
· Zürich, Kunsthaus

**Dienstag, 14. September 2021**  
**Mardi 14 septembre 2021**  
· Bern, Inselspital  
· Lausanne, CHUV  
· Luzern, Kantonsspital

**Mittwoch, 15. September 2021**  
**Mercredi 15 septembre 2021**  
· Basel, Volkshaus  
· Chur, SVA Graubünden  
· Fribourg, Au Parc Hotel

**Donnerstag, 16. September 2021**  
**Jeudi 16 septembre 2021**  
· Delémont, Cinemont  
· Neuchâtel, Hôtel Beaulac  
· Zug, Kantonsspital

**Vendredi 17 septembre 2021**  
· Sion, Clinique romande de réadaptation

**Montag, 20. September 2021**  
**Lunedì 20 settembre 2021**  
· Lugano, Palazzo dei Congressi  
· Weinfelden, kath. Pfarreizentrum

Manifestazione

## Settimana d'azione 2021: Di vertebra in vertebra

Quattro adulti su cinque soffrono di mal di schiena una o più volte nel corso della propria vita. Nella maggior parte dei casi, il mal di schiena è innocuo e regredisce nell'arco di alcune settimane. Esso però può anche ripresentarsi, cronicizzarsi e causare limitazioni. Come si sviluppa il mal di schiena? È meglio fare movimento o stare a riposo? Quando è utile un intervento? Diversi/e esperti/e risponderanno a queste e ad altre domande nel corso della nostra settimana d'azione nazionale «Di vertebra in vertebra – Comprendere e trattare il mal di schiena» tra il 13 e il 20 settembre 2021. Diversi/e specialisti/e in reumatologia terranno relazioni sull'insorgenza e sulle opzioni terapeutiche del mal di schiena. Esperti ed esperte nel settore della fisioterapia vi faranno muovere

mostrandovi dei semplici esercizi da integrare nella vita quotidiana. Saranno anche presenti specialisti/e in chirurgia che illustreranno le possibili operazioni alla schiena e le possibilità e i rischi derivanti. Prima dell'inizio delle relazioni e durante la pausa potrete porre le vostre domande personali agli/alle specialisti/e delle leghe contro il reumatismo regionali e cantonali, 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). Tutte le manifestazioni sono gratuite. **L'iscrizione è obbligatoria** (vedi il Tagliando sulla pagina 47). ■



# Alltag 20 Tipps für einen gesunden Rücken

## 01 Aufrecht Sitzen

Setzen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf einen Stuhl und bewegen Sie das Becken vor und zurück. Wenn Sie das Becken nach vorne kippen, wölbt sich die Bauchdecke vor und Ihr Körper richtet sich auf. Jetzt sitzen Sie aufrecht und entlasten den unteren Rücken. Üben Sie die Beckenkipfung im Alltag. So entwickeln Sie ein Gefühl für das rückenfreundliche Sitzen.

## 02 Schultern entkrampfen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und lassen Sie die Arme seitlich herabhängen. Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hin. Entspannen Sie die Schultern wieder und lassen sie locker auf den Brustkorb sinken. So gewinnen Sie ein Gefühl für die lockere Schulterhaltung und können sich eine verkrampte Haltung abtrainieren.

## 03 Sitzen im Büro

Bei der optimalen Sitzposition zeigen die Fussgelenke, die Kniegelenke, die Hüftgelenke und die Ellbogen alle einen rechten Winkel. Die Unterarme liegen auf der Arbeitsfläche, der Rücken ist gerade und gestützt durch eine Rückenlehne.



## 04 Sitzen am Bildschirm

Wenn Sie aufrecht sitzend am Computer arbeiten, sollte die Oberkante des Bildschirms 5 bis 10 cm unter der Augenhöhe liegen. Damit sind die Halswirbel in einer idealen Position. Die optimale Sehdistanz zum Bildschirm beträgt 60 bis 80 cm. Der Bildschirm und die Tastatur sollten parallel zur Tischkante liegen.

## 05 Sitzen im Auto

Sie vermeiden einen Rundrücken, wenn Sie die Rückenlehne verstellen und zusätzlich ein Kissen zwischen Gesäss und Schulterblätter klemmen. Legen Sie bei längeren Fahrten regelmässig Pausen ein und dehnen und lockern Sie den Rücken.

## 06 Sitzen auf dem Sofa

Polstermöbel fürs Wohnzimmer sind generell zu weich und haben eine zu niedrige Sitzfläche. Stopfen Sie sich kleine Kissen in den Nacken oder ins Kreuz. Keilkissen korrigieren zudem die nach hinten abschüssige Sitzfläche. Setzen Sie sich zwischendurch auf den Boden und verwenden Sofa oder Sessel als Rückenlehne.

## 07 Morgendliches Warm-up

Schiessen Sie nicht gleich aus dem Bett, wenn der Wecker läutet. Bleiben Sie einen Augenblick liegen, und strecken und dehnen Sie sich! Das morgendliche Warm-up im Liegen bereitet den Rücken auf die Strapazen des Tages vor.

## 08 Sich aufrichten

Stehen Sie gerade, die Füsse hüftbreit auseinander. Die Schultern sind entspannt, die Arme hängen locker seitlich am Körper. Jetzt machen Sie die Augen zu und stellen sich vor, ein Faden ziehe Sie am Scheitel nach oben. Sie folgen dem Kopf mit leichten spiralförmigen Bewegungen, bis Sie sich lang und ganz aufgerichtet fühlen.

Beobachten Sie, wie sich diese Haltung im Rücken anfühlt!

## 09 Stehen am Bildschirm

Wählen Sie einen in der Höhe verstellbaren Stehtisch. Zur Entlastung können Sie einen Fuss auf einen Schemel setzen. Oder einen Unterschenkel zwischendurch auf den Bürostuhl legen.

## 10 Bücken und lupfen

Wenn Sie etwas Schweres anheben, gehen Sie mit geradem Rücken etwas in die Knie, wie wenn Sie sich auf einen Stuhl setzen würden. So haben Sie einen soliden Stand und können die Last mit beiden Händen nahe am Körper fassen.

## 11 Beidseitig tragen

Füllen Sie Ihre Einkäufe in zwei Taschen und tragen Sie das Gewicht verteilt auf beide Seiten. So belasten Sie die Schultern und den Rücken gleichmässig. Wenn Sie eine schwere Tasche über die Schulter gehängt tragen, dann wechseln Sie häufig zwischen links und rechts.

## 12 Wäsche aufhängen

Stellen Sie den Wäschekorb auf einen Stuhl oder Hocker. So müssen Sie sich nicht x-mal bücken. Beim Aufhängen sollten Sie ein Hohlkreuz vermeiden, indem Sie sich nach vorn zur Wäscheleine hin beugen. Legen Sie auch den Kopf nicht zu weit in den Nacken, um eine Überstreckung der Halswirbelsäule zu vermeiden.

## 13 Wäsche bügeln

Das Bügelbrett sollte mindestens auf Höhe Ihrer Hüften sein, damit Sie sich nicht darüber beugen müssen. Arbeiten Sie in Schrittstellung oder stellen Sie einen Fuss auf einen Schemel. Das entlastet die Wirbelsäule. Steht der Wäschekorb auf einem Stuhl, müssen Sie sich nicht nach jedem Stück bücken.

## 14 Betten machen

Bücken Sie sich beim Betten immer mit geradem Rücken und stützen Sie sich mit einem Knie auf das Bett, wenn Sie nach dem Bettzeug greifen oder eine Matratzenecke anheben.

## 15 Boden reinigen

Wenn Sie einen Besen oder einen Schrubber kaufen, achten Sie darauf, dass der Stiel lang genug ist. Dasselbe gilt für das Gestänge eines Staubsaugers. Gehen Sie beim Staubsaugen oder Fegen in eine Schrittstellung.

## 16 Gartenarbeiten

Machen Sie ein paar Dehnübungen, bevor Sie anfangen. Verharren Sie nie lange in gebückter Haltung, sondern richten Sie sich zwischendurch immer wieder auf und legen eine Pause ein. Und schützen Sie sich im Garten vor Verkühlung.

## 17 Hoch die Beine!

So liegen Sie richtig bei Verspannungsschmerzen im Kreuz: Legen Sie sich auf den Rücken und lagern Sie die Unterschenkel bequem auf dem Sofa oder einer anderen Unterlage. Die Arme ruhen ausgestreckt und mit der Handfläche nach unten auf dem Boden. Die Beckenkipfung streckt die Lendenwirbelsäule und nimmt allen Zug aus ihr.

## 18 Bein anziehen

Legen Sie sich seitlich auf den Boden, ziehen Sie das Knie des oberen Beins so nah wie möglich an Ihre Brust und unterlegen Sie das gebeugte Bein mit einem Kissen. Dann strecken Sie das untere Bein aus der Hüfte heraus lang. Verharren Sie so während fünf Minuten. Diese Entlastungsübung nimmt allen Druck und Zug aus dem Rücken.

## 19 Halsmuskeln dehnen

Stehen Sie gerade hin und neigen Sie den Kopf zur Schulter. Dabei strecken Sie den Gegenarm mit abgewinkelter Hand abwärts, um die Dehnung der seitlichen Halsmuskeln zu verstärken. Wichtig: Führen Sie diese Bewegungen langsam aus und vermeiden Sie es, das Kinn vorzustrecken.

## 20 Einrollen und ausstrecken

Rollen Sie den Kopf ein und strecken Sie die Arme mit ineinander verhakten Fingern nach vorne. Drücken Sie die Handflächen weit von sich. Dabei dehnen die Schultermuskeln den oberen Rücken.



Vie quotidienne

## 20 conseils pour un dos sain

### 01 Assis !

L'antéversion du bassin est le secret pour être assis bien droit. Asseyez-vous sur une chaise avec les jambes légèrement écartées et bougez le bassin d'avant en arrière à plusieurs reprises. Si vous déplacez (basculez) le bassin vers l'avant, la paroi abdominale avance et le corps se redresse. Vous êtes à présent assis bien droit et soulagez le bas du dos. Exercez-vous quotidiennement à l'antéversion du bassin. Vous développerez ainsi le sens d'une position (assise) bénéfique pour le dos.

### 02 Détendre les épaules

Asseyez-vous bien droit sur une chaise et laissez les bras pendre sur le côté. Remontez les épaules jusqu'aux oreilles. Détendez-les ensuite en les laissant redescendre sur la cage thoracique. Vous développerez ainsi le sens de la position correcte pour les épaules et pourrez vous habituer à ne plus les raidir.

### 03 Assis au bureau

Lorsque la position assise est optimale, les chevilles, les genoux, les hanches et les coudes présentent tous un angle droit. Les avant-bras reposent sur le plan de travail, le dos est droit et supporté par le dossier.

### 04 Se positionner devant l'écran

Si vous travaillez devant un écran en position droite, le bord supérieur de l'écran devrait se situer 5 à 10 cm au-dessous du niveau des yeux. Le rachis cervical est ainsi dans une position idéale. La distance visuelle optimale par rapport à l'écran est de 60 à 80 cm. L'écran et le clavier devraient être parallèles au bord du bureau.

### 05 En voiture

Vous évitez le dos rond en modifiant l'inclinaison du dossier et en coinçant en outre un coussin entre les fesses et les omoplates. Faites régulièrement des pauses lors des longs trajets et étirez et assouplissez le dos.

### 06 Sur le canapé

Les canapés de salon sont généralement trop mous et leur assise est trop basse. Positionnez les petits coussins au niveau de la nuque ou dans le bas du dos. Des coussins utilisés pour se caler corrigent en outre l'inclinaison de l'assise vers l'arrière. Asseyez-vous simplement par terre de temps en temps et utilisez le canapé ou le fauteuil comme dossier.

### 07 Sortir du lit

Ne bondissez pas hors du lit dès la sonnerie du réveil. Restez allongé un instant et étirez-vous ! L'échauffement matinal en position couchée prépare le dos à affronter les contraintes de la journée.

### 08 Se redresser

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Les épaules sont détendues, les bras pendent sans effort le long du corps. Fermez les yeux et imaginez qu'un fil au sommet du crâne vous tire vers le haut. Suivez la tête avec de légers mouvements en forme de spirale jusqu'à ce que vous ayez l'impression d'être allongé-e et totalement redressé-e. Étudiez les sensations que vous éprouvez dans le dos en étant dans cette position !

### 09 Debout devant un écran

Choisissez un pupitre réglable en hauteur. Pour vous soulager, vous pouvez placer un pied sur un tabouret ou une marche. Vous pouvez aussi par instants poser une jambe sur une chaise de bureau.

### 10 Se baisser et soulever

Pour soulever une charge, fléchissez légèrement les genoux avec le dos droit comme si vous deviez vous asseoir sur une chaise. Vous bénéficiez ainsi d'une position solide et pouvez saisir la charge avec les deux mains près du corps.

### 11 Équilibrer les charges des deux côtés

Quand vous faites vos courses, prenez deux sacs et répartissez la charge entre les deux côtés. La contrainte exercée sur les épaules et le dos sera ainsi régulière. Si vous portez un sac d'un certain poids à l'épaule, pensez à changer fréquemment de côté.

### 12 Étendre le linge

Posez votre bassine sur une chaise ou sur une table quand vous étendez du linge. Ainsi, vous n'aurez pas à vous baisser de nombreuses fois. Vous devriez éviter de vous cambrer lorsque vous étendez du linge et vous penchez plutôt un peu vers l'avant en direction de la corde à linge. Ne rejetez pas non plus trop la tête en arrière. Vous éviterez ainsi une extension excessive de la colonne vertébrale.

### 13 Repassage

La planche à repasser devrait au minimum être située au niveau des hanches, pour que vous n'ayez pas à trop vous pencher. Travaillez avec les jambes en fente ou posez un pied sur un tabouret. Vous soulagerez ainsi votre colonne vertébrale. Le panier à linge ne devrait pas être posé par terre, mais sur une chaise pour que vous n'ayez pas à vous baisser pour attraper chaque pièce.

### 14 Faire le lit

Plus le lit est large, plus le risque est grand de courber le dos en faisant le lit. Baissez-vous toujours avec le dos droit et prenez appui sur le lit avec un genou quand vous attrapez les draps ou que vous soulevez un coin du matelas.

### 15 Laver par terre

Lorsque vous achetez un balai ou un balai-brosse, veillez à ce que le manche soit assez long. Il en va de même pour un aspirateur. Mettez les jambes en fente pour passer l'aspirateur ou pour balayer.

### 16 Jardinage

Faites quelques étirements avant de commencer. Ne restez pas trop longtemps accroupi, mais redressez-vous de temps en temps et faites une pause. Et couvrez-vous pour éviter de prendre froid lorsque vous jardinez.

### 17 Levez les jambes

Voici la position à adopter lorsque vous avez des contractures dans la région lombaire: couchez-vous sur le dos et positionnez les jambes confortablement sur le canapé ou un autre support. Gardez les bras étendus tranquillement, avec la paume de la main orientée vers le sol. L'inclinaison du bassin étire la colonne vertébrale lombaire et lui ôte toute tension.

### 18 Ramener la jambe vers le corps

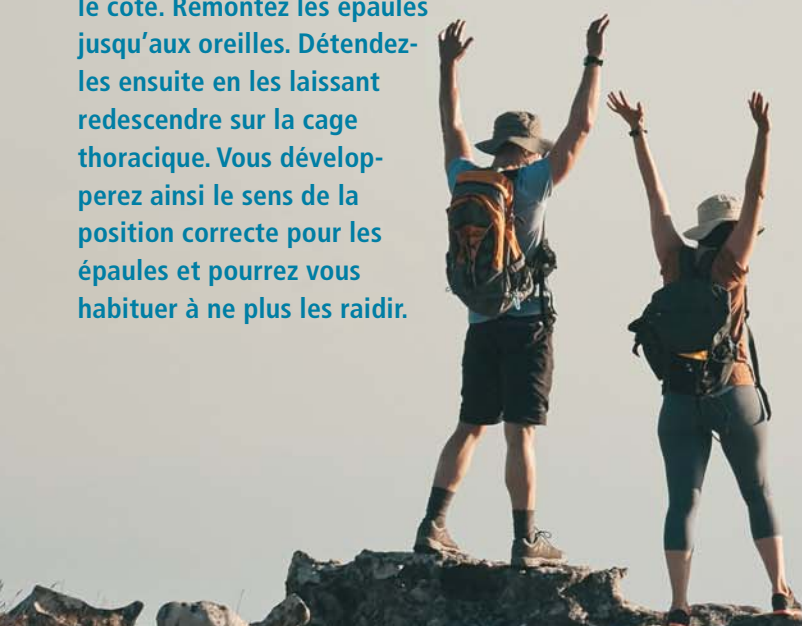
Allongez-vous par terre sur le côté, remontez autant que possible la jambe supérieure et calez-la sur un coussin. Étendez ensuite la jambe inférieure depuis la hanche. Maintenez cette position durant cinq minutes. Cet exercice ôte toute pression et traction du dos.

### 19 Étirez les muscles du cou

Tenez-vous droit et inclinez la tête en direction de l'épaule. Étendez parallèlement le bras opposé vers le bas en déviant la main, afin de renforcer l'étirement des muscles latéraux du cou. Important: effectuez ce mouvement lentement et évitez de pointer le menton vers l'avant.

### 20 Enrouler et étendre

Enroulez la tête et tendez les bras vers l'avant avec les doigts entrelacés. Pressez les paumes des mains pour les éloigner le plus possible de votre corps. Les muscles de l'épaule étirent alors le haut du dos.





Vita quotidiana

## 20 consigli per una schiena sana

### 01 Sedersi!

Sedetevi con le gambe leggermente divaricate e muovete i fianchi avanti e indietro per un paio di volte. Quando spingete il bacino in avanti (inclinarsi) la parete addominale si curva e il corpo si raddrizza. Adesso sedetevi in posizione verticale e scaricate la parte bassa della schiena. Esercitate la parete addominale nella vita quotidiana. Svilupperete la sensazione della migliore seduta (ottimale) per la vostra schiena.

### 02 Decontrarre le spalle

Sedetevi dritti su una sedia e lasciate cadere ai lati le braccia. Alzate le spalle fino alle orecchie. Poi rilassate le spalle e fatele sprofondare sciolte sulla cassa toracica. Così avrete idea della posizione corretta e sciolta delle spalle e potrete allenarvi per avere una posizione decontratta delle spalle.

### 03 Star seduti in ufficio

Nella posizione seduta ottimale le articolazioni del piede, del ginocchio, dell'anca e i gomiti sono tutti ad angolo retto. Gli avambracci sono sul piano di lavoro e la schiena è dritta e sostenuta da uno schienale.

### 04 Sedersi davanti al monitor

Se siete seduti eretti e lavorate al computer, la parte superiore del monitor deve trovarsi tra i 5 ed i 10 cm sotto il livello degli occhi. Così le vertebre cervicali sono nella posizione ideale. La distanza ottimale dallo schermo è tra i 60 e gli 80 cm. Il monitor e la tastiera dovrebbero essere paralleli al bordo del tavolo.

### 05 Star seduti in auto

Eviterete di arcuare la schiena se regolate lo schienale e contemporaneamente posizionate un cuscino tra le natiche e le scapole. Fate delle pause frequenti durante i lunghi viaggi, stiratevi e rilassate la schiena.

### 06 Sedersi sul divano

I mobili imbottiti del soggiorno sono generalmente troppo morbidi e hanno una seduta troppo bassa. Posizionate un cuscino di piccole dimensioni sotto la nuca o nella regione lombare. I cuscini a cuneo correggono la seduta dei sedili inclinati verso l'interno. Di tanto in tanto sedetevi per terra e utilizzate il divano o la poltrona come fossero uno schienale.

### 07 Fuori dal piumino

Non sgusciate subito fuori dal letto quando suona la sveglia. Restate distesi ancora un momento, stiratevi e allungatevi! Il riscaldamento da distesi al mattino prepara la schiena per gli strapazzi della giornata.

### 08 Alzarsi

Restate in piedi, i piedi leggermente divaricati. Le spalle sono rilassate, le braccia sono sciolte e lungo il corpo. Ora chiudete gli occhi e immaginate che un filo vi tiri verso l'alto. Seguite con la testa facendo un movimento a spirale fino a che non siete perfettamente dritti e vi sentite eretti. Osservate come questa postura fa sentire la vostra schiena!

### 09 Stare in piedi davanti al monitor

Scegliete una scrivania regolabile in altezza. Per scaricare il peso si può mettere un piede su un gradino oppure su uno sgabello. Oppure, di tanto in tanto, appoggiate una gamba ad una sedia da ufficio.

### 10 Piegarci e sollevare

Quando sollevate un peso abbassatevi sulle ginocchia con la schiena dritta come se doveste mettervi a sedere su una sedia. Avrete così una posizione stabile e potrete sollevare il peso con entrambe le mani vicino al corpo.

### 11 Portare pesi da entrambi i lati

Mettete la spesa in due borse e portate il peso suddiviso su entrambi i lati. Così caricherete le spalle e la schiena in maniera uniforme. Quando dovete portare una borsa pesante sulle spalle, alternate spesso tra spalla destra e sinistra.

### 12 Stendere la biancheria

Posizionate il cesto della biancheria su una sedia o uno sgabello. Così non dovrete piegarvi innumerevoli volte. Quando stendete la biancheria non dovrete assumere la postura di lordosi bensì piegatevi in avanti verso il filo della biancheria. Non muovete la testa allungando troppo il collo. In questa maniera eviterete che le vertebre cervicali si allungino.

### 13 Stirare la biancheria

L'asse da stiro deve trovarsi almeno all'altezza dei fianchi in modo da non doversi piegare. Lavorate sempre assumendo la posizione di camminata oppure poggiate un piede su uno sgabello. Ciò scarica la colonna vertebrale. La cesta dei panni non deve essere poggiata a terra, ma posizionata su una sedia, in modo da non doversi piegare per prendere ogni singolo panno.

### 14 Rifare i letti

Più grande è il letto maggiore è il rischio di dover arcuare la schiena sul letto. Piegatevi sul letto mantenendo sempre la schiena dritta e sostenetevi con un ginocchio quando dovete afferrare le lenzuola o sollevare un angolo del materasso.

### 15 Pulire il pavimento

Quando comprate una scopa o uno spazzolone assicuratevi che il manico sia sufficientemente lungo. Lo stesso discorso vale per un aspirapolvere. Assumete la posizione di camminata quando aspirate o spazzate.

### 16 Giardinaggio

Prima di iniziare fate un paio di esercizi di stretching. Non rimanete a lungo nella posizione china, piuttosto alzatevi ogni tanto e fate una pausa. E in giardino proteggetevi dal freddo.

### 17 In alto le gambe!

In questa maniera siete sdraiati correttamente in caso di dolori tensori alla regione lombare: sdraiatevi sulla schiena e posizionate le gambe comodamente sul divano o su un'altra superficie superiore. Le braccia giacciono in posizione di riposo con il palmo della mano rivolto verso il pavimento. Il bacino allunga il rachide lombare e così si allena tutto il tratto.

### 18 Sollevare la gamba

Sdraiatevi lateralmente sul pavimento, sollevate la gamba che sta all'esterno più in alto possibile e metteteci sotto un cuscino. Poi allungate la gamba che sta sotto di lato. Rimanete in posizione per cinque minuti. Questa attività di scarico elimina la pressione dalla schiena.

### 19 Tendere i muscoli del collo

Restate in piedi e piegate la testa verso la spalla. Allungate il braccio opposto con la mano piegata, per rafforzare l'allungamento dei muscoli laterali del collo. Importante: eseguite questi movimenti lentamente e cercate di non far avanzare il mento.

### 20 Arrotolare e allungare

Eseguite una circonduzione della testa e allungate le braccia davanti a voi intrecciando le dita. Premere con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno. In questo modo si tendono i muscoli delle spalle e del tratto superiore della schiena.







© Stefanamer, iStock

## Chronifizierung

## Wenn der Schmerz bleibt

**In 85 Prozent der Fälle zeigen der klinische Befund und die Diagnostik keinen ursächlichen Zusammenhang mit den empfundenen Rückenschmerzen. Während die meisten unspezifischen Beschwerden binnen weniger Tage oder Wochen verschwinden, stellt eine Chronifizierung Betroffene und Fachpersonen vor Herausforderungen.**

Redaktion: Simone Fankhauser

Wenn Sie in einem ärztlichen Papier über sich lesen, sie hätten «unspezifische Rückenschmerzen», mögen Sie sich fragen, ob das ein Codewort für eingebildete oder simulierte Schmerzen sei. Ärztinnen und Ärzte versichern, dass das nicht der Fall sei. Der Ausdruck habe keinen abwertenden Beiklang. Als unspezifische Rückenschmerzen bezeichnet medizinisches Fachpersonal alle Rückenschmerzen ohne eindeutige Ursache. Sie machen ungefähr 85 Prozent aller Rückenbeschwerden aus. Zugeben muss man allerdings die begriffliche Unschärfe. Unter unspezifische Rückenschmerzen fallen gleichermassen akute und chronische Rückenschmerzen und

sämtliche Schattierungen von rein körperlichen bis zu rein somatoformen Schmerzen (Schmerzstörungen ohne organische Ursache). Zum Beispiel also auch Rückenschmerzen als Teil einer psychischen Erkrankung.

**Unsichtbare Ursachen**

Gewöhnliche Rückenschmerzen lassen sich in der Akutphase (1 bis 6 Wochen) ohne ärztliche Hilfe bewältigen. Grundsätzlich wird empfohlen, aktiv zu bleiben und sich zu bewegen. Zwischendurch darf und soll man sich entspannen, die Schmerzstelle wärmen oder kühlen, sich Massagen gönnen und allenfalls Schmerzmittel einnehmen. Diese Tipps

beruhen auf der Erfahrung, dass die meisten unspezifischen Rückenschmerzen binnen weniger Tage oder Wochen verschwinden.

Chronische unspezifische Rückenschmerzen (ab 7 Wochen) hingegen sind eine Herausforderung. Um sicherzugehen, dass keine spezifische Ursache wie eine strukturelle Schädigung oder eine organische Komponente übersehen wird, sind fachärztliche Abklärungen nötig. Sie umfassen eine gründliche klinische Diagnostik, eine körperliche Untersuchung und in der Regel Bildgebung. Herkömmliche Verfahren wie Röntgenbilder, die Computertomografie (Scans mit Röntgenstrahlung) oder die Kernspintomografie (Bilderzeugung durch Magnetfelder und Radiowellen) können aber niemals sichtbar machen, was man als die häufigste Ursache chronischer Rückenschmerzen vermutet, nämlich hartnäckige Muskelverspannungen, genauer: pathologische Veränderungen > S. 18

## Chronicisation

## Quand la douleur persiste

**Dans 85 % des cas, l'examen clinique et le diagnostic ne révèlent aucun lien de causalité avec les douleurs ressenties. La plupart des douleurs dorsales non spécifiques disparaissent en quelques jours ou semaines. D'autre part, la chronicisation pose des défis aux personnes concernées et aux professionnels.** Rédaction: Simone Fankhauser

Si vous lisez sur un document médical que vous souffrez de « douleurs dorsales non spécifiques », vous vous demanderez peut-être s'il s'agit d'un code pour désigner des douleurs imaginaires ou simulées. Les médecins et les spécialistes assurent que ce n'est pas le cas et que l'expression n'a aucune connotation péjorative. C'est ainsi que les médecins désignent toutes les douleurs dorsales qui n'ont pas une cause clairement

établie. Elles représentent environ 85 % des douleurs dorsales. Il faut cependant reconnaître que le terme ne brille pas par sa clarté. Les douleurs dorsales non spécifiques recouvrent non seulement les douleurs dorsales aiguës et chroniques, mais aussi toutes les nuances de douleurs purement physiques à purement somatoformes (troubles de la douleur sans cause organique). Les douleurs induites par une maladie psychique entrent ainsi dans cette catégorie.

## Cronicizzazione

## Quando il dolore resta

**Nell'85 per cento dei casi, l'analisi clinica e gli esami diagnostici non indicano alcun nesso causale con il dolore percepito. In genere, il mal di schiena aspecifico scompare nel giro di alcuni giorni o settimane. La cronicizzazione invece pone sfide alle persone colpite e ai professionisti.** Redazione: Simone Fankhauser

Chi, leggendo un documento medico sulla propria persona, trovasse scritto di soffrire di «mal di schiena aspecifico», potrebbe domandarsi se non si tratti di una parola in codice che indica un dolore immaginario o simulato. Il personale medico rassicurerebbe dicendo quest'espressione non viene utilizzata con una connotazione negativa. Con questo termine i medici definiscono tutte le forme di mal di schiena senza una causa precisa. Circa l'85% di tutti i casi di mal di schiena rientra in questa categoria. Bisogna però ammettere la vaghezza concettuale. Il mal di schiena aspecifico comprende sia il mal di schiena acuto che cronico e tutte le gradazioni del dolore da puramente

fisico a puramente somatoforme (disturbi del dolore senza causa organica). Ne è un esempio il mal di schiena come parte di una malattia psichica.

**Cause invisibili**

La fase acuta di un comune mal di schiena (1–6 settimane) può essere affrontata senza assistenza medica. In linea di massima si consiglia di rimanere attivi e fare movimento. Di tanto in tanto occorre rilassarsi, applicare freddo o caldo nel punto dolente, fare dei massaggi ed eventualmente assumere un antidolorifico. Questi consigli si basano sul fatto che, in genere, il mal di schiena aspecifico scompare nel giro di alcuni giorni o settimane. > pag. 21

**Causes invisibles**

Dans leur phase aiguë (1 à 6 semaines), les douleurs dorsales ordinaires peuvent être traitées sans aide médicale. De manière générale, il est recommandé de rester actif, de faire de l'exercice, de se détendre, de réchauffer ou refroidir la zone douloureuse, de se faire masser et, si nécessaire, de prendre des analgésiques. Ces recommandations sont basées sur l'expérience que la plupart des douleurs dorsales non spécifiques disparaissent en quelques jours ou semaines. Les douleurs dorsales chroniques non spécifiques (7 semaines ou plus) constituent, en revanche, un défi. Pour s'assurer qu'aucune cause spécifique telle qu'un dommage structurel ou un facteur organique n'est négligée, un examen médical approfondi, généralement assorti d'une imagerie, est nécessaire. Toutefois, les imageries conventionnelles telles que la radiographie, la tomographie par ordinateur (scanners avec rayons X) ou l'imagerie par résonance magnétique (imagerie avec champs magnétiques et ondes radio) ne révélera jamais ce que l'on pense être la > p. 19



in den Faszien und Muskeln. Umgekehrt verursachen sichtbare Schädigungen nicht zwangsläufig Schmerzen.

**Multimodale Behandlungsprogramme**

Chronische Rückenschmerzen können viel Leid bedeuten. Auch fehlende Anerkennung. Viele Betroffene spüren, dass ihre Schmerzen eine körperliche Ursache haben, und fühlen sich unverstanden, wenn die Ärzte nichts finden. Daher rührt wohl der verbreitete Wunsch nach bildgebenden Verfahren, die das Unerklärliche sichtbar machen sollen. Die moderne Medizin verfügt über keine Kenntnisse und keine Mittel, chronische Rückenschmerzen unklarer Ursache zu heilen. Das heisst aber keineswegs, dass sich die Betroffenen mit ihren Schmerzen abfinden müssen! Es gibt verschiedene Behandlungsansätze, die auf der Baustelle Rücken sinnvoll zum Einsatz kommen. Sie helfen, die Schmerzen mehr oder weniger in den Griff zu kriegen. Zu empfehlen sind multimodale

Behandlungsprogramme. Sie bündeln verschiedene Behandlungsformen, von denen man aus wissenschaftlichen Studien weiss, dass sie bei chronischen Rückenschmerzen eine gewisse Wirkung zeigen. Diese fliessen auch in Leitlinien ein, an denen sich Ärztinnen und Ärzte orientieren. Und nicht nur sie: Die multimodale Therapie verlangt ein Teamwork von Fachpersonen der Schmerzbehandlung und solchen aus unterschiedlichen Disziplinen wie Rheumatologie, Orthopädie, Chiropraktik, Physiotherapie, Ergotherapie, Ergonomie, Psychologie und Chirurgie. Das Fachteam stellt für jede einzelne Person mit chronischen Rückenschmerzen ein individuelles Programm aus verschiedenen Therapiebausteinen zusammen:

- Bewegungsprogramme
- Rückengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massage
- Entspannungsverfahren
- Yoga
- Ergotherapie/Ergonomie

- psychologische Behandlungen
- Medikamente zur gezielten Schmerzintervention
- Operationen

**Schmerzen managen**

Gemeinsam mit der betroffenen Person gehen Fachpersonen den Schmerzen auf den Grund: Was verstärkt die Schmerzen? Welche Massnahmen lindern sie? Wie wird mit den Schmerzen umgegangen? Diese Erkenntnisse helfen, den Teufelskreis von Schmerzen, körperlicher Schonung, Verspannung und erneuten Schmerzen zu durchbrechen. Die multimodale Therapie verfolgt zwei Ziele. Sie will die Schmerzen reduzieren und die Betroffenen darin stärken, besser mit den Schmerzen klarzukommen. Chronische Rückenschmerzen verschwinden nicht einfach so. Die Betroffenen können aber lernen, wie sie sich in Schmerzphasen ideal verhalten, wie sie den Schmerzpegel niedrig halten und wie sie verhindern, dass die Schmerzen den Alltag und das Leben beherrschen. |

cause la plus fréquente des douleurs dorsales chroniques, à savoir une tension musculaire persistante, ou plus précisément des modifications pathologiques des fascias et des muscles. D'autre part, des lésions visibles ne sont pas nécessairement sources de douleur.

**Le traitement multimodal**

Le mal de dos chronique peut causer énormément de souffrances. Le manque de reconnaissance également. De nombreuses personnes souffrant de douleurs dorsales pensent qu'elles ont une cause physique et se sentent incomprises lorsque leurs médecins ne trouvent rien. Elles espèrent en général – et souvent à tort – que les techniques d'imagerie rendront visible l'inexplicable. La médecine moderne ne sait pas soigner les douleurs dorsales chroniques dont la cause ne peut être clairement identifiée. Cela ne veut absolument pas dire qu'il faut s'accommoder de ses douleurs ! Diverses approches thérapeutiques peuvent se montrer efficaces. Elles permet-

tent de venir plus ou moins à bout des douleurs. Les programmes de traitement multimodaux sont recommandés. Ils associent plusieurs formes de traitement pour lesquelles des études scientifiques ont démontré une certaine efficacité contre les douleurs dorsales chroniques. Elles sont également intégrées aux protocoles suivis par les médecins. Mais pas seulement : le traitement multimodal impose un travail d'équipe de spécialistes de la douleur et de différentes disciplines telles que la rhumatologie, l'orthopédie, la chiropractie, la physiothérapie, l'ergothérapie, l'ergonomie, la psychologie et la chirurgie. Chaque patiente ou patient bénéficie d'un programme personnalisé constitué de modules, par exemple :

- Programmes d'exercices
- Gymnastique du dos
- Thérapie manuelle
- Massages
- Techniques de relaxation
- Yoga
- Ergothérapie/Ergonomie

- Prise en charge psychologique
- Médicaments permettant de cibler la douleur
- Interventions chirurgicales

**Gérer la douleur**

Les spécialistes font une analyse précise de la douleur avec le patient afin de déterminer ce qui l'amplifie ou, au contraire, ce qui l'atténue. Ceci permet de mieux comprendre comment le patient vit sa douleur. Les informations collectées contribuent à briser le cercle vicieux formé par le mal de dos, la tentation de se ménager, les contractures et, au final, une accentuation inéluctable de la douleur. Le traitement poursuit deux objectifs. Il vise à atténuer la douleur et à apprendre aux personnes concernées à mieux vivre avec elle. Car les douleurs chroniques ne disparaissent pas du jour au lendemain. Les personnes concernées peuvent toutefois apprendre à réagir correctement en cas de crise, à réduire la douleur et à l'empêcher de dominer leur quotidien et leur vie. |

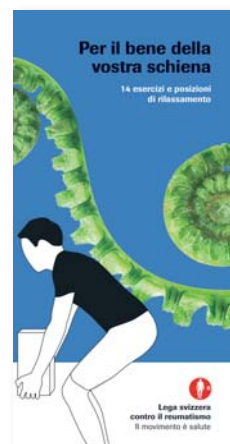
**Für Ihren Rücken/Pour votre dos/Per la vostra schiena**



Broschüre «Rückenschmerzen» (D 311, kostenlos)

Brochure «Le mal de dos» (F 311, gratuite)

Opuscolo «Mal di schiena» (It 311, gratuito)



Faltblatt «Ihrem Rücken zuliebe» (D 1030, kostenlos)

Dépliant «Votre dos, pensez-y» (F 1030, gratuit)

Dépliant «Per il bene della vostra schiena» (It 1030, gratuito)



Faltblatt «Bestform am Bildschirm» (D 1014, kostenlos)

Dépliant «En forme devant l'écran» (F 1014, gratuit)

Dépliant «In forma al computer» (It 1014, gratuito)



Broschüre «Im Beruf auf den Beinen» (D 3016, kostenlos)

Brochure «Travailler debout» (F 3016, gratuite)

Opuscolo «Sempre in forma al lavoro» (It 3016, gratuito)



Faltblatt «Alles im grünen Bereich» (D 1070, kostenlos)

Dépliant «Mettez-vous au vert» (F 1070, gratuit)

Dépliant «Semaforo verde per il giardinaggio» (It 1070, gratuito)



Faltblatt «Bleiben Sie fit und beweglich» (D 1001, kostenlos)

Dépliant «Restez souple et en forme» (F 1001, gratuit)

Dépliant «Sempre in forma» (It 1001, gratuito)



Faltblatt «Kraftpaket» (D 1002, kostenlos)

Dépliant «Puissance concentrée» (F 1002, gratuit)

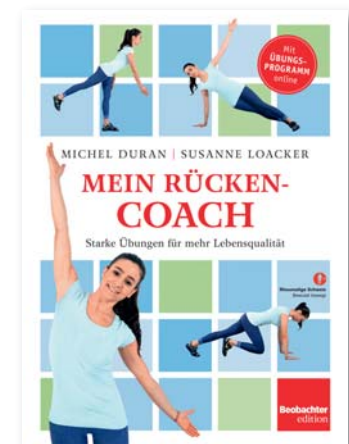
Dépliant «Facciamoci forza» (It 1002, gratuito)



Buch «Rheumaschmerzen aktiv lindern» (D 470, CHF 25.00)

Livre «Soulager activement les douleurs» (F 470, CHF 25.00)

Libro «Combattere attivamente i dolori reumatici» (It 470, CHF 25.00)



Buch «Mein Rückencoach» (D 3011, CHF 29.90)

**Bestellungen/Pour commander**

**Ordinazioni**

www.rheumaliga-shop.ch, Tel./Tél./tel. 044 487 40 10



# Leben im Alter – eine Frage der Selbstbestimmung

Was eine hohe Lebens- und Wohnqualität ausmacht, ist Ansichtssache. Auch im Alter gibt es individuelle Vorstellungen von einem schönen und sicheren Zuhause. Aus diesem Grund sind Betreuung und Dienstleistungen in den Häusern der Senevita massgeschneidert. Denn was gut tut, weiss jede und jeder selbst am besten.



Erlebnis zu machen. Deshalb setzt die Senevita bewusst auf eine hochstehende Gastronomie. Ein freundlicher und professioneller Service sowie marktfrische Zutaten sind genauso selbstverständlich wie die sorgfältige und liebevolle Präsentation der Teller. Die Menüs in den Senevita-Restaurants sind immer saisongerecht und manchmal sogar von den Bewohnerinnen und Bewohnern inspiriert: Die Küchencrews nehmen sich gerne die Zeit, Essenswünsche und Vorlieben aus den Reihen ihrer Gäste mit einzubeziehen. So gestaltet sich das kulinarische Angebot ausgewogen, abwechslungsreich und auch persönlich – von der traditionellen Schweizer Küche bis zur vegetarischen, leichten Kost im Sommer.

## Von Langeweile keine Spur

Abwechslung ist auch abseits der Mahlzeiten angesagt. Dafür sorgen wöchentlich neu zusammengestellte Aktivitäten, bei denen sowohl Bewegungsfreudige, kulturell Interessierte als auch Gesellige auf ihre Rechnung kommen. Ganz nach dem Motto «Liebevoll, kreativ, selbstbestimmt» wird in den Gemeinschaftsräumen getanzt, gesungen, gebacken und gespielt. Auch Fitnessangebote und Gedächtnistrainings stehen auf dem Programm. Manchmal reicht ein gemütlicher Spaziergang im lauschigen Garten, eine angenehme Behandlung bei der Podologin, ein Coiffeurbesuch, etwas Gymnastik oder ein entspannendes Pflegebad, um sich im Alltag Gutes zu tun. Denn Lebensqualität ist – genauso wie die Betreuung in der Senevita – ganz individuell.

Ein schönes Zuhause zu haben und sich wohlfühlen, bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot. In ihren Alters- und Pflegeheimen legt sie den Fokus längst nicht mehr nur auf hindernisfreien Wohnraum: Die schweizweit 37 Häuser verfügen alle auch über ein altersgerechtes Wohnumfeld. Dazu gehören eine gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr, helle und grosszügige Grundrisse sowie Aufenthaltsräume, die den sozialen Austausch fördern.

## Bedarfsgerecht unterstützt und begleitet

Die Bewohnerinnen und Bewohner im betreuten Wohnen leben nach eigenen Vorstellungen und bestimmen ihren Tagesrhythmus selbst. Ein Grund-

angebot mit Mittagessen, Reinigung, Notrufsystem, Veranstaltungen und Beratung steht allen zur Verfügung. Zusätzlich wählen sie aus weiteren Diensten, die ihnen das Leben erleichtern: Wäscheservice, zusätzliche Mahlzeiten, pflegerische Dienste und medizinische Betreuung. Gleichzeitig haben sie die Gewissheit, nicht allein zu sein. In schwierigen Situationen oder Notfällen reicht ein Knopfdruck, und das eingespielte Pflegepersonal ist innert Minuten vor Ort. Es ist diese Balance aus selbstbestimmter Lebensgestaltung und bedarfsgerechter Unterstützung, die ein komfortables und sicheres Zuhause für Seniorinnen und Senioren ausmacht.

## Lebensfreude auf dem Teller

Auch im hohen Alter darf die Freude am Essen nicht zu kurz kommen. Umso wichtiger ist es, diese Momente zum

**senevita**  
Näher am Menschen

Il mal di schiena aspecifico cronico (più di 7 settimane), invece, è una questione più complessa. È necessaria una consulenza medica specialistica per escludere la presenza di una causa specifica, come un danno strutturale o una componente organica. Occorre svolgere un'approfondita diagnosi clinica, un esame obiettivo e, in genere, esami di diagnostica per immagini. Tuttavia, l'imaging convenzionale come i raggi X, la tomografia computerizzata (scansioni con raggi X) o la risonanza magnetica (imaging con campi magnetici e onde radio) non renderà mai visibile quella che si sospetta essere la causa più comune del mal di schiena cronico, ovvero le tensioni muscolari persistenti o, più precisamente, le alterazioni patologiche nelle fasce e nei muscoli. D'altro canto la presenza di lesioni visibili non causa necessariamente dolore.

## Programmi di trattamento multimodale

Il mal di schiena può causare molto dolore, come anche la mancanza di riconoscimento. Molte persone colpite sentono che il proprio dolore ha un'origine fisica e si sentono incomprese quando i medici non riescono a trovare la causa. Per questo molti desidererebbero tecniche di imaging che rendano visibile ciò che non si riesce a spiegare. La medicina moderna non dispone delle conoscenze e dei mezzi necessari per guarire il mal di schiena cronico con un'origine non chiara. Tuttavia, le persone colpite non devono rassegnarsi a convivere con il dolore! Esistono numerosi approcci terapeutici che possono essere utili nel caso della schiena per aiutare a mettere sotto controllo il dolore. Sono raccomandabili i programmi di trattamento multimodale, che coniugano diverse forme di terapia la cui efficacia nel con-

trastare il mal di schiena cronico è stata comprovata da studi scientifici. Questi vengono utilizzati per creare le linee guida applicate dai medici e dagli altri soggetti coinvolti. La terapia multimodale richiede infatti la collaborazione di diversi specialisti del dolore e professionisti di varie discipline, come reumatologia, ortopedia, chiropratica, fisioterapia, ergoterapia, ergonomia, psicologia e chirurgia. Per ciascun paziente con mal di schiena cronico, il team di specialisti sviluppa un programma personalizzato costituito da diverse componenti terapeutiche, come le seguenti:

- Programmi di movimento
- Ginnastica per la schiena
- Terapia manuale
- Massaggio
- Tecniche di rilassamento
- Yoga
- Ergoterapia/ergonomia

- Terapia psicologica
- Medicamenti mirati per il dolore
- Interventi chirurgici

## Gestione del dolore

Gli specialisti analizzano il dolore insieme alla persona colpita: cosa peggiora il dolore? Quali misure lo alleviano? Come viene gestito il dolore? Le risposte a queste domande aiutano a interrompere il circolo vizioso di riposo fisico, irrigidimento e nuovo dolore. La terapia multimodale persegue due obiettivi: ridurre il dolore e sostenere la persona colpita nell'affrontarlo. Il mal di schiena cronico non sparisce dall'oggi al domani. Le persone colpite, però, possono imparare come comportarsi al meglio durante una fase dolorosa, limitare l'intensità del dolore e impedire che esso prenda il sopravvento sulla vita quotidiana. ■



Die Ursache für unspezifische Rückenschmerzen können auch Bildgebungsverfahren nicht sichtbar machen.

Même les techniques d'imagerie ne peuvent rendre visibles la cause des douleurs dorsales non spécifiques.

Neanche i metodi di diagnostica per immagini riescono a individuare la causa del mal di schiena aspecifico.

## Willkommen zu Hause

Die Senevita führt zurzeit 37 Einrichtungen in den Kantonen Aargau, Basel, Bern, Fribourg, Luzern, Solothurn, St. Gallen, Thurgau und Zürich. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Wohnungen und erklären Ihnen im Detail, aus welchen Dienstleistungen Sie wählen können. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und kontaktieren Sie uns für eine individuelle Besichtigung.

Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)





Operative Therapie

## «Es wird zu viel am Rücken operiert»

**Die Zahl der Rückenoperationen steigt stetig an. Dabei lassen sich die meisten Rückenbeschwerden gemäss Dominique Kuhlen konservativ gut behandeln. Die leitende Neurochirurgin am Regionalspital Lugano erklärt, wann tatsächlich über einen Eingriff nachgedacht werden sollte, welche Chancen und Risiken damit verbunden sind und wie sich psychosoziale Faktoren auf das Ergebnis auswirken.**

Interview: Simone Fankhauser

**Welches sind die häufigsten Rückenleiden, die Sie in der Praxis sehen?**

**Dominique Kuhlen:** Die meisten Betroffenen kommen mit Rückenschmerzen, die durch Abnutzungserscheinungen im Bereich der Bandscheiben, der Wirbelkörper oder der kleinen Wirbelgelenke verursacht werden. Die Beschwerden können aber auch muskulär oder haltungsbedingt sein. Wenn jemand neben Rückenschmerzen auch oder vorwiegend Schmerzen und gegebenenfalls neurologische Defizite (Gefühls- oder

Kraftausfälle) in den Beinen hat, kann ursächlich ein Bandscheibenvorfall, eine Einengung des Spinalkanals oder eine abnutzungsbedingte Instabilität eines Wirbelsäulenbewegungssegments verantwortlich sein. Weiter sehen wir auch Patientinnen und Patienten mit osteoporotischen oder traumatischen Frakturen sowie Tumorerkrankungen im Bereich der Wirbelsäule, die zu Rückenschmerzen und gegebenenfalls Schmerzen und neurologischen Defiziten in den Beinen führen können.

**Wie sieht der Therapieplan bei den erwähnten Beschwerden aus?**

**D. K.:** Falls die Betroffenen erst seit kurzer Zeit Rückenschmerzen ohne Ausstrahlung in die Beine und ohne neurologische Defizite in den unteren Extremitäten haben, ist die vorrangige Therapie immer konservativ. In Frage kommen verschiedene Behandlungsoptionen wie Physiotherapie, Osteopathie, Chiropraxie, Akupunktur, Massagen, Sport, Haltungsschulung etc. Meistens verschwinden banale Rückenschmerzen

mit diesen Therapien wieder. Bei Bedarf können auch kurzzeitig Schmerzmittel verschrieben werden. Bestehen die Rückenschmerzen trotz konservativer Behandlung nach sechs Wochen unverändert, wird eine bildgebende Diagnostik veranlasst, um über die weiterführenden Therapien entscheiden zu können. Nur im Falle von Risikofaktoren, nach denen wir in der Sprechstunde explizit fragen, wird bereits im Rahmen der Erstkonsultation eine bildgebende Untersuchung veranlasst. > S. 24

Terapia chirurgica

## «Si fanno troppe operazioni alla schiena»

**Il numero delle operazioni alla schiena è in continuo aumento. Secondo Dominique Kuhlen, però, la maggior parte dei disturbi alla schiena può essere trattata con metodi conservativi. La neurochirurga, caposervizio presso l'Ospedale Regionale di Lugano, spiega quando occorre effettivamente prendere in considerazione un intervento chirurgico, i rischi e i benefici associati nonché le ripercussioni sull'intervento dei fattori psicosociali.** Intervista: Simone Fankhauser

**Quali sono i disturbi alla schiena più frequenti che incontra?**

**Dominique Kuhlen:** La maggior parte delle persone colpite lamenta mal di schiena dovuto a fenomeni degenerativi nell'area dei dischi intervertebrali, dei corpi vertebrali o delle piccole articolazioni vertebrali. I disturbi possono però anche essere di natura muscolare o posturale. Se oltre al mal di schiena si soffre anche o prevalentemente di dolore ed eventualmente deficit neurologici (mancanza di sensibilità o forza) alle gambe, la causa può essere un'ernia del disco, un restringimento del canale spinale o un'instabilità degenerativa di un segmento mobile della colonna vertebrale. Riceviamo anche pazienti con fratture osteoporotiche o traumatiche nonché patologie tumorali alla colonna

vertebrale, che possono causare mal di schiena ed eventualmente dolore e deficit neurologici alle gambe.

**Come si configura il piano terapeutico per queste problematiche?**

**D. K.:** Se la persona colpita soffre di mal di schiena da poco tempo senza irradiazione alle gambe o deficit neurologici agli arti inferiori, la terapia primaria è sempre conservativa. Sono possibili varie opzioni di trattamento, come fisioterapia, osteopatia, chiropratica, agopuntura, massaggi, sport, allenamento della postura, ecc. Il più delle volte, il banale mal di schiena scompare con queste terapie. Ove necessario si possono anche prescrivere antidolorifici per un breve periodo. Se il mal di schiena persiste dopo sei settimane nonostante > pag. 26

Thérapie chirurgicale

## «On opère trop du dos»

**Le nombre d'opérations du dos est en constante augmentation. Selon Dominique Kuhlen, la plupart des problèmes de dos peuvent être traités de manière conservatrice. La neurochirurgienne en chef de l'hôpital régional de Lugano explique quand une intervention chirurgicale doit être envisagée, quels en sont les risques et les avantages, et comment les facteurs psychosociaux influent sur le résultat.**

Interview: Simone Fankhauser

**Quelles pathologies dorsales rencontrez-vous le plus souvent dans votre pratique?**

**Dominique Kuhlen:** La plupart des personnes atteintes présentent des douleurs dorsales causées par une usure au niveau des disques intervertébraux,

des corps vertébraux ou des petites articulations vertébrales. Les douleurs peuvent toutefois aussi être d'ordre musculaire ou postural. Si, en plus des douleurs dorsales, une personne souffre également ou principalement de douleurs et éventuellement de déficits

neurologiques (perte de sensation ou de force) dans les jambes, la cause peut être une hernie discale, un rétrécissement du canal rachidien ou une instabilité liée à l'usure d'un segment mobile de la colonne vertébrale. Nous accueillons également des personnes souffrant de fractures ostéoporotiques ou traumatiques ainsi que de maladies tumorales dans la région de la colonne vertébrale, qui peuvent entraîner des douleurs dorsales et, le cas échéant, des douleurs et des déficits neurologiques dans les jambes.

**Comment traitez-vous tous ces troubles?**

**D. K.:** Si les personnes concernées ne souffrent que depuis peu de > p. 25



**Dominique E. Kuhlen** ist leitende Ärztin Neurochirurgie am Regionalkrankenhaus Lugano.

**Dominique E. Kuhlen** est médecin-chef en neurochirurgie à l'hôpital régional de Lugano.

**Dominique E. Kuhlen** è vice-primario della neurochirurgia presso l'Ospedale Regionale di Lugano.



### Chirurgische Eingriffe am Rücken haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Wo sehen Sie die Gründe dafür?

**D. K.:** Ich denke, das hat verschiedene Ursachen. Einerseits gibt es mit der demografischen Entwicklung der Bevölkerung immer mehr Menschen mit Rückenproblemen. Andererseits weiss man auch, dass die Anzahl Rückenoperationen mit der Anzahl Rückenchirurginnen und -chirurgen in einer Region korreliert, und das lässt natürlich aufhorchen. Ich glaube, dass insgesamt zu viel am Rücken operiert wird, obwohl sich, wie bereits erwähnt, viele Beschwerden konservativ gut behandeln lassen.

### Wann ist aus Ihrer Sicht eine Operation notwendig?

**D. K.:** Wenn aufgrund von Bandscheibenvorfällen, einer Einengung des Spinalkanals, einer Instabilität, einer Fraktur oder Tumorerkrankung im Bereich der Wirbelsäule therapieresistente Schmerzen bestehen, die gegebenenfalls auch in die Beine ausstrahlen und/oder neurologische Ausfälle mit Gefühls- oder Kraftstörungen in den Beinen oder mit Blasen- und Stuhlentleerungsstörungen auftreten, muss eine Operation in Erwägung gezogen werden. Je nachdem wie akut und ausgeprägt die neurologischen Defizite auftreten, wird entschieden, ob der Eingriff geplant oder notfallmässig durchgeführt werden muss.

### Können Sie kurz die gängigen Techniken beschreiben, die bei der operativen Behandlung angewendet werden?

**D. K.:** Die meisten Eingriffe führen wir in mikrochirurgischer, minimalinvasiver

Technik durch. Das bedeutet, dass wir mit dem hochauflösenden Operationsmikroskop und ganz feinen Instrumenten operieren und die Zugänge über kleine Hautschnitte machen können, die ein geringes Muskeltrauma verursachen, schnell abheilen und somit weniger schmerzhaft sind. Falls wir einen Eingriff in der Nähe des Rückenmarks oder der Nervenwurzeln durchführen, können wir mittels intraoperativem, neurophysiologischem Monitoring (s. Kasten Seite 27) die Funktion dieser Strukturen stetig überprüfen. Dies erhöht die Sicherheit für die Patientinnen und Patienten sowie die Qualität der Eingriffe stark. Um Schrauben und weitere Implantate zu positionieren, benutzen wir eine intraoperative 3D-Neuronavigation, eine weitere Hightech-Entwicklung, die es uns erlaubt, die Schrauben in allen drei Dimensionen millimetergenau einzusetzen und anschliessend mittels intraoperativem CT direkt vor Operationsende zu kontrollieren.

### Wo sehen Sie die Chancen und Risiken eines Eingriffs am Rücken?

**D. K.:** Wenn die Indikation zur Operation klar besteht und die konservativen und infiltrativen Behandlungsoptionen ausgeschöpft sind, kann ein solcher Eingriff sehr wohl heilen, die Schmerzen lindern und gegebenenfalls auch zur Besserung oder Behebung eines neurologischen Ausfalls führen. Einer der wichtigsten Entschiede im Behandlungspfad von Patientinnen und Patienten mit Rückenbeschwerden ist somit Operation ja oder nein und wenn ja, welche Operationstechnik. Ein Risiko der operativen Therapie ist, dass häufig Folgeoperationen nötig werden. Man weiss, dass die

Erfolgswahrscheinlichkeit mit zunehmender Anzahl Eingriffe sinkt, insbesondere was chronische Schmerzen anbelangt. So können Betroffene nach mehrfachen Rückenoperationen eine nur sehr schwer therapierbare chronische Schmerzsymptomatik entwickeln, die man auch «failed back surgery syndrome» nennt.

### Welche Überlegungen sollten sich Betroffene im Entscheidungsprozess für oder gegen eine Operation machen?

**D. K.:** Ich finde es ganz wichtig, dass sie sich bei ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt gut aufgehoben und verstanden fühlen. Die empfohlene Therapie sollte sich «im Bauch gut anfühlen». Sofern es keine Notfallsituation ist, rate ich meinen Patientinnen und Patienten immer, einmal über meine Empfehlung zu schlafen und erst dann zu entscheiden. Falls jemand Zweifel hat, ist es wichtig, diese nochmals zu besprechen und alle Fragen zu klären.

### Können Patientinnen und Patienten aktiv etwas zum Erfolg einer Operation beitragen?

**D. K.:** Es ist mit Studien bewiesen worden und somit evidenz-basiert, dass Patientinnen und Patienten, die gegenüber dem geplanten Eingriff positiv eingestellt sind, statistisch ein besseres Outcome haben. Die Forschung entdeckt zunehmend den Einfluss von psychosozialen Faktoren, die sich auf einen operativen Eingriff positiv oder negativ auswirken. Da wir dieses Thema als sehr wichtig und interessant erachten, führen auch wir an unserer Klinik entsprechende Studien durch. ■



Die meisten Beschwerden lassen sich durch konservative Therapien gut behandeln und verschwinden auch wieder.

La plupart des douleurs se guérissent bien à l'aide de thérapies conservatives et finissent par disparaître.

La maggior parte dei disturbi può essere trattata con terapie conservative e regredisce.

temps de douleurs dorsales, sans irradiation dans les jambes et sans déficits neurologiques dans les membres inférieurs, la thérapie prioritaire est toujours conservatrice. Diverses options de traitement telles que la physiothérapie, l'ostéopathie, la chiropractie, l'acupuncture, les massages, le sport, l'entraînement à la posture, etc. peuvent être envisagées. Ces thérapies permettent le plus souvent de faire disparaître les douleurs dorsales bénignes. Si nécessaire, des antalgiques peuvent être également prescrits pour une courte durée. Si, malgré un traitement conservateur, le mal de dos persiste après six semaines, un diagnostic par imagerie doit être effectué afin de pouvoir décider d'autres thérapies. Un examen d'imagerie n'est demandé à l'issue de la consultation initiale que si des facteurs de risque sont clairement identifiés.

### Le nombre d'opérations du dos a explosé au cours des dernières années. Comment l'expliquez-vous?

**D. K.:** Je pense qu'il y a plusieurs raisons à cela. L'évolution démographique fait qu'une part croissante de la population

souffre de problèmes de dos. Toutefois, le fait que le nombre d'opérations du dos dans une région soit corrélé avec le nombre de chirurgiens du dos qui y exercent ne manque pas d'étonner. Je pense que de manière générale, trop d'opérations du dos sont pratiquées, alors que, comme je l'ai déjà mentionné, de nombreux problèmes peuvent être résolus au moyen de traitements conservateurs.

### À votre avis, quand une opération est-elle nécessaire?

**D. K.:** Si une hernie discale, un rétrécissement du canal rachidien, une instabilité, une fracture ou une maladie tumorale dans la région de la colonne vertébrale provoque des douleurs réfractaires au traitement qui peuvent également irradier dans les jambes et/ou des déficits neurologiques accompagnés de troubles sensoriels ou de la force dans les jambes ou encore des troubles de la vessie et de la défécation, une intervention chirurgicale doit être envisagée. L'urgence de l'intervention dépend de l'acuité et de la gravité des déficits neurologiques.

### Pouvez-vous décrire brièvement les techniques courantes utilisées dans le cadre d'une intervention chirurgicale?

**D. K.:** Nous réalisons la plupart des interventions au moyen de techniques microchirurgicales peu invasives. Cela signifie que nous pouvons opérer avec un microscope chirurgical à haute résolution et des instruments très fins et réaliser les accès par de petites incisions cutanées qui causent peu de traumatisme musculaire, guérissent rapidement et sont donc moins douloureuses. Si nous opérons à proximité de la moelle épinière ou des racines nerveuses, nous pouvons contrôler en permanence la fonction de ces structures au moyen d'un monitoring neurophysiologique peropératoire (voir encadré p. 27). Cela accroît considérablement la sécurité des patientes et patients ainsi que la qualité des interventions. Pour positionner les vis et les autres implants, nous utilisons la neuronavigation 3D peropératoire, un autre développement de haute technologie, qui nous permet d'insérer les vis avec une précision millimétrique dans les trois > p. 26



Studien belegen, dass Patientinnen und Patienten, die einem Eingriff gegenüber positiv eingestellt sind, auch ein besseres Operationsergebnis erreichen.

Des études montrent qu'une opération donne de meilleurs résultats quand les patient-e-s la considèrent de manière positive.

Gli studi hanno dimostrato che i/le pazienti con un atteggiamento positivo nei confronti di un intervento ottengono risultati migliori.



dimensions, puis de les vérifier directement avant la fin de l'intervention à l'aide du scanner peropératoire.

#### Quels sont les avantages et les risques d'une opération du dos ?

**D. K. :** Si l'indication d'une intervention chirurgicale est claire et que les options de traitement conservateur et par infiltration ont été épuisées, la chirurgie peut tout à fait guérir, soulager la douleur et éventuellement améliorer ou résoudre un déficit neurologique. La décision quant à l'opportunité d'une intervention chirurgicale, et si oui, au moyen de quelle technique, est l'une des plus importantes dans le parcours de traitement des patientes et patients souffrant de maux de dos. L'un des risques du traitement chirurgical est que des opérations de suivi sont souvent nécessaires. On sait également que la probabilité de réussite diminue avec le nombre d'interventions, notamment en matière de douleurs chroniques. Après plusieurs opérations du dos, les patientes et patients peuvent par exemple développer des symptômes de douleur chronique, également connus sous le nom de « syndrome de l'échec de la chirurgie du dos », qui sont très difficiles à traiter.

#### Quels éléments les patientes et patients doivent-ils prendre en compte pour décider de l'opportunité de recourir ou non à la chirurgie ?

**D. K. :** Je pense qu'il est essentiel qu'ils se sentent entre de bonnes mains et compris par la ou le médecin qui les traite. La thérapie recommandée doit leur inspirer confiance. A moins qu'il ne s'agisse d'une situation d'urgence, je conseille toujours à mes patientes et patients de bien réfléchir à ma recommandation et de ne pas précipiter leur décision. Je leur demande de me faire part de leurs doutes et de me poser toutes les questions qui leur viennent à l'esprit.

#### Les patientes et patients peuvent-ils contribuer activement au succès d'une opération ?

**D. K. :** Des études ont prouvé et il est par conséquent établi que les patientes et patients dont l'attitude à l'égard de l'intervention prévue est positive ont statistiquement plus de chances de bien y réagir. Les recherches mettent de plus en plus en évidence l'influence des facteurs psychosociaux qui ont un effet positif ou négatif sur l'intervention chirurgicale. Nous considérons que ce sujet est très important et intéressant, c'est pourquoi nous menons également des études à ce sujet dans notre clinique. ■

i trattamenti conservativi, si ordinano degli esami di diagnostica per immagini per poter decidere le altre opzioni terapeutiche. Tali esami vengono ordinati già nel primo consulto solo in presenza di fattori di rischio che vengono chiesti esplicitamente durante la visita.

#### Negli ultimi anni, gli interventi chirurgici alla colonna vertebrale sono aumentati molto. Secondo Lei perché?

**D. K. :** Penso che le cause siano diverse. Da un lato, a causa dell'evoluzione demografica, ci sono sempre più persone con problemi alla schiena. Dall'altro, dovrebbe far riflettere il fatto che il numero di operazioni alla schiena è correlato con il numero dei chirurghi in una regione. Io sono dell'opinione che si facciano troppi interventi alla schiena nonostante, come accennato, molti disturbi possano essere trattati con terapie conservative.

#### Quando è necessario un intervento chirurgico?

**D. K. :** Un intervento chirurgico va preso in considerazione se, a causa di un'ernia del disco, un restringimento del canale spinale, un'instabilità, una frattura o una patologia tumorale nella zona della colonna vertebrale, persiste un dolore resistente alla terapia che può anche irradiarsi nelle gambe e/o si verificano

deficit neurologici con disturbi sensoriali o di forza nelle gambe o con disturbi della vescica e della defecazione. A seconda di quanto sono acuti e marcati i deficit neurologici, si decide se l'intervento va pianificato o effettuato d'urgenza.

#### Può descrivere brevemente le tecniche correnti nel trattamento chirurgico?

**D. K. :** La maggior parte degli interventi vengono eseguiti con tecniche microchirurgiche minimamente invasive. Questo significa che operiamo con un microscopio chirurgico ad alta risoluzione e strumenti molto sottili che ci consentono di accedere attraverso piccole incisioni cutanee che causano un trauma muscolare minimo, guariscono rapidamente e sono quindi meno dolorose. Se eseguiamo un'operazione vicino al midollo spinale o alle radici nervose, possiamo controllare costantemente la funzione di queste strutture utilizzando il monitoraggio neurofisiologico intraoperatorio (v. riquadro a destra), permettendo di migliorare notevolmente la sicurezza per i/le pazienti e la qualità degli interventi. Per posizionare viti e altri impianti utilizziamo la neuronavigazione 3D intraoperatoria, un'altra tecnica high-tech che ci permette di inserire le viti con precisione millimetrica in tutte e tre le dimensioni, per poi controllarle

con la TC intraoperatoria poco prima della fine dell'operazione.

#### Quali sono i rischi e i benefici di un intervento alla schiena?

**D. K. :** Se l'operazione è chiaramente indicata e sono state esaurite tutte le opzioni di trattamento conservative e infiltrative, questo tipo di intervento ha un effetto curativo, lenisce il dolore e può anche migliorare o risolvere i deficit neurologici. Una delle decisioni più importanti nel percorso terapeutico dei/delle pazienti con mal di schiena è valutare se ricorrere o meno a un'operazione e, se sì, quale tecnica applicare. Un rischio della terapia chirurgica è che spesso sono necessari interventi successivi. Sappiamo che la probabilità di successo si riduce con l'aumentare del numero di interventi, soprattutto per quanto riguarda il dolore cronico. Infatti, dopo diversi interventi chirurgici le persone colpite possono sviluppare una sintomatologia dolorosa cronica difficile da trattare, denominata anche « failed back surgery syndrome ».

#### Quali considerazioni dovrebbero fare le persone colpite nel decidere se intraprendere o meno la via chirurgica?

**D. K. :** Penso che sia molto importante che si sentano sicure e comprese nella relazione con il loro medico curante. Si deve percepire che la terapia consigliata è quella giusta. A meno che non si tratti di una situazione di emergenza, dopo aver dato la mia raccomandazione consiglio ai/pazienti di dormire sopra prima di decidere. In caso di dubbi è importante discuterne e rispondere a tutte le domande.

#### I/le pazienti possono partecipare attivamente al successo dell'intervento?

**D. K. :** Diversi studi hanno dimostrato, in base alle evidenze, che i pazienti che hanno un atteggiamento positivo verso l'intervento in programma hanno un risultato statisticamente migliore. La ricerca sta scoprendo sempre più l'influenza dei fattori psicosociali che hanno un impatto positivo o negativo sulla chirurgia. Poiché consideriamo questo argomento molto importante e interessante, stiamo anche conducendo studi pertinenti nella nostra clinica. ■

#### Neuromonitoring

Unter Neuromonitoring versteht man die optische und akustische Darstellung der neurophysiologischen Aktivität eines oder mehrerer Nerven. Mit Hilfe des intraoperativen Neuromonitorings haben Chirurgeninnen und Chirurgen fortlaufende Kontrolle über Nervenbahnen, die durch einen operativen Eingriff gefährdet sind.

#### Neuromonitoring

Le neuromonitoring est la représentation optique et acoustique de l'activité neurophysiologique d'un ou plusieurs nerfs. Avec l'aide du neuromonitoring peropératoire, les chirurgiens ont un contrôle continu sur les voies nerveuses à risque lors d'une intervention.

#### Neuromonitoraggio

Il neuromonitoraggio è la rappresentazione ottica e acustica dell'attività neurofisiologica di uno o più nervi. Con l'aiuto del neuromonitoraggio intraoperatorio, i chirurghi hanno un controllo continuo sui tratti nervosi a rischio di intervento chirurgico.



Ihr Rücken lässt Susanne Seiler auch beim Backen mit Tochter Ronja nicht im Stich.

Son dos ne lâche pas Susanne Seiler, même lorsqu'elle cuisine avec sa fille Ronja.



Vivre avec une hernie discale

## « Je ne savais pas que l'on pouvait souffrir à ce point »

**Passionnée de course à pied, Susanne Seiler, 44 ans, envisageait de reprendre ses activités professionnelles et sportives à l'issue de son deuxième congé maternité lorsque son dos l'en a empêché. Pendant presque cinq semaines, elle a vécu l'enfer jusqu'à ce qu'une opération la délivre enfin d'une grosse hernie discale dans le bas du dos.**

Texte : Simone Fankhauser, photos : Susanne Seiler, mäd

Susanne Seiler se penche au-dessus du plan de travail et enfonce un biscuit roulé dans le nappage crémeux. Par-dessous son bras, sa fille de 11 ans, Ronja, attrape déjà le rouleau suivant. Ce faisant, elle atteint une fraise, qui tombe sans bruit sur le sol. Sa mère se baisse aussitôt, ramasse la fraise et la nettoie rapidement avant de la replacer entre les autres sur le gâteau. Se pencher en avant, s'accroupir, pivoter le buste: tous ces mouvements semblent à nouveau naturels à Susanne Seiler. Son

dos supporte à nouveau les sollicitations du quotidien. Il ne se rappelle plus à elle qu'une à deux fois par an, faisant ressurgir ses inquiétudes et lui rappelant ce printemps où il lui a fait vivre un enfer.

### Les effets secondaires d'un quotidien exigeant

Ses douleurs dans le bas du dos remontent à dix ans auparavant. Son quotidien de photographe indépendante pour une maison d'édition, deux enfants en bas

âge, une maison propre et la pratique sportive mettaient à l'époque son corps à rude épreuve. Alors quand elle a ressenti des tiraillements dans le dos, elle ne s'est pas alarmée outre mesure. Ce n'était pas la première fois que son dos la tourmentait. Adolescente, lors d'une séance de saut en hauteur, elle était retombée sur le coccyx à côté du matelas. Quelques séances de chiropraxie avaient cependant traité avec succès les conséquences de cette blessure. Ensuite, la jeune femme sportive n'a plus connu de problèmes de dos. Ce n'est qu'en 2007, alors qu'elle attendait son fils Oliver, qu'il s'est douloureusement rappelé à elle en raison d'une bascule du bassin. Mais ces douleurs ont elles aussi à nouveau disparu grâce à la médecine chinoise et au yoga. > p. 32

Leben mit Diskushernie

## « Ich hatte keine Ahnung, was so starke Schmerzen mit einem machen »

**Die leidenschaftliche Läuferin Susanne Seiler will nach der zweiten Babypause gerade wieder beruflich und sportlich durchstarten, als ihr Rücken sie ausbremst. Fast fünf Wochen lang geht sie durch die Hölle, bis ihr die grosse Diskushernie im unteren Rücken endlich operativ entfernt wird.** Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler, zVg.

Susanne Seiler beugt sich über die Kücheninsel und drückt eine Biskuitrolle in den rahmigen Tortenüberzug. Unter ihrem Arm hindurch greift sich ihre 11-jährige Tochter Ronja schon das

nächste Röllchen. Dabei stösst sie an eine Erdbeere, die lautlos zu Boden fällt. Blitzschnell bückt sich die 44-Jährige, hebt die Beere auf und spült sie kurz ab, bevor sie sie zwischen die anderen

auf die Torte setzt. Vorbeugen, bücken, Drehungen des Oberkörpers, all diese Bewegungen sind für Susanne Seiler wieder selbstverständlich. Ihr Rücken hält der Alltagsbelastung stand. Nur noch etwa zweimal pro Jahr meldet er sich zurück. Mahnt sie, ihm mehr Sorge zu tragen. Und erinnert sie an jenen Frühling, in dem sie seinetwegen durch die Hölle ging.

### Begleiterscheinungen eines anstrengenden Alltags

Zehn Jahre ist es her, dass sich bei der Fotografin Schmerzen im Kreuz bemerkbar machten. Der Alltag mit Fotoaufträgen für einen Verlag und als Selbstständige, zwei kleinen Kindern, einem

eigenen Haus und viel Sport forderte ihr einiges ab. Dass es da mal im Rücken zieht, empfand sie nicht als ungewöhnlich. Es war auch nicht das erste Mal, dass sie Beschwerden im Rücken plagten. Als Teenager fiel sie beim Hochsprung neben der Matte aufs Steissbein. Die Folgen dieser Verletzung konnten aber mit Chiropraktik erfolgreich therapiert werden. Danach war der Rücken bei der sportlichen jungen Frau kein Thema mehr. Erst 2007, als sie mit ihrem Sohn Oliver schwanger war, meldete er sich bedingt durch einen Beckenschiefstand schmerzhaft zurück. Doch auch diese Beschwerden verschwanden dank TCM und Yoga wieder.

> S. 30



Keine einfache Zeit: Mutter und Tochter im Juni 2011, kurz nach der Operation. Une période compliquée: la mère et sa fille en juin 2011, peu après l'opération.



**Ohne Tabletten geht es nicht mehr**

Die Torte ist fertig. Susanne Seiler und ihre Tochter geben sich ein High five. Als damals die Schmerzen ihrer Mutter stärker wurden, war Ronja etwa acht Monate alt. Von einem Tag auf den anderen verweigerte sie die Brust. Als hätte sie geahnt, dass die Milch ihrer Mama bald ungeniessbar werden würde. Dabei war die Sportlerin in der Vergangenheit immer ohne Schmerzmittel ausgekommen. Doch an Ostern 2011, als sie mit den Velos von Brugg nach Olten gefahren waren, ging es nicht mehr ohne. Der gebürtigen Solothurnerin dämmerte, dass die Beschwerden nicht einfach Begleiterscheinungen eines körperlich anstrengenden Alltags sein konnten. Ein paar Tage später sass sie einem Arzt gegenüber, den sie nicht

kannte. «Das war ein Fehler», sagt sie heute. «Er wusste nicht, dass ich erst in eine Praxis gehe, wenn es schon schlimm ist.» Der Arzt, der ihr nach dem Umzug in den Kanton Aargau von ihrem früheren Sportarzt empfohlen worden war, leitete – wie bei Rückenschmerzen üblich – als ersten Schritt eine medikamentöse Schmerztherapie ein.

**Unerträgliches Warten**

Als keine Besserung eintrat, gab er ihr stärkere Tabletten. Doch auch diese brachten keine Linderung: «Wenn ich zehn Minuten keine Schmerzen hatte, war das schon ein Wunder», sagt Susanne Seiler. Einmal schleppte sie sich auf den Notfall. Und kam mit noch stärkeren Medikamenten wieder raus. «Ich schluckte Tabletten, bei denen ich nicht mehr Auto fahren durfte, aber der

Schmerz blieb.» Sie konnte nicht mehr schlafen, verlor an Gewicht. Endlich veranlasste der Arzt ein MRI. Mit dem Befund «grosse linksbetonte Diskushernie L5/S1 mit Kompression und Verdrängung von S1 links» schickte das Röntgeninstitut die Patientin erneut nach Hause. Erst ein paar Tage später empfing sie ihr Arzt in der Sprechstunde und meldete sie daraufhin im Spital an. «Zuhause rief mich jemand vom Spital an, weil noch eine Information zur Krankenkasse fehlte», erzählt Susanne Seiler. «Ich fragte, wann ich kommen könne. Aber die Person am Telefon meinte, der Arzt hätte nichts von einer dringenden Einweisung geschrieben. Es dauere wohl noch ein paar Wochen, bis ich einen Termin erhalte.» Susanne Seiler kann heute noch nicht verstehen, dass sie damals trotz der nicht therapierbaren Schmerzen sowie dem Kribbeln und der beginnenden Schwäche im linken Bein nicht als Notfall eingestuft wurde.

**Alles besser als der Schmerz**

Die Vorstellung nochmals Wochen ausharren zu müssen, war zu viel für die damals 34-Jährige. Unter Tränen rief sie eine Freundin an, die Kontakt zum Spital Aarau hatte. Diese organisierte ihr noch am selben Tag einen Termin in der Notaufnahme. Dort bestätigte eine Ärztin die Diagnose Diskushernie und stellte die Mutter vor die Wahl, rasch wieder bei ihren Kindern zu sein oder den längeren Weg zu gehen. Natürlich hatte Susanne Seiler grossen Respekt vor einem Eingriff. Doch der Leidensdruck und die Verzweiflung waren so gross, dass ihr alles besser schien als der aktuelle Zustand: «Ich hatte keine Vorstellung davon gehabt, was so starke Schmerzen mit einem machen.» Sie entschied sich für die Operation. Und plötzlich ging alles schnell, sie bekam

ein Zimmer und endlich Morphinum gegen die höllischen Schmerzen. Am 27. Mai 2011 wurde ihr das nach aussen quellende Bandscheibenmaterial operativ entfernt. Drei Tage später durfte sie wieder nach Hause. Der Schmerz war endlich weg. Doch die Heilungsphase stellte die Familie nochmals auf eine harte Probe. Sechs Wochen lang sollte Susanne Seiler nicht mehr als drei Kilogramm heben und höchstens dreimal am Tag während maximal 30 Minuten sitzen. Die restliche Zeit musste sie liegen. Was für sie selbst als Bewegungsmensch schon schlimm genug war, schien mit einem Kleinkind und einem Baby schier unmöglich.

**Langer Heilungsprozess**

Mit der Unterstützung von Familie, Freundinnen, Spitex, Krippe und Tagesmutter gelang es Susanne Seiler, die kritische erste Zeit zu überstehen. «Obwohl mein Körper trainiert war, fühlte ich mich wie ein verletztes Reh. Ich konnte keine schnellen Bewegungen machen, mich nicht bücken, musste immer gerade auf die Knie. Mein Rücken fühlte sich steif an.» Der gesamte Heilungsprozess dauerte zwei Jahre. Auch wenn sie danach wieder gewohnt trainieren konnte, musste sich die Läuferin eingestehen, dass sie nicht mehr an die Leistungen von vor der Operation anknüpfen konnte. Der Traum vom Marathon war ausgeträumt. Im Bikesport fand sie eine neue Herausforderung. Heute geht sie zwei- bis dreimal in der Woche joggen, ein Vormittag ist fürs Biken reserviert und einmal in der Woche absolviert sie abends ein Ganzkörpertraining. Im Winter fährt sie zudem Ski und Langlauf. «Ich freue mich an der Bewegung und daran, wie viel trotz allem geht», sagt die 44-Jährige.



Die Operation war die richtige Entscheidung, davon ist die 44-Jährige heute überzeugt.

Agée de 44 ans, Susanne Seiler est convaincue que l'opération était la bonne décision.

**Alles wie vorher, aber nicht ganz**

Aber der Vorfall hat Susanne Seiler hellhörig gemacht. War es ein Warnsignal ihres Körpers, dass alles zu viel ist? Die Fotografin kündigte ihre Festanstellung und konzentrierte sich auf die Selbstständigkeit. Ihre Ausrüstung verstaute sie in Rollkisten, aufgeteilt in kleine Portionen. Als Umzugshelferin bei Freunden steht sie nicht mehr zur Verfügung. Seit 2011 hat sie ihre Kinder nie mehr hochgehoben, auch wenn ihr Mutterherz blutete. Beim Training arbeitet sie bewusst an der Stabilität und der Beweglichkeit ihres Rückens. Zur Entspannung legt sie sich auf eine Nagelmatte. Das beruhigt und regt die

Durchblutung an. «Ich habe gelernt, herunterzufahren, wenn die Schmerzen wieder kommen. Dann versuche ich gleich beim ersten Ziehen, alles zu lösen.» Schmerzmittel braucht sie kaum mehr. Ob alles anders gekommen wäre, wenn sie früher ärztlichen Rat eingeholt hätte? Wenn sie den Schmerz nicht so lange akzeptiert hätte? Susanne Seiler weiss es nicht. Aber sie ist sich sicher: «Für mich war die Operation die richtige Entscheidung. Der Schmerz ist weg und ich kann mich wieder normal bewegen.»

La versione italiana è disponibile al link: [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

Kleine Portionen in Rollkisten verhindern, dass die Fotografin zu viel auf einmal oder einseitig trägt.

De faibles charges dans des caisses à roulettes évitent à la photographe de transporter trop de choses à la fois ou d'un seul côté.





Der Laufsport ist und bleibt Susanne Seilers Leidenschaft – auch wenn der Traum vom Marathon geplatzt ist.

Susanne Seiler reste une passionnée de course à pied, même si ses rêves de marathon se sont envolés.



### Jamais sans médicaments

Le gâteau est terminé. Susanne Seiler et sa fille se tapent dans la main en signe de victoire. Lorsque les douleurs de sa mère se sont aggravées, Ronja avait huit mois. Du jour au lendemain, elle a refusé le sein. Comme si elle avait deviné qu'elle ne pourrait bientôt plus profiter du lait de sa mère. Par le passé, la sportive s'en sortait toujours sans analgésiques. Mais à Pâques 2011, lorsqu'elle faisait le trajet à vélo de Brugg à Olten, elle n'a pas pu s'en passer. Cette native de Soleure a commencé à entrevoir que les douleurs ne pouvaient pas seulement être un effet secondaire d'un quotidien éprouvant physiquement. Quelques jours plus tard, elle s'asseyait dans le cabinet d'un médecin qu'elle ne connaissait pas. « Ce fut une erreur », dit-elle aujourd'hui. « Il ignorait que je fais partie des gens qui ne consultent que lorsque c'est déjà grave. » Le médecin, qui lui avait été recommandé par son ancien médecin du sport après son déménagement dans le canton d'Argovie, lui prescrit, comme il est d'usage pour les douleurs de dos, un traitement médicamenteux de la douleur en première intention.

### Une attente insupportable

Son état de santé ne s'améliorant pas, le médecin lui prescrit des comprimés plus forts. Sans succès : « Quand je n'avais pas de douleurs pendant 10 minutes, c'était un miracle », commente Susanne Seiler. Elle finit par se traîner jusqu'aux urgences. Pour en ressortir avec des médicaments encore plus puissants. « J'avalais des comprimés qui ne me donnaient plus le droit de conduire, mais ne m'enlevaient pas la douleur. » Elle ne parvient plus à dormir, perd du poids. Jusqu'à ce que le médecin lui prescrive un IRM. L'institut de radiologie la renvoie à nouveau chez elle avec le diagnostic « hernie discale sévère côté gauche L5/S1 avec compression et déplacement de S1 à gauche ». Quelques jours plus tard seulement, son médecin la reçoit en consultation et prévient immédiatement l'hôpital. « Une personne de l'hôpital m'a appelée chez moi, car une information concernant la caisse-maladie manquait », explique Susanne Seiler. « Je lui ai demandé à quelle date je pourrais être admise. Mais pour la personne au téléphone, le médecin n'avait pas demandé de placement en urgence. Plusieurs semaines se sont encore

écoulées avant que j'obtienne un rendez-vous. » Encore aujourd'hui, Susanne Seiler ne parvient pas à comprendre qu'elle n'ait pas été considérée comme un cas d'urgence en dépit de ses douleurs incurables, ses fourmillements et la faiblesse naissante dans sa jambe gauche.

### Tout plutôt que la douleur

Pour la jeune femme, 34 ans à l'époque, la perspective de devoir continuer à endurer un tel calvaire est de trop. En larmes, elle appelle une amie en contact avec l'hôpital d'Aarau, qui lui obtient un rendez-vous aux urgences pour le même jour. Là, un médecin confirme le diagnostic de hernie discale et place la mère face au dilemme suivant : retrouver immédiatement ses enfants ou opter pour un chemin plus long. Naturellement, Susanne Seiler est terrifiée par la perspective d'une intervention. Mais l'intensité de la douleur et son désarroi sont tels que tout vaut mieux que rester dans cet état : « Je ne savais pas que l'on pouvait souffrir à ce point ». Elle opte pour l'opération. Et soudain, tout s'enchaîne : elle obtient une chambre, puis de la morphine contre ses douleurs infernales. Le 27 mai 2011, elle a subi

une intervention chirurgicale pour retirer la hernie discale qui la faisait souffrir. Elle a pu rentrer chez elle trois jours plus tard. Les douleurs ont enfin disparu. Mais la phase de guérison met de nouveau la famille à rude épreuve. Pendant six semaines, elle n'a pas le droit de porter plus de trois kilos ni de s'asseoir plus de trois fois par jour pendant au maximum 30 minutes. Le reste du temps, elle doit rester couchée. Ce qui lui semble déjà suffisamment difficile pour la personne très active qu'elle était, lui apparaît comme presque impossible avec un bébé et un enfant en bas âge.

### Un long processus de guérison

Avec le soutien de sa famille, de ses amis, du service de soins à domicile, de la crèche et de la nourrice, Susanne Seiler parvient à traverser cette première période critique. « Même si mon corps était entraîné, je me sentais comme un chevreuil blessé. Je ne pouvais pas faire de mouvements rapides ou me pencher, je devais toujours me tenir droite sur les genoux. Mon dos était comme figé. » Au total, le processus de guérison dure deux ans. Même si elle a ensuite pu reprendre les entraînements comme

avant, la coureuse a été forcée de reconnaître qu'elle n'atteindrait plus les mêmes performances qu'avant l'opération. Le rêve du marathon s'étant envolé, elle a trouvé un nouveau défi dans la pratique du VTT. Aujourd'hui, elle court deux à trois fois par semaine, consacre une matinée au VTT et réalise une soirée par semaine un entraînement de l'ensemble du corps. En hiver, elle pratique aussi le ski alpin et le ski de fond. « Je suis heureuse de faire du sport et de voir que tout va bien malgré tout », commente-t-elle.

### Presque comme avant

Mais l'incident lui a mis la puce à l'oreille. Était-ce un signal d'avertissement envoyé par son corps concernant un possible excès ? La photographe quitte son emploi fixe et se concentre sur son activité indépendante. Elle a rangé son matériel dans des caisses

mobiles, réparti en petites portions. Elle ne propose plus son aide aux amis pour déménager. Depuis 2011, elle n'a plus jamais porté ses enfants, même si cela brise son cœur de maman. Lors des entraînements, elle travaille volontairement la stabilité et la mobilité de son dos. Pour se détendre, elle s'allonge sur un tapis d'acupression. Cela la calme et stimule la circulation sanguine. « J'ai appris à ralentir le rythme lorsque les douleurs revenaient. Aux premiers tiraillements, j'essaie de tout relâcher. » Elle n'a presque plus besoin de médicaments. Les choses auraient-elles été différentes si elle avait consulté un médecin plus tôt ? Si elle n'avait pas accepté la douleur pendant si longtemps ? Susanne Seiler l'ignore. Mais elle est sûre d'une chose : « Pour moi, l'opération a été la bonne décision. La douleur a disparu et je peux de nouveau me mouvoir normalement. »

Beim Biken hat die Sportlerin eine neue Herausforderung gefunden. La sportive a trouvé un nouveau défi dans le cyclisme.





Prävention / prévention / prevenzione

## Entlasten Sie Ihren Rücken! Soulagez votre dos! Alleggerite la vostra schiena!

### Rheuma-Entspannungskissen gross

Das Entspannungskissen schmiegt sich dem ruhenden Körper perfekt an und gibt ihm in jeder Position eine Stütze. Beim Schlafen stabilisiert es die Seitenlage und erleichtert den Wechsel der Schlafposition.



### Coussin de relaxation grand

Le coussin de relaxation épouse parfaitement vos formes grâce à des micro-billes qui le rendent souple. Il soutient légèrement et soulage le dos.

### Cuscino riposo grande

Il cuscino riposo si adatta perfettamente al corpo, assicurando un sostegno in ogni posizione. Durante il sonno stabilizza la posizione laterale e facilita il cambio di posizione.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0061; CHF 128.40



### Gartensitz und Kniebank

Dieser robuste Gartensitz erleichtert alle Gartenarbeiten, die sich im Sitzen und auf den Knien ausführen lassen. Damit man die benötigten Werkzeuge immer griffbereit hat, ist auf beiden Seiten der Bank je ein Fach integriert.

### Siège de jardin et agenouilloir

Ce siège de jardin robuste facilite tous

les travaux de jardinage qui peuvent être effectués en position assise ou à genoux. Un compartiment de chaque côté du banc permet d'avoir toujours les outils nécessaires à portée de main.



### Wischmopp mit Rollwagen

Dank des einzigartigen Rotationsmechanismus werden Wasser und Schmutz aus dem Mopp herausgeschleudert, ganz ohne mühsames



Auspressen und ohne in die Knie gehen zu müssen. Der ausziehbare, flach abwinkelbare Stiel ermöglicht die einfache Reinigung auch unter tiefen Möbeln.

### Balai à franges avec chariot

Grâce au mécanisme de rotation unique en son genre, l'eau et la saleté sont expulsées des franges sans avoir à les serrer péniblement et sans avoir à s'agenouiller. Le manche extensible pivotable facilite le nettoyage sous les meubles.

### Lavapavimenti a frange con carrello

Il meccanismo di rotazione permette di eliminare acqua e sporco dal lavapavimenti, senza fare sforzi per strizzarlo o doversi inginocchiare. Il manico telescopico è talmente flessibile da permettere di pulire anche sotto mobili molto bassi.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5120; CHF 68.90

### Bestellungen

#### Pour commander

#### Ordinazioni

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

### Seduta da giardino e banco per ginocchia

Questo robusto sgabello da giardino facilita i lavori da effettuare seduti o inginocchiati. Per avere sempre a portata di mano gli attrezzi, c'è uno scompartimento apposito, integrato su entrambi i lati dello sgabello.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5417; CHF 54.60

## Aktuelles der Rheumaliga Zürich

### Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

- Mi., 08.09.21 Kraft der eigenen Gedanken  
Zürich, 14.00 – 16.00 Uhr
- Mi., 06.10.21 Faszientraining  
Winterthur, 18 – 20 Uhr
- Mi., 10.11.21 Ergotherapeutische Alltagsgestaltung  
Winterthur, 14 – 16 Uhr

### Uferwanderung am Klöntalersee

Per Zug und Bus erreichen wir Vorauen, den Ausgangspunkt unserer Wanderung. Die reine Marschzeit beträgt 3 ¼ h. Mit Picknick aus dem Rucksack. Schwierigkeitsgrad T1 (leicht).

Do., 02.09.21, 7.30 – 17 Uhr

### Feldenkrais-Workshops

Gewohnte Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht. Gibt es Möglichkeiten sich einfacher, effizienter und schmerzfreier zu bewegen?

- Do., 30.09.21 Die flexible Wirbelsäule
- Do., 18.11.21 Das sichere Gleichgewicht  
Zürich, jeweils 13.45 – 16.15 Uhr (inkl. Pause)

### Workshops Entspannung

Einführung und viele praktische Übungseinheiten.

- Do., 11.11.21 Med. Progressive Muskelentspannung
- Do., 25.11.21 Medizinisches Autogenes Training  
Zürich, jeweils 9.30 – 11 Uhr

### Bewegungswoche in Pontresina

Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im wunderschönen Oberengadin, inmitten der herrlichen Bergwelt beleben Sie Körper und Geist.

12. bis 18. September 2021 (Sonntag bis Samstag)

### Erzählcafé

Geschichten teilen und die Erzähltradition pflegen. Teilnahme kostenlos

- Di., 28.09.21 Winterthur, 14 – 16 Uhr, Thema Ordnung
- Fr., 29.10.21 Zürich, 14 – 16 Uhr, Thema peinlich!
- Di., 30.11.21 Winterthur, 14 – 16 Uhr, Joker-Thema

### Neu: KafiTIPP

Kenntnisse für andere zugänglich machen und selber viele Tipps und Trick kennenlernen. Teilnahme kostenlos.  
Fr., 05.11.21 Zürich, 14 – 16 Uhr, Rest(en)los glücklich

Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh)  
Telefon 044 405 45 50  
info.zh@rheumaliga.ch

**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt



## Aktuelles der Rheumaliga Zug

### ZugSPORTS Festival

Wir sind mit dabei! Besuchen Sie uns am Stand im Metalli. Viele Informationen und zahlreiche Attraktionen halten wir für Sie bereit. Unter [www.zug.sport](http://www.zug.sport) erfahren Sie mehr zum Festival. Teilnahme kostenlos.

Samstag, 14. August 2021, 9 – 17 Uhr, Metalli, Zug

### Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

Fachleute aus verschiedenen Gebieten vermitteln Wissen zu aktuellen Themen.

### Rheuma – Welches sind die Behandlungsmöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)?

Welche Möglichkeiten der TCM bei muskuloskelettalen Erkrankungen zur Verfügung stehen und wie ein Therapiekonzept mit den 5 Säulen aussehen kann, das erfahren Sie an diesem Referat. Anhand eines praktischen Beispiels wird Ihnen Sandra Kaufmann-Märchy, Therapeutin TCM, einen Einblick in diese mehr als drei Jahrtausende alte Heilkunde geben.

Mi., 01.09.21 Bibliothek Zug, Sankt-Oswalds-Gasse 21,  
18 – 20 Uhr  
Kosten: CHF 30.–, Anmeldung erforderlich

### Aktionstag 2021

Wirbel für Wirbel – Rückenschmerzen verstehen und behandeln.

An verschiedenen Referaten erfahren Sie mehr über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen. Mit diversen Informationsständen. Verlangen Sie das Detailprogramm.

Do., 16.09.21 Zuger Kantonsspital, Baar  
14 – 17 Uhr (Türöffnung 13 Uhr)

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

### Erzählcafé

Geschichten teilen und die Erzähltradition pflegen. Weitere Veranstaltungen geplant. Daten und Themen geben wir Ihnen gerne bekannt. Teilnahme kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.rheumaliga.ch/zg](http://www.rheumaliga.ch/zg)  
Telefon 041 750 39 29  
info.zg@rheumaliga.ch

**Rheumaliga Zug**  
Bewusst bewegt





## Prévention des chutes

La Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme propose plusieurs cours dans le canton, dispensés par des professionnels de la santé

- Formation-école : Prévention des chutes**  
Ce cours de 5 leçons d'1h30 est conçu spécialement pour les personnes qui ont chuté, qui ont peur de chuter ou pour lesquelles le risque de chute est accru. Au programme :
- Equilibre et renforcement musculaire doux
  - Renforcement des compétences double tâche
  - Conseils pour se relever du sol
  - Exercices de marche en intérieur et en extérieur
  - Conduite à adopter en cas de risque de chute

**Equilibre et mouvements**  
Gymnastique pour équilibrer votre force, mobilité, coordination, souplesse et équilibre. Ce cours d'1h se déroule toute l'année.

Le but de ces cours est de diminuer le risque de chute, maintenir son bien-être et améliorer la confiance en soi !

**Reprise globale des cours LFR: Dès fin août !**

N'hésitez pas à demander le programme complet.

**Plus de renseignements ?**  
Contactez notre secrétaire au tél. 026 322 9000 ou par [info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)



Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité

## Aktuelles der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

**7.09.2021, 13.30 – 14.30 Uhr: Generalversammlung**

Pfalkeller in St. Gallen. Info: 081 302 47 80.  
**Gesundheitstag zum Thema «Rückenschmerzen» mit div. Arzt- und Fachvorträgen: Mit Anmeldung auf [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch) oder Tel. 081 302 47 80.**

- 07.09.2021, 15 – 19 Uhr, Pfalkeller in St. Gallen
- 15.09.2021, 15 – 19 Uhr, Calvensaal in Chur

**Unsere Bewegungskurse**  
**Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat sind für Sie da:** Aktuelle Informationen zu unseren Bewegungskursen finden Sie zudem auf [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**Patientenbildung mit Dr. med. V. Müller auf der Beratungsstelle in St. Gallen:** 4 x von 17.15 – 19.15 Uhr am 1.9., 21.9., 26.10., 10.11.: Leitung Frau S. Tobler, Beratungsstelle Rheumaliga, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen. Info: Tel. 071 223 15 13 oder [s.tobler@rheumaliga.ch](mailto:s.tobler@rheumaliga.ch)

**Lernen Sie Entspannung**  
**Ab 23.09. Start in St. Gallen und ab 28.09.21 in Bad Ragaz, Blockkurs Progressive Muskelentspannung (PME).**  
Info und Anmeldung: Tel. 081 302 47 80, [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Vortragsreihe in kleinen Gruppen: Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Bewegungsschmerzen**

- Dienstag, 17.08.21, ab 19 Uhr Fachreferat: **Trotz Schmerzen und Stress Wohlbefinden selbst beeinflussen können. Progressive Muskel-Entspannung (PME) kennenlernen.** Beratungsstelle in Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15
- Donnerstag, 19.08.21, 10.30 – 16 Uhr: **Tagesanlass zu Entspannung, Atmung und Meditation inkl. gemeinsamem Mittagessen, Entspannungsübungen, Atemtechniken usw.** Beratungsstelle in St. Gallen, Rosenbergstr. 69
- Mittwoch, 25.08.21, ab 18 Uhr Fachreferat: **Durch Meditation, Atmung, Entspannung das Wohlbefinden positiv beeinflussen.** Beratungsstelle in St. Gallen, Rosenbergstr. 69
- Dienstag, 14.09.21, ab 19 Uhr Fachreferat: **Rheuma-Prävention: Was kann Betroffene im Alltag tun um Schmer-**

**zen zu vermeiden?** Beratungsstelle in Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15

- Mittwoch, 27.10.21, ab 18 Uhr Fachreferat: **Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament.** Beratungsstelle in St. Gallen, Rosenbergstr. 69
  - Dienstag, 29.11.21, ab 19 Uhr Fachreferat: **Gibt es eine Rheuma-Ernährung? Welche Nahrung hilft wofür?** Beratungsstelle in Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15
  - Mittwoch, 24.11.21, ab 18 Uhr Fachreferat: **Rheuma- und Schmerzprävention im Alltag. Was tun um Rheuma vorzubeugen oder Schmerzen zu vermeiden?** Beratungsstelle in St. Gallen, Rosenbergstr. 69
- Referentinnen/Leiterinnen Beratungsstelle jeweils: in St. Gallen-Stadt Frau S. Tobler und in Bad Ragaz Frau A. Schmider

**Offene Hilfsmittel-Ausstellungen:**  
In Bad Ragaz am 24.08. und 26.10.21: 14 – 17 Uhr, Bahnhofplatz 15.  
In St. Gallen am 17.11.2021: 14 – 17 Uhr, Rosenbergstr. 69.

**Treffen und gegenseitiger Austausch von Menschen, die von Rheumaschmerzen betroffen sind:** ca. 10 x pro Jahr in Bad Ragaz und St. Gallen: Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 081 302 47 80 oder per Mail auf [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**21.09.21, ab 10 bis ca. 16 Uhr: Tages-Ausflug in Maienfeld «Wein und Sein»:** Vortrag, Weindegustation, Zmittagessen sowie Weinwanderweg-Spaziergang.  
Info: Tel. 081 511 50 03 oder [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Informationen und Aktuelles:**  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz,  
**Geschäftsstelle und Kurswesen:**  
Tel. 081 302 47 80, [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
**Beratung für Umgebung Bad Ragaz, GR und FL:** Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)  
**Beratung für Umgebung St. Gallen und AI/AR:** Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 15 13, [s.tobler@rheumaliga.ch](mailto:s.tobler@rheumaliga.ch)

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bewusst bewegt

## Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Alle unsere Kurse und Veranstaltungen können nur unter Vorbehalt der aktuellen Vorgaben und Schutzmassnahmen von Bund und Kanton stattfinden!

**Qigong im Park**  
Das neue Angebot aktiviert einerseits die Selbstheilungskräfte und beruhigt andererseits bei Stress und Nervosität. Das Training für Körper, Atem und Geist richtet sich an Menschen jeden Alters und ist kostenlos. Bei Regen findet der Kurs online statt. Infos: [www.dao-qigong.ch](http://www.dao-qigong.ch)

**Jeden Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr, Kleine Schanze Bern.**  
Letztmals am 22.09.2021.

**Kochlabor**  
Motto-Kochkurs für Rheuma-/Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden – einfach und unkompliziert. Vom Einkauf über die Mise en Place bis zum gesunden und leckeren Genuss. Gemeinsames Kochen im geselligen, gemütlichen Rahmen.

**Mittwoch, 25.08.2021, 16 – 22 Uhr, Welle7 Bahnhof Bern**  
Weitere Daten: 04.10. und 23.11.2021

**Sicher stehen – sicher gehen**  
Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen.

**Donnerstag, 26.8.2021, 14 – 16 Uhr, Französische Kirche, Le Cap Bern**

**Patientenbildung Fit fürs Leben**  
An vier Abenden bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen.

**Donnerstags, 09. – 29.09.2021, 18 – 20.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap Bern**

**Virtuelles Rheuma-Café**  
Unser Rheuma-Café bietet Ihnen die Möglichkeit, sich trotz Pandemie mit Gleichgesinnten zu treffen – zumindest virtuell. Entdecken Sie neue Ressourcen der Krankheitsbewältigung von «Peer to peer». Tauschen Sie Ihre Strategien untereinander aus und optimieren so Ihre persönliche Lebensqualität.

**Donnerstag, 21.10.2021, 18.30 – 20.00 Uhr, online**  
Weiteres Datum: 02.12.2021

**Infoanlass Komplementär-Therapien**  
Komplementär-Therapien «ergänzen» und «vollenden» die Schul- und die Alternativmedizin – und sind gleichzeitig höchst eigenständige, tiefgehende und wirksame Methoden. Erfahren Sie mehr über Shiatsu, Kinesiologie und Craniosacral Therapie.

**Mittwoch, 10.11.2021, 18.30 – 20.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap Bern**

**Bei all unseren Veranstaltungen und Bewegungskursen gelten strenge Covid-19-Schutzkonzepte.**

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://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 [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)**

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Bewusst bewegt

## Journée d'information Le mal de dos

**Améliorer son quotidien malgré des maux de dos**

**Samedi 23 octobre 2021, de 9h à 16h Chézard-St-Martin / NE**

J'ai mal au dos, que puis-je faire? Deux physiothérapeutes et une chiropraticienne, enseignante de Pilates, vous proposent un programme varié pour vous aider à trouver des solutions:

- **Réveil musculaire**  
Cours de gymnastique spécifique pour le dos
- **Atelier «Ergonomie»**  
Conseils pour adopter une posture correcte
- **Initiation de Pilates**  
Renforcement et gainage en douceur
- **Initiation «AirFit»**  
Gymnastique à l'extérieur (ou en salle selon la météo)
- **Exposé chiropratique**
- **Initiation de Qi Gong**  
Mobilisation douce, respirations et relaxation

**Tarif: CHF 75.–/pers.** (CHF 120.– pour les non-membres)

Le prix comprend la journée complète, le repas de midi (y.c. les boissons), les collations et divers documents et brochures.

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Tél. 032 913 22 77,  
[www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)



Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité



# Kantonale Rheumaligen / Liges cantonales / Leghe cantonali

## AARGAU

Rheumaliga Aargau  
Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg

Tel 056 442 19 42  
info.ag@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/ag

### Kurse

Kursprogramm kurzfristig unterbrochen, Wiederaufnahme im Herbst 2021.

## APPENZEL

### AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Fusion per 1. Juli 2018 zur Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

## BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
Solithurnerstrasse 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:

Geschäftsführerin: Andrea Wetz  
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger  
Sozialberatung: Cornelia Grob

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 unserer erfahrenen Sozialarbeiterin 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 UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
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, Antara, Backademy, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Integrales Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik®, div. Outdoor- Kurse, Gartenprojekt.  
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be) oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

### Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Existenzsicherung, Sozialversicherungen, Alltagshilfen, Arbeitsplatzhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen.  
Unser Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch).

### Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann 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](mailto:info.be@rheumaliga.ch).

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns auf der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen. Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

### Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun  
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74, [www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com](http://www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com)
- Sklerodermie (SVS): in Bern,  
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23  
[joelle.messmer@sclerodermie.ch](mailto: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
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,  
Infos: Fabien Dalloz, Winerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94, [info@patientenorg-vaskulitis.ch](mailto:info@patientenorg-vaskulitis.ch)
- Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, [info@jungemitrheuma.ch](mailto:info@jungemitrheuma.ch), [www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch)

### News

- **Qigong im Park**, vom 28.04. bis 22.09.2021 jeweils Mittwoch, 9 – 10 Uhr, Kleine Schanze Bern, bei Regen online

- **Kochlabor**, Motto-Kochkurs mit der Krebsliga Bern, Mittwoch, 25.08.2021, 16 – 22 Uhr, Welle7 Bahnhof Bern. Weitere Daten: 04.10. und 23.11.2021
- **Sicher stehen – sicher gehen**, Donnerstag, 26.08.2021, 14 bis 16 Uhr, Französische Kirche, Le Cap, Bern
- **Infostand am Generationenfestival/ Altersmärkt Thun**, Samstag, 28.08.2021
- **Patientenbildung Fit fürs Leben**, 09. – 29.09.2021, 18 – 20.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap Bern
- **Virtuelles Rheuma-Café**, Donnerstag, 21.10.2021, 18.30 bis 20 Uhr, online. Weiteres Datum: 02.12.2021
- **Infoanlass Komplementär-Therapien**, Mittwoch, 10.11.2021, 18.30 – 20.30 Uhr, Franz. Kirche, Le Cap, Bern

Ob die Veranstaltungen aufgrund der aktuellen Corona-Situation wirklich stattfinden können, entnehmen Sie bitte unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be). **Eine Anmeldung ist – mit Ausnahme vom Generationenfestival Thun – überall erforderlich.** Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Tel 031 311 00 06, Mail [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

## FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme / Rheumaliga Freiburg  
1700 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  
[info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/fr](http://www.rheumaliga.ch/fr)

### Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Prévention des chutes (formation) et divers concepts de cours évolutifs.  
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

Tél 022 718 35 55  
Fax 022 718 35 50  
[laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Ouvert du lundi au vendredi  
De 8h30 – 12h00 et de 14h00 – 17h00

### Conseil/Aide/Information

Des professionnels 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 un professionnel 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:

L'infirmière spécialiste de la LGR assure les consultations à l'hôpital des enfants des HUG avec les médecins pédiatres rhumatologues, 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: cours en eau chaude à Cressy et Beau-Séjour, Ostéogym, Force et équilibre, Yoga, Restez actif (cours destiné aux personnes qui souhaite reprendre une activité physique adaptée), Gym Santé, cours 2en1 (au sol et en eau chaude). Le catalogue des activités est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur [www.laligue.ch](http://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: les rencontres ont lieu dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2021, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

## GLARUS

Rheumaliga Glarus  
Federivweg 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](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/gl](http://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.  
Rückengymnastik/Active Backademy:  
Montagabend in den Citypraxen Glarus,  
Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und im Gemeindezentrum Schwanden.  
EverFit: Dienstagabend im Alterszentrum Niederurnen.  
Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

### Sozialberatung

Pro Infirmis  
Burgstrasse 15  
8750 Glarus  
Tel 055 645 36 16  
[glarus@proinfirmis.ch](mailto: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](mailto:ljcr@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ju](http://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 fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement Feldenkrais.  
Plusieurs horaires et différentes localités: Porrentruy, Vendincourt, Le Noirmont, Delémont.  
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

### Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques:  
M. Claude Froidevaux 032 543 33 16 / 077 522 86 35  
[claud.froidevaux@gmx.ch](mailto:claud.froidevaux@gmx.ch),  
Morbus Bechterew (SVMB), Tél 032 466 63 61

## 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](mailto:rheuma.luw@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/luownw](http://www.rheumaliga.ch/luownw)

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75  
[rheuma.luw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luw-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

Wasserkurse: Aquawell, Aquajogging  
Trockenkurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.  
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.  
**Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.**

Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage: [www.rheumaliga.ch/luownw](http://www.rheumaliga.ch/luownw)  
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75



**Weitere Angebote**

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

**Selbsthilfegruppen**

Regionalgruppen  
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden  
Kontaktperson: Helene Stadelmann,  
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)  
Polyarthritis (SPV)  
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69  
spv\_rg\_luzern@bluewin.ch  
Sklerodermie (SVS)  
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34,  
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

**NEUCHÂTEL****Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme**

Ch. de la Combata 16  
2300 La Chaux-de-Fonds

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

Tél 032 913 22 77  
isabelle.lnr@gmail.com  
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

**Cours**

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym,  
Pilates, Feldenkrais, Qi Gong, Yoga et prévention des  
chutes. Nos cours sont dispensés par des physio-  
thérapeutes dans différents lieux du canton. Le  
programme détaillé des cours et des autres activités  
est disponible auprès de notre secrétariat.

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

**Groupes d'entraide**

Polyarthritiques (SPV): Mme Gisèle Porta,  
Tél 032 841 67 35  
Morbus Bechterew (SVMB): Mme Suzanne Baur,  
Tél 032 926 07 67  
Sklerodermie (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

**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  
Kantonsspital-Therapiebad  
momentan geschlossen
- Aquawell/Wassergymnastik  
Mittwoch 8.00 und 8.40 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.30 Uhr  
Schaffhausen, Hallenbad Breite
- Active Backademy  
Schaffhausen und Neunkirch  
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- BalanceFit  
Schaffhausen Montag 10.00 – 10.45 Uhr
- EverFit  
Schaffhausen Freitag 13.00 – 13.45 Uhr
- Rheuma- und Rückengymnastik  
Schaffhausen: Dienstag, Mittwoch  
Neunkirch: Dienstag, Donnerstag  
Thayngen: Montag
- Bechterew-Gymnastik  
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr  
Kontakt: Bechterew-Gruppe  
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
- Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis  
Montag 17.00 – 17.50 Uhr  
Kontakt: RA-Gruppe  
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Nordic Walking  
Schaffhausen Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr
- Outdoor Training  
Schaffhausen Freitag 14.00 – 15.00 Uhr
- Osteoporose-Gymnastik  
Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,  
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
- Paar-Tanzkurs  
Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr
- Pilates  
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche  
in Thayngen Mo 17.45 Uhr + Mi 8.30 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 und 10.45 Uhr,  
Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
- Tai Chi Chuan (auch Anfänger)  
Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
- Sanftes Yoga  
Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr



- Yoga auf dem Stuhl  
Mittwoch 15.15 Uhr
- Fit im Wald  
Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
- Latin Dance  
Montag – Donnerstag 4 Kurse
- Ever Dance Montag 17.00 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**

- **Treff Silvana in Schaffhausen**  
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- **Treff BURG in Stein am Rhein**  
jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr  
Beisammensein und bewegen, leichtes Training  
von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen,  
Gedächtnistraining mit unserem engagierten  
Team. Fahrdienst bei Bedarf

**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 Wasser-  
gymnastik
- Aqualogging – Das Laufen im Wasser

**Trockengymnastik**

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Yoga/Luna Yoga
- 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 Rheuma-  
liga 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 rheumaspezifi-  
schen Publikationen.

**News**

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-  
denen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder  
Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere  
Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kurs-  
angebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich  
geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch  
lohnt sich!

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN,  
BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM  
LIECHTENSTEIN****Rheumaliga SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**

Neue Adresse:  
Bahnhofstrasse 15  
7310 Bad Ragaz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag  
8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,

Tel 081 302 47 80  
info.sgfl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um  
Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsfüh-  
rung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäfts-  
stelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Kurse**

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupper-  
lektion.  
Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat:  
Tel 081 302 47 80.

**Beratung und Unterstützung**

Beratungsstelle Bad Ragaz:  
Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,  
a.schmider@rheumaliga.ch

Beratungsstelle St. Gallen:  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,  
Tel 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Termine nach Vereinbarung

Weitere Beratungsangebote und Veranstaltungen  
wie Patientenbildung, Vorträge, Hilfsmittel etc. auf  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**THURGAU****Rheumaliga Thurgau**

Holzackerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog  
Öffnungszeiten:  
Montag 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 8.00 – 10.00 Uhr,  
Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67  
elvira Herzog@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 versiche-  
rungstechnischen Belangen von erfahrenen  
Sozialarbeitern beraten. Die Geschäftsstelle der  
Rheumaliga Thurgau vermittelt die Kontakte zu den  
gewünschten Auskunftsstellen.  
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der

Rheumaliga bei allen Fragen rund um Ihre  
Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

**Kurse**

**NEU: Yoga und Pilates auch in Amriswil**  
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym,  
Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi  
Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active  
Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet),  
Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR,  
Feldenkrais, Schwingen statt springen.  
Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des  
VRTL-TG geleitet). [www.rueckenturnen.ch](http://www.rueckenturnen.ch).  
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  
Polyarthritis (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 Informationsmerk-  
blätter, Beratung über die Wahl der richtigen  
Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

**News**

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-  
denen 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, me – ve 9.00 – 11.30  
e 14.00 – 16.30  
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\*: 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
  - Walking\*: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking
  - Online gym\*: la comodità di connettersi direttamente da casa, la sicurezza di una conduzione professionale
  - Ginnastica all'aperto: il beneficio dell'attività fisica coniugato al piacere di stare all'aperto.
- \* Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.

I corsi rispettano rigorosi piani di protezione e si svolgono in sicurezza. Si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

#### Allenamento a domicilio tramite tablet

Un programma di allenamento innovativo che utilizza le nuove tecnologie in maniera facile e accessibile. L'obiettivo è mantenere le persone in salute, stimolando l'attività motoria a domicilio. Il tutto sotto la supervisione di un/una fisioterapista. [reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio](http://reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio)

#### Altri servizi

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

#### URI UND SCHWYZ

##### Rheumaliga Uri und Schwyz

Allmendstrasse 15  
6468 Attinghausen

#### Kontakt:

Mary Arnold, Leiterin Geschäftsstelle  
Silvia Schmid, Stv. Geschäftsstelle

Tel 041 870 40 10  
[rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch](mailto:rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ursz](http://www.rheumaliga.ch/ursz)

#### Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquawell – Das aktive Wassertraining
- Aquacura – Die sanfte Wassergymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- RückenWell – Rückengymnastik
- OsteoFit – Osteoporosegymnastik
- Sanftes Yoga
- Yoga auf dem Stuhl
- Pilates

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten statt. Sie können auch einen kostenlosen Schnupperkurs besuchen, um das Richtige für Sie zu finden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 041 870 40 10 oder eine Mail: [rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch](mailto:rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch)

#### Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website [www.rheumaliga.ch/ursz](http://www.rheumaliga.ch/ursz)



#### VALAIS

##### Ligue valaisanne contre le rhumatisme

1950 Sion

Tél 027 322 59 14  
[info.vs@rheumaliga.ch](mailto:info.vs@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/vs](http://www.rheumaliga.ch/vs)

Le bureau de la ligue valaisanne n'est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu'à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich  
Tél 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

#### Cours:

- 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.

#### VAUD

##### Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 10 (2<sup>ème</sup> étage)  
1007 Lausanne

Secrétaire générale: Evelyne Erb-Michel  
Secrétariat: Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod'hom

Tél 021 623 37 07  
[info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)  
[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

Heures d'ouverture:  
8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00  
Fermé vendredi après-midi.

#### Cours

- Active Backademy
- Aquacura
- Aquawell
- Gymnastique au sol
- Lombosport

- Rythmique senior
  - Tai chi – Qi Gong
  - Tango argentin solo et duo
  - Marche nordique
- Programme des cours gratuit sur demande.

#### Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes, à destination de Crans-Montana, des Diablerets et de Saanen. Brochure gratuite sur demande.

#### Education thérapeutique

##### Séminaires

- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Maladies osseuses – ostéoporose
- Arthrose et prothèses articulaires

##### Formations

- Auto hypnose pour gérer la douleur – initiation
- Prévention des douleurs au travail et télétravail
  - en entreprises
  - pour particuliers.

##### Ateliers

- La santé par le froid
- Point de chute! Prendre confiance, c'est rester autonome
- GLAD® pour l'arthrose de la hanche et du genou

#### Groupe de parole pour jeunes rhumatisants 16–35 de toute la Romandie

Rencontres en présentiel à Lausanne ou virtuel, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h30. Informations à [info@jeunes-rhumatisants.ch](mailto:info@jeunes-rhumatisants.ch)

#### Conseil social

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par un-e spécialiste en assurances sociales. Prestation gratuite pour toute la Romandie. Informations et demandes à adresser à [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch) ou 021 623 37 07.

#### Moyens auxiliaires

Assortiment d'aides techniques pour le maintien de l'autonomie au quotidien. Visite de notre exposition et essais sur rendez-vous. Catalogue gratuit sur demande.

#### Informations diverses et aides à domicile

Sur simple appel au 021 623 37 07, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions. Nous vous transmettrons les coordonnées du Centre

médico-social de votre région. Les CMS mettent leurs équipes pluridisciplinaires à votre service: ergothérapeutes, personnel soignant et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile.

#### Manifestations

Vous trouvez l'information sur toutes nos conférences, activités et autres actions publiques sur notre site Internet [www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

#### ZUG

##### Rheumaliga Zug

6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:  
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,  
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29  
[info.zg@rheumaliga.ch](mailto:info.zg@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/zg](http://www.rheumaliga.ch/zg)

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

#### Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

#### Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining

- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga

#### Weitere Angebote

- Erzählcafé
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

#### ZÜRICH

##### Rheumaliga Zürich

Badenerstrasse 585  
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](mailto:admin.zh@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh)

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

#### Beratung

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

#### Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Workout für Männer

#### Therapeutische Bewegungskurse

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

#### Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- 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

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

#### CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

[www.crps-schweiz.ch](http://www.crps-schweiz.ch)  
Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:

##### Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und  
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05  
Postfach 343, 8570 Weinfelden

##### Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

#### Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>

##### Gruppe Zürich

Selbsthilfezentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz  
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,  
[selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezentrum.ch)  
[www.selbsthilfezentrum.ch](http://www.selbsthilfezentrum.ch)

#### Jugendarthrose

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

#### Junge mit Rheuma

[www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch)  
Tel 044 487 40 00

#### Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17  
[info@discushernie-basel.ch](mailto:info@discushernie-basel.ch)  
[www.discushernie-basel.ch](http://www.discushernie-basel.ch)

#### Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene  
[www.sjoegren-forum.ch](http://www.sjoegren-forum.ch)

##### Gruppe Region Basel

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90  
[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto: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](mailto:brigitta-buchmann@web.de)

#### Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey  
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)  
Mme Alice Espinosa, Présidente  
[www.sjogren.ch](http://www.sjogren.ch)  
[info@sjogren.ch](mailto:info@sjogren.ch)

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz ([www.selbsthilfesuisse.ch](http://www.selbsthilfesuisse.ch)) oder das Zentrum Selbsthilfe ([www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)).

Oltre 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 propose également une liste de ces différents groupes.

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 [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**

#### Geschäftsstelle:

Josefstrasse 92  
 8005 Zürich  
 Tel 044 422 35 00  
 spv@arthritis.ch  
 www.arthritis.ch  
 Mo – Do zu Bürozeiten

#### Präsidentin/présidente:

Helene Becker

#### Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe  
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75, a\_spielmann@gmx.ch
- Aarau  
Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden  
Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land  
RA Gruppe Basel und Umgebung  
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern  
Cornelia Gerber, Natel 078 620 40 65
- Graubünden  
Bruno Tanner, brunotanner772@gmail.com
- Luzern  
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69  
spv\_rg\_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel  
Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
- Nidwalden  
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,  
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen  
Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn  
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,  
spv\_ra\_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen  
Abendgruppe: Ursula Braunwalder,  
Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau  
Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung  
Interim über Geschäftsstelle
- Wallis/Valais/Sion  
Alexandra Monnet, Tél 079 644 12 29,  
amonnet1977@gmail.com
- Waadt/Vaud  
Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung  
Nachmittagsgruppe:  
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,  
heidi.rothenberger@bluewin.ch  
Abendgruppe:  
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,  
b.mandl@gmx.ch

#### Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder

– Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00



**Schweizerische Lupus Vereinigung**  
**Association suisse du lupus**  
**Associazione Svizzera Lupus**

#### Administration:

lupus suisse  
 Josefstrasse 92  
 8005 Zürich  
 Tel 044 487 40 67  
 info@lupus-suisse.ch  
 www.lupus-suisse.ch

#### Präsident: Martin Bienlein

Tel 031 331 75 19, martin.bienlein@lupus-suisse.ch

#### Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

- Adresses groupes régionaux & contact:**
- Aargau  
Gabriela Quidort, Haldenweg 19  
5304 Endingen, Tel 076 371 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 079 774 71 55
  - Genève  
Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,  
1292 Chambésy, Tél 078 949 05 57  
monika.storni@lupus-suisse.ch
  - Graubünden  
Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,  
Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
  - Lausanne  
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz  
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch  
ou  
Angela Schollerer,  
Montremoën 29, 1023 Crissier, Tél 076 426 07 00,  
angela.schollerer@lupus-suisse.ch

- Zürich  
Cornelia Meier, Breitstrasse 2,  
8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
- Suisse Romande  
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

## 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-Gruppentherapie/ Thérapie de groupe Bechterew

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew 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, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden,
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban, Sursee
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen



- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapiegruppen» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVM.

Pour recevoir la liste « Groupes de thérapie Bechterew » et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



**SFMV**  
**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
**Bereich Deutschschweiz**

#### Geschäftsstelle:

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

Auskunft: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr  
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

#### Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch  
SHG «Sunneblueme»  
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg  
SHG «Sunnestrahle»  
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur  
Renata Tanno, Tel 078 638 55 52  
rtanno@bluewin.ch
- Freiburg  
Prisca Déneraud (Austausch auf Französisch),  
Tel 078 670 10 85  
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel  
SHG «La liberté du Papillon»  
Verantwortliche: Beatrice Rawyler  
Tel 079 908 83 88

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

#### Secrétariat central:

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

Renseignements: lundi, mardi, mercredi et jeudi,  
 8h30 – 11h30  
 Secrétariat: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

#### Nos groupes d'entraide:

- Bienne  
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »  
Beatrice Rawyler, Tél 079 908 83 88
- Fribourg  
Prisca Déneraud, Tél 078 670 10 85,  
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel  
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50  
Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy  
Florence Detta-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 ou  
079 398 65 57
- Vaud/La Côte  
Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
- Genève  
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01

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

#### Segretaria:

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

Informazioni: Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da  
 8h30 – 11h30  
 Contabilità ed amministrazione:  
 Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Corteglia: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63  
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



**Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta**  
**Association suisse Osteogenesis imperfecta**

#### Geschäftsstelle:

Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta  
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch  
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag  
 043 300 97 60



**Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen**  
**Association Suisse des Sclérodermiques**  
**Associazione Svizzera della Sclerodermia**

#### Geschäftsstelle:

sclerodermie.ch, 3000 Bern  
 Tel 077 502 18 68 (deutsch)  
 Tél 077 503 51 42 (français)  
 Tel 077 501 67 59 (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 079 228 62 54  
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:  
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34  
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch







## Schweizer Wandernacht Schön war's!

Am frühen Abend des 26. Julis brachen zwei motivierte Gruppen auf zur Rheumaliga-Wandernacht im Rahmen der 15. Schweizer Wandernacht. Ob im Zürcher Oberland am malerischen Lützelsee vorbei oder in der Stadt Bern entlang der türkisen Aare, die insgesamt rund 70 Teilnehmenden genossen eine schöne Auszeit in der Natur mit kulinarischer Pause.

Wir danken allen ganz herzlich für die Teilnahme und hoffen, Sie bei unserer nächsten Wandernacht 2022 finden am 16./17. Juli wieder begrüßen zu dürfen. Die Schweizer Wandernacht 2022 findet am 16./17. Juli statt. Bestellen Sie auch unsere kostenlose Wanderbroschüre auf [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder unter 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

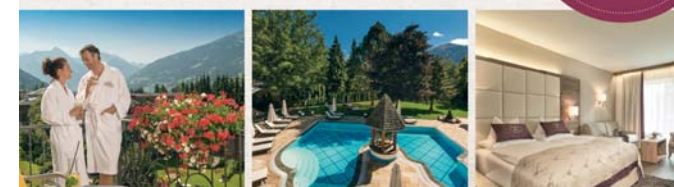
- HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C (2 indoor, 2 outdoor)
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m<sup>2</sup>
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m<sup>2</sup> Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, plus Vital- & Gesundheitsmenü
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

**Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!**  
wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung, nachhaltige Entzündungshemmung, Immunstabilisierung sowie signifikante Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr.

**SCHMERZ-WEG HEILSTOLLENKUR: ab € 2.209,- p. P.**  
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

**SCHMERZ-WEG SCHNUPPERKUR: ab € 1.137,- p. P.**  
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite  
oder: HP ab € 126,- bis € 185,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen  
1-3 ÜN als Geschenk



### Anmeldung Aktionwoche 2021 / Inscription pour la semaine d'action 2021 / Iscrizione per la settimana d'azione 2021

Ich nehme an der Veranstaltung in \_\_\_\_\_ teil.

Je participerai à l'événement à \_\_\_\_\_.

Partecipo alla manifestazione a \_\_\_\_\_.

Person 1/Personne 1/Persona 1 Person 1/Personne 1/Persona 1

Vorname Name/Prénom Nom/Cogname Nome Vorname Name/Prénom Nom/Cogname Nome

Strasse, Nr./Rue, No/Via, numero Strasse, Nr./Rue, No/Via, numero

PLZ, Ort/NPA, lieu/NPA, località PLZ, Ort/NPA, lieu/NPA, località

E-Mail, Tel./E-Mail, Tél./E-Mail, Tel. E-Mail, Tel./E-Mail, Tél./E-Mail, Tel.

Bitte füllen Sie das Formular vollständig aus. E-Mail Adresse oder Telefonnummer ist zwingend erforderlich. Ihre Kontaktdaten werden 14 Tage lang aufbewahrt und danach vernichtet.

Veuillez remplir intégralement le formulaire. L'indication de l'adresse électronique ou du numéro de téléphone est obligatoire. Vos coordonnées seront conservées pendant 14 jours, puis supprimées.

Compilare l'intero modulo. È obbligatorio indicare l'indirizzo e-mail o il numero di telefono. I Suoi dati verranno conservati per 14 giorni e poi eliminati.

Einsenden an/Faire parvenir à/Inviare a:  
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich  
Einsendeschluss/Date limite d'envoi/Scadenza per l'invio: 6.9.2021