

Gutes besser machen.



Gemeinsam für unsere Patientinnen und Patienten.

www.ibsa.swiss

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



Caring Innovation

Schmerz

Verstehen und behandeln

Douleur

Comprendre et traiter

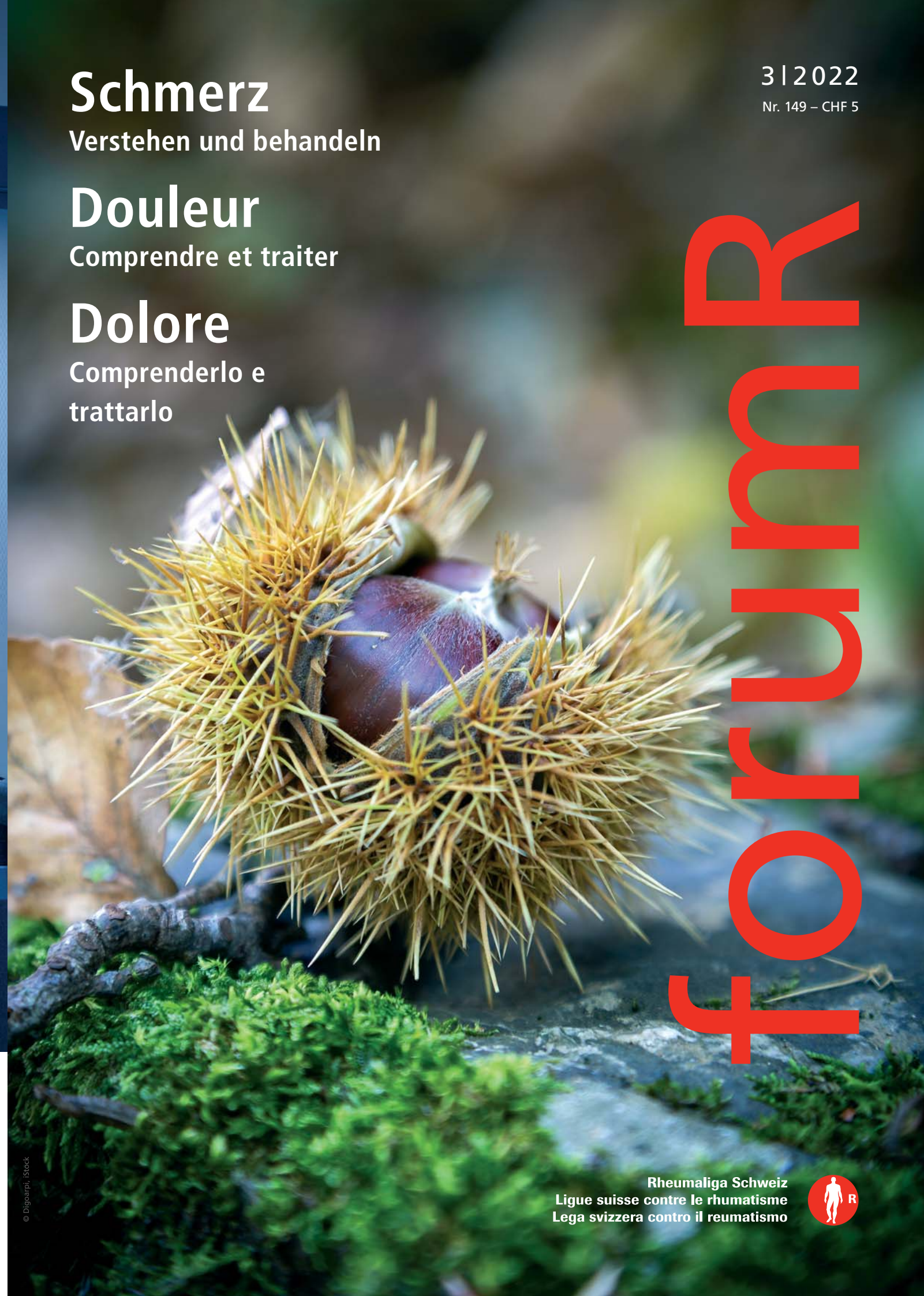
Dolore

Comprenderlo e
trattarlo

3 | 2022

Nr. 149 – CHF 5

**R
u
m
f
o
r**



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



Für die beste Regeneration im Schlaf.

In einem Hüsler Nest liegen
Sie immer richtig, denn es
passt sich Ihrem Körper an.

www.huesler-nest.ch

**Jetzt
beraten
lassen!**



zum
Online-Berater
Jetzt scannen!



Liebe Leserin, lieber Leser

Im Alltag der meisten Rheumabetroffenen spielt Schmerz eine Hauptrolle. Obwohl er eigentlich zu den Guten gehört, zeigt er sich oft als Bösewicht. Mal gross, mal klein, mal alles dominierend, mal subtil. Schmerz ist ein wahrer Meister der Verwandlung. Und doch bleibt er stets unsichtbar. Dadurch erschwert er vielen das Leben zusätzlich: Wie soll man dieses Leiden beweisen, wenn man von aussen nichts sieht? Wenn selbst modernste medizinische Verfahren nichts offenbaren, was den gefühlten Schmerz erklären würde? Die Rheumaliga Schweiz nimmt die Herausforderung an und widmet sich diesem komplexen und umfassenden Thema. Im Fokus steht einerseits die Sensibilisie-



Valérie Krafft
Geschäftsleiterin der
Rheumaliga Schweiz
[Directrice de la Ligue
suisse contre le rhumatisme](#)
[Direttrice della Lega
svizzera contro il reumatismo](#)

rung der Öffentlichkeit. Andererseits möchten wir Betroffene mit Wissen und über verschiedene Dienstleistungen stärken. Denn auch wenn es nicht einfach ist, Wege zu finden, um besser mit Schmerz umgehen zu können, existieren sie. Einige entdecken Sie vielleicht in dieser forumR-Ausgabe, andere an einer Veranstaltung im Rahmen unserer Aktionswoche. Egal auf welchem Weg Sie unser Angebot erreicht, wir möchten alle motivieren, selbst aktiv zu werden und die Hauptrolle in ihrem Alltag neu zu vergeben. ■

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans la vie quotidienne de la plupart des personnes atteintes de rhumatisme, la douleur joue le rôle principal. Et bien qu'elle fasse en principe partie des gentils, elle se comporte souvent comme un personnage malfaisant. Parfois forte, parfois faible, parfois dominante, parfois subtile, la douleur est un véritable maître de la métamorphose. Et pourtant, elle reste toujours invisible. Elle complique ainsi la vie de nombreuses personnes: comment prouver cette souffrance si l'on ne voit rien de l'extérieur? Et lorsque même les procédés médicaux les plus modernes ne révèlent rien qui puisse expliquer la douleur ressentie? La Ligue suisse contre le rhumatisme

relève le défi et se consacre à ce thème vaste et complexe. L'accent est mis d'une part sur la sensibilisation du public. D'autre part, nous souhaitons apporter du soutien aux personnes atteintes en leur transmettant des connaissances et en leur proposant différents services. Car même s'il n'est pas facile de trouver des solutions pour mieux gérer la douleur, elles existent. Vous en découvrirez peut-être certaines dans ce numéro de forumR et d'autres lors d'une manifestation organisée dans le cadre de notre semaine d'action. Quelle que soit la manière dont notre offre vous parvient, nous souhaitons motiver chaque personne à prendre des initiatives et à réattribuer le rôle principal dans leur vie quotidienne. ■

Gentile lettrice, gentile lettore

Il dolore gioca un ruolo importante nella vita quotidiana della maggior parte delle persone colpite dal reumatismo. Pur appartenendo in realtà alla categoria dei buoni, spesso si dimostra cattivo. A volte grande, a volte piccolo, a volte predominante su tutto, a volte sottile, il dolore è un vero maestro del trasformismo. Eppure resta sempre invisibile. Ciò rende la vita ancora più difficile per molti: come si può dimostrare questa sofferenza se non si vede nulla dall'esterno? Quando anche le più moderne procedure mediche non rivelano nulla che possa spiegare il dolore percepito? La Lega svizzera contro il reumatismo accetta la sfida e si dedica a questo tema complesso e ampio. Da un lato, la nostra attenzione è rivolta alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica. Dall'altro, intendiamo sostenere le persone colpite attraverso la conoscenza e vari servizi. Perché anche se non è facile trovare modi per affrontare meglio il dolore, questi comunque esistono. Potrà scoprirne alcuni in questo numero di forumR, altri in occasione di un evento durante la nostra settimana d'azione. Indipendentemente dal modo in cui Le arriva la nostra offerta, vogliamo motivare tutti ad attivarsi in prima persona e a riassumere il ruolo di protagonisti nella vita quotidiana. ■

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

Abbonement/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

PUBLIREPORTAGE

Virginie Schnyder

EIN GUTES LEBEN MIT SYSTEMISCHER SKLEROSE



VIRGINIE SCHNYDER, 42, IST OFFIZIELL SEIT 20 JAHREN VON SYSTEMISCHER SKLEROSE BETROFFEN. ERFAHREN SIE HIER, WAS ES FÜR DIE LEBENSLUSTIGE FRAU BEDEUTET, MIT DIESER DIAGNOSE ZU LEBEN

Krank war Virginie Schnyder schon seit jeher. In der Adoleszenz litt sie unter starker Müdigkeit und wiederholten Erkältungen mit Angina. Das waren aus heutiger Sicht vermutlich erste Symptome der systemischen Sklerose. Drei Jahre lang lebte sie mit Kreislaufproblemen, bevor sie im Jahr 2000 einen Gefässspezialisten aufsuchte. Er eröffnete ihr, dass sie möglicherweise an dieser Krankheit leide. 2001 bestätigte sich der Verdacht. Dass sie auf diesem Weg zur Diagnose kam, ist typisch bei einer so seltenen Krankheit wie der systemischen Sklerose. Nur wenige Ärzte sind mit ihr vertraut und beziehen sie in ihre Abklärungen ein.

Die Diagnose löste in ihr eine unbändige Lebenslust aus. «Ich wollte alles ausprobieren, worauf ich Lust hatte.» Diese positive Haltung erwies sich als ihr bestes Medikament auf ihrem weiteren Weg. Virginie Schnyder zog nach Italien und studierte dort Design, anschliessend arbeitete sie drei Jahre in Paris. Ab 2011 musste sie sich jedoch intensiver mit ihrer Krankheit befassen und kehrte in die Schweiz zurück. Heute arbeitet sie 50% in der internen Kommunikation eines Unternehmens. Durch die Arbeit bleibt ihr Alltag sinnvoll. Der Kontakt mit den anderen im Betrieb ist dabei besonders wertvoll für sie.

«Wie kann es sein, dass eine Krankheit viele Jahre ruhig verläuft und von heute auf morgen so heftig wird, dass sie jeden Tag Thema ist? Wie kommt es, dass jedes Jahr zur gleichen Zeit am selben Finger eine Wunde ent-

steht?» Solche Fragen brachten Virginie Schnyder dazu, sich intensiv mit Autoimmunkrankheiten zu befassen. Sie recherchierte Therapien und Methoden zur Regulierung von gestörten Körperprozessen. Dank einer Therapie mit Infrarotlicht heilen die Wunden an ihren Fingern nun schneller, und es entstehen weniger neue. Sie fand auch heraus, dass «was für mich funktioniert, funktioniert für andere nicht zwingend – und umgekehrt. Darum ist es wichtig, mit der eigenen Form der Krankheit vertraut zu werden. Die Sklerodermie soll sich meinem Leben anpassen.» Sie findet immer kreative Lösungen für sich, und jeder Tag ist ein neues Abenteuer.

Obwohl bei Virginie Schnyder die inneren Organe nicht schwer betroffen sind, ist sie von den Krankheitsfolgen schwer beeinträchtigt. Man sieht ihr die Krankheit an. Seit Beginn verkürzen sich ihre Lippen, und seit 2014 verformen sich zusätzlich ihre Hände. Sie lebt mit ständigen Schmerzen. Letztes Jahr war für sie belastend, sie war häufig im Spital. Der Krankheitsverlauf liess ihr die Zeit, sich zu fragen: Was ist das Leben? Was ist der Tod? Und: Will ich so weiterleben? Virginie Schnyder hat sich für das Leben entschieden. «Das Leben mit allem, was dazu gehört, auch mit meiner systemischen Sklerose.» Der Alltag bleibt schwierig. Trotzdem erlebt sie jeden Tag von Neuem: «Heute akzeptiere ich meine Krankheit. Es ist ein Glück, am Leben zu sein.»

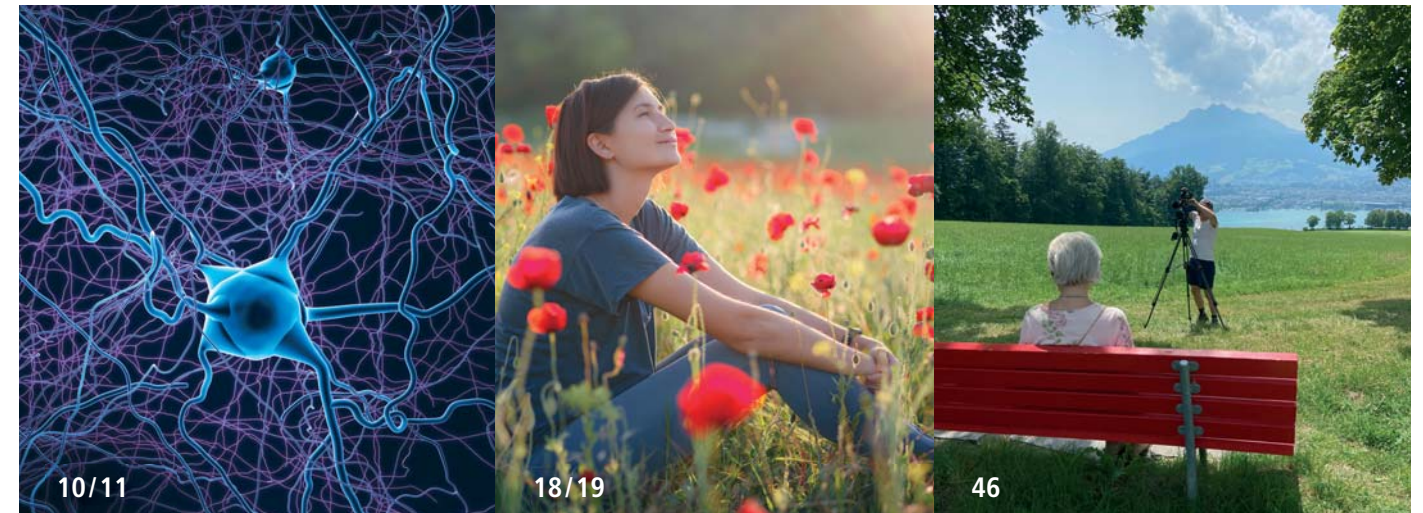
Dr. Annette Kindlimann

Weitere Informationen und Hilfe
bei systemischer Sklerose

www.sclerodermie.ch

www.rheumaliga.ch

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH
Hochbergerstrasse 60B, CH-4002 Basel
Telefon +41 (61) 2952525



3 Editorial

6 In Kürze

8 Aktuell

Fokus

10 Ursachen

18 Sensibilisierung

26 Bewegung

30 Hilfsmittel

34 Denksport
Sudoku

34 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Das Making-of der neuen
Legate-Kampagne

3 Éditorial

6 En bref

8 Actuel

Point de mire

11 Causes

19 Sensibilisation

26 Activité physique

30 Moyens Auxiliaires

34 Gymnastique intellectuelle
Sudoku

34 Manifestations

38 Service

46 Point final

Le making-of de la nouvelle
campagne du legs

3 Editoriale

6 In breve

9 Attualità

Approfondimento

11 Cause

19 Sensibilizzazione

27 Movimento

30 Mezzi ausiliari

34 Sport per la mente
Sudoku

34 Eventi

38 Servizio



© UnifitImages, iStock

Komplementärmedizin Eine qualifizierte Fachperson finden

Chronische Schmerzen und Beschwerden sind eine grosse Herausforderung. Wo die Erfolge der schulmedizinischen Therapie hinter den Erwartungen zurückbleiben, können komplementäre Behandlungsformen zur Schmerzreduktion beitragen und mehr Leistungsstärke und Lebensqualität schenken. Zur Orientierung empfiehlt die Rheumaliga Schweiz das Erfahrungsmedizinische Register (EMR). Erfahrungsmedizin bedeutet dasselbe wie Komplementär- oder Alternativmedizin. Das EMR ist ein Qualitätssicherungssystem. Es prüft die berufliche Ausbildung, Praxis und Weiterbildung von Therapeutinnen und Therapeuten in der Komplementärmedizin. Die Rheumaliga Schweiz möchte mit der Implementierung der EMR-Therapeutensuche auf www.rheumaliga.ch Betroffenen eine Orientierung im Angebotsdschungel der komplementären Behandlungsmöglichkeiten bieten. ■

Médecine complémentaire

Trouver une professionnelle ou un professionnel qualifié

Les douleurs chroniques sont un défi majeur. Lorsque les résultats de la thérapie médicale classique ne sont pas à la hauteur des attentes, les formes de traitement complémentaires peuvent contribuer à réduire la douleur et à offrir davantage de performance et de qualité de vie. Pour s'orienter, la Ligue suisse contre le rhumatisme recommande le Registre de médecine empirique (RME). Médecine empirique signifie la même chose que médecine complémentaire ou alternative. Le RME est un système d'assurance qualité. Il vérifie la formation professionnelle, la pratique et la formation continue des thérapeutes dans le domaine de la médecine complémentaire. Avec la mise en place de la recherche de thérapeutes EMR sur www.ligues-rhumatisme.ch, la Ligue suisse contre le rhumatisme souhaite

offrir aux personnes concernées une orientation dans la jungle des offres de traitements complémentaires. ■

Medicina complementare

Trovare uno/a specialista qualificato/a

I dolori cronici rappresentano una grande sfida. Nei casi in cui il successo della terapia medica convenzionale è inferiore alle aspettative, le forme di trattamento complementari possono contribuire a ridurre il dolore e a migliorare le prestazioni e la qualità di vita. Per orientarsi, la Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda il Registro di Medicina Empirica (RME). La medicina empirica ha lo stesso significato della medicina complementare o alternativa.

Il RME è un sistema di garanzia della qualità. Esamina la formazione professionale, la pratica e l'aggiornamento di terapeuta e terapeuti nel campo della medicina complementare. Con l'implementazione della ricerca nel RME su www.reumatismo.ch, la Lega svizzera contro il reumatismo desidera offrire alle persone colpite un orientamento nella giungla di offerte di opzioni terapeutiche complementari. ■

Publikationen

Ernährung bei entzündlichem Rheuma

Wie ernähre ich mich entzündungshemmend? Worauf muss ich bei der Wahl der Lebensmittel und beim Kochen achten? Auf diese und weitere Fragen finden Sie bündige Antworten in der neuen Broschüre der Rheumaliga Schweiz mit dem Titel «Genuss mit Wirkung. Ernährung bei entzündlichem Rheuma» (D 431). ■



Publications

Le régime alimentaire en cas de rhumatisme inflammatoire

Comment adopter une alimentation anti-inflammatoire? À quoi dois-je faire

attention lorsque je choisis mes aliments et lorsque je cuisine? Vous trouverez des réponses concises à ces questions et à d'autres dans la nouvelle brochure de la Ligue suisse contre le rhumatisme intitulée «L'impact de l'alimentation. Le régime alimentaire en cas de rhumatisme inflammatoire» (F 431). ■

Pubblicazioni

La nutrizione in caso di reumatismi infiammatori

Cosa posso mangiare per ridurre l'infiammazione? A cosa devo prestare attenzione quando scelgo gli alimenti e li cucino? Le risposte sintetiche a queste e ad altre domande sono contenute nel nuovo opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo intitolato «Gusto e salute. La nutrizione in caso di reumatismi infiammatori» (It 431). ■

Bestellungen / Pour commander / Ordinanze
www.rheumaliga-shop.ch,
Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Anzeige

Die **Kraft aus Pflanzen** gegen Schmerzen.

Geniessen Sie es, aktiv zu sein.

- Mit Wallwurz
- Stark gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Wirkt schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA
FÜR'S LEBEN

Veranstaltung

Aktionswoche 2022: Schmerz – Verstehen und behandeln

Wie funktioniert Schmerz? Welche Arten gibt es? Wie wird mein Schmerz behandelt? Diese und weitere Fragen beantworten Expertinnen und Experten an der

nationalen Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz zum Thema «Schmerz – Verstehen und behandeln». Unsere kostenlosen Gesundheitstage finden von 12. bis 19. September 2022 in verschiedenen Schweizer Städten statt. 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 herunterladen oder per Telefon (044 487 40 00) bestellen. Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ■

Termine/**Dates**/**Date**

Montag, 12. September 2022

· Zürich, Kunsthaus

Dienstag, 13. September 2022

Mardi 13 septembre 2022

· Delémont, Cinemont

· Sion, Clinique romande de réadaptation

· St. Gallen, Pfalz Keller

Mittwoch, 14. September 2022

· Bern, Inselspital

· Chur, SVA Graubünden

· Luzern, Kantonsspital

Donnerstag, 15. September 2022

Jeudi 15 septembre 2022

· Baar, Zuger Kantonsspital

· Neuchâtel, Hôtel Beaulac

· Weinfelden, Kath. Pfarreizentrum

Freitag, 16. September 2022

· Basel, Volkshaus

Montag, 19. September 2022

Lunedì 19 settembre 2022

· Lugano, Palazzo dei Congressi

· Schinznach, aarReha

Mercredi 28 septembre 2022

· Lausanne, CHUV

Manifestation

Semaine d'action 2022 : Comprendre et traiter – La douleur

Comment fonctionne la douleur ? Quels types de douleur existe-t-il ? Comment ma douleur est-elle traitée ? Divers spécialistes répondront à ces questions ainsi qu'à de nombreuses autres lors de notre semaine nationale d'action « Comprendre et traiter – La douleur ». Nos journées publiques de la santé gratuites auront lieu du 12 au 19 septembre 2022 dans différentes villes suisses. 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 ou par téléphone (044 487 40 00). Toutes les manifestations sont gratuites. Aucune inscription n'est requise. ■



Wir danken all unseren Sponsorinnen und Sponsoren für die Unterstützung:

Nous remercions tous nos sponsors pour leur soutien :

Ringraziamo tutti gli sponsor per il loro sostegno:

Manifestazione

Settimana d'azione 2022: Dolore – Comprimerlo e trattarlo

Come funziona il dolore? Quali tipi di dolore esistono? Come viene trattato il mio dolore? Diversi/e esperti/e risponderanno a queste e ad altre domande nel corso della nostra settimana d'azione nazionale sul tema «Dolore – Comprimerlo e trattarlo».

Le nostre giornate della salute gratuite si terranno tra il 12 e il 19 settembre 2022 in varie città svizzere. I programmi saranno pubblicati a luglio. 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 o può essere ordinato per telefono (044 487 40 00). Tutte le manifestazioni sono gratuite. L'iscrizione non è obbligatoria. ■

Springer

HÜSLER
NEST
Das original Schweizer Naturbett.

Kytta®

PERSKINDOL®

senevita Casa

ThermaCare®

Vita Health Care
by DOETSCH GRETHNER



Bei Chronifizierung und bei psychischen Beschwerden beansprucht Schmerz ein immer grösseres Projektionsfeld im Zentralnervensystem.

Lorsqu'elle devient chronique et qu'elle s'accompagne de troubles psychiques, la douleur sollicite un champ de projection de plus en plus important dans le système nerveux central.

Con la cronicizzazione e con i disturbi psichici, il dolore rivedica un campo di proiezione sempre più ampio nel sistema nervoso centrale.

Ursachen

Körpereigene Alarmanlage

Schmerz wird durch mechanische, thermische oder chemische Reize im Körpergewebe ausgelöst. Manchmal reicht aber bereits ein Gedanke oder eine Erinnerung. Lesen Sie im folgenden Artikel, wie Schmerz funktioniert. Text: Martina Rothenbühler

Schmerz hat viele Gesichter. Er kann dumpf, stechend, tief oder oberflächlich sein. Es gibt Ruheschmerz und Belastungsschmerz, starken oder nur leichten Schmerz. Er kann immer da sein oder kommen und gehen. Ausgelöst wird Schmerz durch Schmerzreize wie Druck, Hitze, starke Kälte oder Entzündung. Ausschlaggebend sind also mechanische, thermische oder chemische Reize im Körpergewebe. Die Informationen aus dem Gewebe werden im Rückenmark – der eigentlichen Schaltstelle unseres Körpers – analysiert, weitergeleitet oder abgebremst. Stuft das Rückenmark Informationen als wichtig ein, schickt es sie zur Überprüfung und Auswertung

weiter an das Gehirn. Erst dann nehmen wir sie wahr. Schmerz entsteht also im Gehirn. Einzig Schutzreflexe werden direkt im Rückenmark ausgelöst, ohne direkte Aktivierung des Gehirns. Das Gehirn hat die Fähigkeit, Reize zu verstärken oder abzuschwächen, Schmerz zu vergrössern oder zu verkleinern. Schmerz ist daher subjektiv. Rückenmark und Gehirn bilden zusammen das zentrale Nervensystem. Das vegetative Nervensystem hingegen steuert automatische Vorgänge wie den Schlaf oder die Verdauung. Es ist eng mit unserem Gehirn verknüpft, ebenso wie das Immunsystem und das endokrine System. Letzteres steuert über Hormone > S. 12

Causes

Système d'alarme de notre corps

La douleur est habituellement déclenchée par des stimuli mécaniques, thermiques ou chimiques dans les tissus. Mais il suffit parfois une pensée ou un souvenir pour que nous ressentions la douleur. Apprenez dans l'article suivant comment la douleur fonctionne.

Texte : Martina Rothenbühler

La douleur a de nombreux visages. La douleur peut être sourde, lancinante, profonde ou encore superficielle. Elle peut se manifester au repos ou à l'effort, être permanente ou intermittente. Son intensité est également variable allant de douleurs légères à fortes. La douleur est habituellement déclenchée par des stimuli douloureux tels que la pression, la chaleur ou le froid intense et l'inflammation. Les facteurs déterminants sont

donc des stimuli mécaniques, thermiques ou chimiques dans les tissus. Les informations provenant du corps entier sont analysées, triées puis ralenties ou transmises par la moelle épinière – le poste de contrôle à proprement parler de notre corps. Lorsque la moelle épinière classe des informations comme importantes, elle les envoie au cerveau pour l'examen et l'analyse. Ce n'est qu'alors que nous les percevons. > p. 14

Cause

Sistema di allarme del corpo

Il dolore viene scatenato da stimoli meccanici, termici o chimici nei tessuti del corpo. A volte, però, un pensiero o un ricordo sono sufficienti per farci sentire dolore. Leggete nel seguente articolo come funziona il dolore. Testo: Martina Rothenbühler

Il dolore ha molte facce. Il dolore può essere sordo, acuto, profondo superficiale. Esiste il dolore a riposo e quello sotto sforzo, quello intenso o solo un disturbo lieve. Può essere costante o intermittente. Il dolore viene scatenato da stimoli dolorosi come la pressione, il calore, il freddo intenso o l'infiammazione. Determinanti sono quindi gli stimoli meccanici, termici o chimici nei tessuti del corpo. Le informazioni provenienti dai tessuti vengono analizzate, trasmesse o rallentate dal midollo spinale – il vero e proprio centro di controllo del nostro corpo. Se il midollo spinale classifica le informazioni come importanti, le inoltra al cervello per la

verifica e la valutazione. Solo allora le percepiamo. Quindi il dolore ha origine dal cervello. Solo i riflessi (di protezione) sono attivati direttamente nel midollo spinale, senza attivazione diretta del cervello. Il cervello ha la capacità di accentuare o indebolire gli stimoli, di aumentare o diminuire il dolore. Il dolore è quindi soggettivo. Midollo spinale e cervello formano insieme il sistema nervoso centrale. Il sistema nervoso vegetativo invece controlla i processi automatici come il sonno o la digestione. È strettamente collegato al nostro cervello, così come il sistema immunitario e il sistema endocrino, che controlla le nostre funzioni > pag. 16



Schmerz in Worten

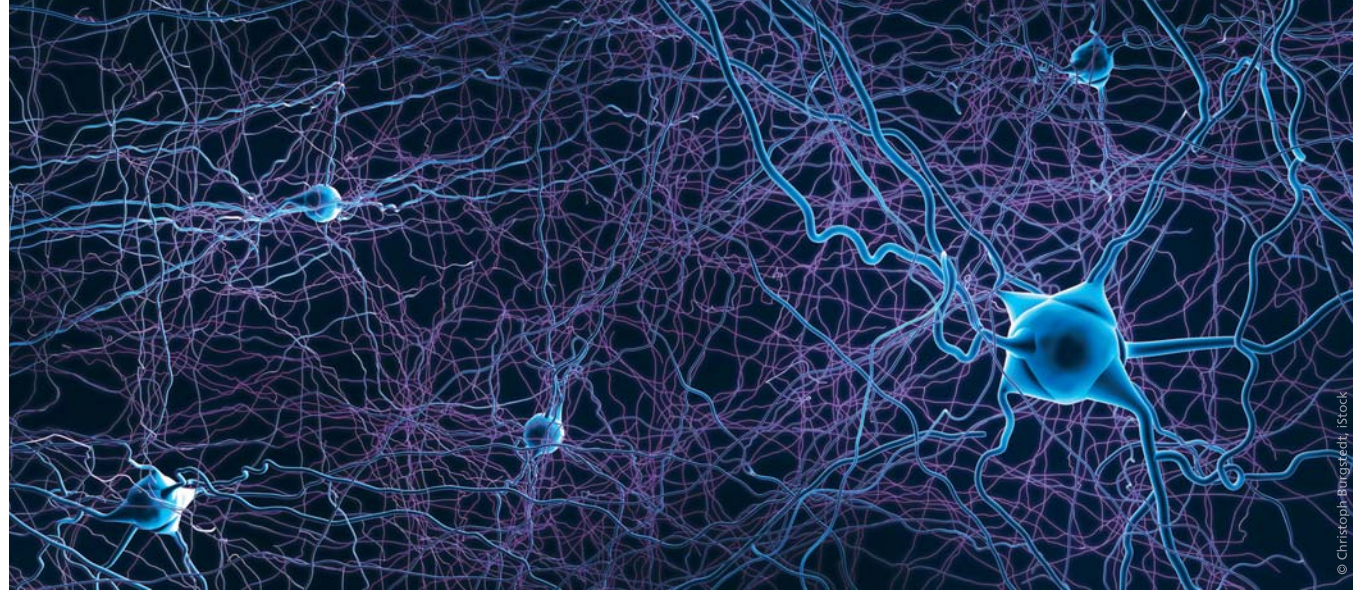
Schmerz ist laut der Weltschmerzorganisation IASP ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.

Douleur exprimée en mots

Selon l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes.

Esprimere il dolore con parole

Secondo l'Associazione internazionale per lo studio del dolore (IASP), il dolore è un'esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole, associata a danno tissutale, in atto o potenziale, descritta in termini di danno.



Mehrere Millionen Kilometer lange Nervenbahnen verbinden das Gewebe mit dem Rückenmark und dieses mit dem Gehirn.

Plusieurs millions de kilomètres de voies nerveuses relient les tissus à la moelle épinière et celle-ci au cerveau

Diversi milioni di chilometri di fasci nervosi collegano i tessuti con il midollo spinale e quest'ultimo con il cervello.

unsere Körperfunktionen. Alle diese Systeme sind an der Art und Weise der Schmerzempfindung, der Schmerzverarbeitung und der Schmerzprojektion beteiligt, und umgekehrt nimmt Schmerz Einfluss auf diese Systeme. Auch unsere Gedanken und Gefühle sind involviert in die Steuerung und die Vermittlung von Schmerz.

Schmerz ist lebensnotwendig

Schmerz ist unsere Alarmanlage. Er warnt den Körper bei möglicher Gefahr, im Idealfall sogar, bevor das Gewebe wirklich geschädigt wird. Schmerz ist also lebensnotwendig. Jeder Mensch hat eine individuell eingestellte Alarmanlage. Wenn alles gut läuft, normalisiert sich diese bei Heilung wieder und geht in den Regelbetrieb über. Bei Chronifizierung und bei psychischen Beschwerden kann Schmerz ein immer grösseres Projektionsfeld im Zentralnervensystem und am Körper einnehmen. Anders

gesagt: Wird Schmerz chronisch, beansprucht er mehr Raum, als eigentlich nötig wäre. Chronischer Schmerz kann entweder durch einen immer dauernden Reiz ausgelöst werden (z. B. entzündliches Rheuma, Gewebeschädigung oder Tumor) oder durch ein falsches Schmerzmuster (s. Kasten S. 13) im zentralen und peripheren Nervensystem. Im zweiten Fall meldet sich die Alarmanlage oft und stark, obwohl gemäss ärztlichem Befund keine ausreichende Gewebeschädigung vorliegt oder das Gewebe geheilt ist. Dadurch leiten die peripheren Nerven mit hoher Geschwindigkeit sehr viele Reize weiter an das Rückenmark. Dieses meldet alles, möglicherweise auch ungefährliche Reize, ungebremst dem Gehirn, das diesen Informationen viel Beachtung schenkt und zusätzlich die natürliche Schmerzhemmung reduziert. So bekommt auch ein geringer Reiz eine grosse Schmerzwirkung. Die Schmerzmatrix bleibt aktiviert und verstärkt zunehmend.

Sogar ein Geruch, ein Geräusch, eine Erinnerung oder der Kleiderstoff auf der Haut können bei einer betroffenen Person ein solches Schmerzmuster aktivieren. Chronischer Schmerz sagt also nichts über das Ausmass an Verletzung oder Gefahr für den Körper aus. Trotzdem ist er real und keine Einbildung.

Schmerzen behandeln

Schmerz muss abgeklärt werden. Eine Entzündung lässt sich im Blut nachweisen, mechanische Defizite und Funktionsstörungen in einem klinischen oder bildgebenden Verfahren. Bei akutem Schmerz sind die Ursachen meist im Gewebe erkennbar. Liegen dem Schmerz körperliche Ursachen zugrunde, müssen diese behandelt werden. Entzündungen und Grunderkrankungen werden vorwiegend medikamentös therapiert, mechanische Probleme vorwiegend physio- oder ergotherapeutisch durch gezieltes Training oder, falls nicht anders möglich, auch chirurgisch. Bei schleichenden (subakuten) und chronischen Beschwerden stimmen die körperlichen Befunde seltener mit dem subjektiv verspürten Schmerz überein. In Bezug auf den eigentlichen Schmerz ist immer die betroffene Person Experte oder Expertin: Nur sie spürt und kennt ihren Schmerz. Das Führen eines Schmerztagebuchs während zehn bis vierzehn Tagen kann dabei helfen, den Schmerz greifbarer zu machen. Die wichtigsten Fragen sollten dabei sein: Was lindert den Schmerz? Was tut mir gut? Was

verstärkt den Schmerz? Eine medikamentöse Therapie ist aber auch bei schleichenden (subakuten) und chronischen Schmerzen wichtig. Sie sollte unter ärztlicher Begleitung eingestellt und regelmässig angepasst werden. Man unterscheidet zwischen Schmerzmitteln, die Betäubungsmittel wie Morphin enthalten (Opiatanalgetika), und anderen, schwächer wirksamen, die keine Opiate enthalten (Nichtopiatanalgetika). Auch Psychopharmaka (Antidepressiva und Neuroleptika) sind

ein wichtiger Bestandteil der Schmerztherapie. Deren Verschreibung bedeutet keineswegs, dass eine psychische Erkrankung vermutet wird.

Realistische Ziele setzen

Stecken Sie die Ziele nicht zu hoch! Das Erreichen von Schmerzfreiheit ist bei lang andauernden Schmerzen auf kurze Sicht kein realistisches Ziel und deshalb kontraproduktiv. Kurzfristig erreichbare Ziele hingegen helfen, das Gefühl der Kontrolle über den Schmerz wiederzu-

erlangen. Auch die Behandlungsziele sollten sich an Fragen wie «Was tut mir gut?», «Wohin will ich?» und «Wovon möchte ich wegkommen?» orientieren. Sie sollten auf subjektive Bedürfnisse ausgerichtet sein, nicht etwa auf gesellschaftliche Normen. Und sie sollten positiv formuliert sein, ohne Verweis auf mögliches Fehlverhalten. Setzen Sie sich also realistische, attraktive Ziele, die messbar sind. Terminieren und überprüfen Sie Ihre Ziele und passen Sie sie laufend an. I

Schmerzmatrix

Unbewusst und bewusst abgespeicherte Informationen werden kreuz und quer miteinander verknüpft: Sinneseindrücke zum Beispiel mit Erinnerungen und Gefühlen, Bewegungen mit Instinkten usw. Bei jeder Aktivität und bei jedem Gedanken entsteht so ein individuelles Netz, auch Matrix oder Muster genannt. Auch Schmerz bildet ein Muster aus Wahrnehmungen, Bewegungen und Emotionen. Dieses Muster wird bei ähnlichen Erfahrungen immer wieder aktiviert und dadurch noch stärker verankert. Eine Schmerzmatrix kann lange über die Heilung des Gewebes hinaus bestehen bleiben.

Matrice de douleur

Les informations mémorisées consciemment ou inconsciemment sont toutes



similaires tel un cercle vicieux. Une matrice de douleur peut persister bien au-delà de la guérison des tissus.

Matrice del dolore

Le informazioni memorizzate inconsciamente e consciamente vengono collegate in tutti i modi possibili: le impressioni sensoriali, per esempio, con i ricordi e i sentimenti, i movimenti con gli istinti, ecc. Con ogni attività, con ogni pensiero, si crea una rete individuale. Questa rete è chiamata matrice o modello. Il dolore forma anche un modello di percezioni, movimenti ed emozioni. Questo schema viene attivato ripetutamente durante esperienze simili e così si radica ancora più saldamente. Una matrice di dolore può persistere per molto tempo ancora dopo la guarigione di un tessuto.



Bestellen Sie die neue Broschüre «Schmerz verstehen – Chronifizierung vermeiden» gratis im Shop der Rheumaliga Schweiz (www.rheumaliga-shop.ch / Tel. 044 487 40 10) oder laden Sie sich ein PDF davon herunter.

Commandez gratuitement la nouvelle brochure «Comprendre la douleur. Eviter la chronification» dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme (www.rheumaliga-shop.ch / tél. 044 487 40 10) ou téléchargez-la au format PDF.

Ordinate gratuitamente il nuovo opuscolo «Capire il dolore. Evitare la cronicizzazione» nello shop della Lega svizzera contro il reumatismo (www.rheumaligashop.ch / tel. 044 487 40 10) o scaricatelo in PDF.

La douleur prend donc naissance dans le cerveau. A l'exception de certains réflexes de protection qui sont déclenchés directement dans la moelle épinière, sans activation directe du cerveau. Ce dernier a la capacité d'amplifier ou d'atténuer ces informations douloureuses, et ainsi d'augmenter ou de diminuer la perception de la douleur. Il y a donc une part subjective dans le ressenti de la douleur. La moelle épinière et le cerveau forment ensemble le système nerveux central. D'autre part, le système nerveux végétatif contrôle des processus automatiques comme le sommeil ou la digestion. Il est étroitement lié à notre cerveau, tout comme le système immunitaire et le système endocrinien, qui contrôle des

fonctions essentielles de notre corps par le biais d'hormones. Tous ces systèmes sont impliqués dans la manière dont la douleur est ressentie. A l'inverse, la douleur influence aussi ces systèmes. Nos pensées, nos émotions et nos sentiments sont également impliqués dans la gestion et la perception de la douleur.

La douleur est nécessaire à la survie

La douleur est un signal d'alarme. Elle avertit le corps d'un danger potentiel, idéalement avant que les tissus ne soient réellement endommagés. La douleur est donc nécessaire à la survie. Chacun a un système d'alarme réglé individuellement. Quand il fonctionne normalement,

notre système d'alerte se met en veille après la guérison. Dans le cas d'une évolution chronique et de troubles psychiques, la douleur peut occuper un champ de projection de plus en plus important dans le système nerveux central et le corps. En d'autres termes, si la douleur devient chronique, elle prend plus de place qu'elle ne devrait. La douleur chronique peut être déclenchée soit par un stimulus toujours présent (par exemple un rhumatisme inflammatoire, une lésion tissulaire ou une tumeur), soit justement par un schéma de douleur erroné (v. encadré à p. 13) dans le système nerveux central et périphérique. Dans le second cas, le système d'alarme se manifeste souvent et fortement,

bien que, selon le rapport médical, il n'y ait pas ou plus de lésion tissulaire. Par contre, les nerfs périphériques transmettent un grand nombre de stimuli à grande vitesse à la moelle épinière. Celle-ci signale tout, peut-être aussi des stimuli inoffensifs, de façon incontrôlée au cerveau qui leur accorde beaucoup d'attention et réduit le blocage naturel de la douleur. C'est ainsi qu'un stimulus même minime peut engendrer une sensation douloureuse importante. La matrice de la douleur reste activée et se renforce constamment. Même une odeur, un son, un souvenir ou le tissu d'un vêtement sur la peau peuvent activer un tel schéma de douleur chez une personne concernée. La douleur chronique n'est toutefois pas proportionnelle à l'ampleur de la blessure ou du danger pour le corps. Néanmoins, elle est réelle et elle n'est pas imaginaire.



Schutzreflexe wie das Wegziehen der Hand bei Kontakt mit einer heißen Herdplatte, werden direkt im Rückenmark ausgelöst, ohne direkte Aktivierung des Gehirns.

Les réflexes de protection, comme le retrait de la main au contact d'une plaque chaude, sont déclenchés directement dans la moelle épinière, sans activation directe du cerveau.

I riflessi di difesa, come quello di allontanare la mano al contatto con una piastra calda, si attivano direttamente nel midollo spinale senza l'attivazione diretta del cervello.

Anzeige

ZURZACHCare

«Grundlage der Therapie ist ein Verständnis der Patienten, wie Schmerz überhaupt entsteht.»

Im Schmerzzentrum in Bad Zurzach sowie im Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche Zürich kümmern sich Spezialistinnen und Spezialisten um Ihre chronischen Schmerzen und rheumatischen Beschwerden. Wir sind für Sie da.

zurzachcare.ch/schmerzmedizin

Traiter la douleur

La douleur doit être investiguée afin d'en comprendre la cause. Une inflammation peut être détectée dans le sang, les déficits mécaniques et les troubles fonctionnels dans une procédure clinique ou d'imagerie. Dans le cas d'une douleur aiguë, les causes sont généralement reconnaissables dans les tissus. Si la douleur a des causes physiques, celles-ci doivent être traitées. Les inflammations et les maladies chroniques sont habituellement traitées par des médicaments. Les problèmes mécaniques principalement par la physiothérapie ou l'ergothérapie avec un entraînement ciblé, et si cela n'est pas possible autrement, par la chirurgie. Dans le cas de symptômes insidieux (subaigus) et chroniques, les résultats physiques correspondent rarement à la douleur subjectivement ressentie. En ce qui concerne la douleur réelle, la personne affectée est toujours l'experte : elle seule

peut ressentir et connaître sa douleur. Il est essentiel pour la personne vivant avec des douleurs de les analyser en tenant, par exemple, un journal pendant quelques jours afin de déterminer ses caractéristiques : qu'est-ce qui soulage la douleur ? Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui, au contraire, augmente la douleur ? Un traitement antalgique (=contre les douleurs) est également important en cas de douleurs insidieuses (subaiguës) et chroniques. Il doit être prescrit par un médecin et adapté régulièrement selon les situations. Il existe plusieurs familles d'antalgiques ayant différents degrés d'intensité mais aussi d'effets secondaires. On distingue les antalgiques qui contiennent des stupéfiants comme la morphine (antalgiques majeurs) et d'autres, d'intensité moins forte, qui ne contiennent pas d'opiacés (antalgiques mineurs). Les psychotropes (antidépresseurs et neuroleptiques) sont également un élément important du traitement de

la douleur. Leur prescription ne signifie pas forcément qu'une maladie mentale est présente.

Définir des objectifs réalistes

Ne placez pas la barre trop haut ! Obtenir la disparition des douleurs n'est pas un objectif réaliste à court terme en cas de douleurs persistantes. En revanche, les objectifs réalisables à court terme sont axés sur la maîtrise et le contrôle de la douleur et sa diminution. Les objectifs du traitement devraient se baser sur les questions « Qu'est-ce qui me fait du bien ? », « Quel est mon objectif ? » et « Qu'est-ce que je veux éliminer ? ». Ils devraient être axés sur les besoins subjectifs, et non sur les normes sociales. Ils doivent être formulés de manière positive, sans faire référence à un éventuel comportement fautif. Déterminez donc des objectifs réalistes, attrayants et mesurables. Fixez vos objectifs dans le temps, vérifiez-les et adaptez-les en permanence. ■



Kurzfristig erreichbare Ziele helfen, das Gefühl der Kontrolle über den Schmerz wiederzuerlangen.

En revanche, des objectifs réalisables à court terme aident à retrouver le sentiment de contrôle sur la douleur.

Gli obiettivi raggiungibili a breve termine aiutano a ritrovare una sensazione di controllo sul dolore.

corporali attraverso gli ormoni. Questi sistemi sono tutti coinvolti nel modo in cui il dolore viene percepito, elaborato e proiettato, e a sua volta il dolore influisce su questi sistemi. Anche i nostri pensieri e sentimenti sono coinvolti nel controllo e nella trasmissione del dolore.

Il dolore è indispensabile per vivere

Il dolore è un sistema di allarme. Il suo scopo è avvertire il corpo di un possibile pericolo, idealmente anche prima che il tessuto sia effettivamente danneggiato. Il dolore è quindi indispensabile per vivere. Ogni persona possiede un sistema di allarme impostato individualmente. Se tutto va bene, con la guarigione il sistema di allarme torna alla normalità e ricomincia a funzionare regolarmente. Con la cronicizzazione e in caso di disturbi psichici il dolore può occupare un campo di proiezione sempre più grande

nel sistema nervoso centrale e sul corpo. In altre parole: se il dolore diventa cronico, occupa più spazio del necessario. I dolori cronici possono essere innescati sia da uno stimolo persistente (per esempio un reumatismo infiammatorio, un danno ai tessuti o un tumore), sia da un modello di dolore (vedi p. 13) errato nel sistema nervoso centrale e periferico. Nel secondo caso, il sistema di allarme scatta spesso e con forza, anche se secondo i risultati medici non sussiste un danno sufficiente ai tessuti o il tessuto è guarito. Di conseguenza, i nervi periferici trasmettono un gran numero di stimoli ad alta velocità al midollo spinale. Quest'ultimo riporta tutto, forse anche stimoli innocui, non controllati al cervello, che presta molta attenzione a queste informazioni e inoltre riduce l'inibizione naturale del dolore. Così anche un piccolo stimolo provoca una grande sensazione di dolore. La matrice del dolore rimane attiva e diventa sem-

pre più forte. Anche un odore, un suono, un ricordo o il tessuto dei vestiti sulla pelle possono attivare un simile schema di dolore nelle persone colpite. Quindi il dolore cronico non rivela nulla sull'entità della lesione o del pericolo per il corpo. Tuttavia, è reale e non immaginario.

Trattamento del dolore

L'origine del dolore deve essere chiarita. È possibile rilevare un'inflammatione tramite analisi del sangue, deficit meccanici e disfunzioni mediante esami clinici diagnostici per immagini. Nel dolore acuto, le cause sono di solito identificabili nei tessuti. Se il dolore è dovuto a cause fisiche, è necessario ricorrere a un trattamento. Le infiammazioni e le malattie sottostanti vengono trattate principalmente con i medicinali, mentre i problemi meccanici in prevalenza con la fisioterapia o la terapia occupazionale attraverso un allenamento mirato, e se non è possi-

bile, anche chirurgicamente. Nel caso di disturbi insidiosi (subacuti) e cronici, i risultati degli esami fisici corrispondono meno spesso al dolore percepito soggettivamente. Per quanto riguarda il dolore vero e proprio, i maggiori esperti sono sempre le persone colpite: solo loro sentono e conoscono il disturbo. Tenere un diario del dolore per dieci o quattordici giorni può aiutare a rendere il disturbo più tangibile. Le domande chiave dovrebbero essere: cosa allevia il dolore? Cosa mi fa bene? Cosa intensifica il dolore? La terapia farmacologica è importante anche per i dolori insidiosi (subacuti) e cronici. Deve essere definita sotto controllo medico e adeguata regolarmente. Si fa una distinzione tra antidolorifici che contengono narcotici come la morfina (analgesici oppioidi) e altri ad azione più blanda senza oppiacei (analgesici non oppioidi). Anche gli psicofarmaci (antidepressivi e neurolettici) svolgono un ruolo importante nella

terapia del dolore. La loro prescrizione, tuttavia, non implica in alcun modo il sospetto di una malattia mentale.

Fissare obiettivi realistici

Non puntate troppo in alto! Liberarsi del tutto dal dolore non è un obiettivo realistico a breve termine per i disturbi che persistono da tempo ed è quindi controproducente. Gli obiettivi raggiungibili a breve termine, invece, aiutano a ritrovare una sensazione di controllo sul dolore. Gli obiettivi terapeutici dovrebbero essere orientati in base a domande come «Cosa mi fa bene?», «Cosa desidero ottenere?», «Cosa vorrei evitare?». Inoltre dovrebbero essere basati su bisogni soggettivi, non su norme sociali. E andrebbero formulati in modo positivo, senza riferimenti a possibili comportamenti scorretti. Quindi fissate obiettivi realistici, accattivanti e misurabili. Programmate e verificate i vostri obiettivi, adattandoli costantemente. ■

Kreislauf durchbrechen

Sollen Muster im Gehirn verändert werden, braucht es immer auch Änderungen im Verhalten. Eine Verhaltensänderung setzt sich aus mehreren Schritten zusammen:

- 1) Herausfinden, welche Aktivitäten den Schmerz negativ beeinflussen.
- 2) Nach Strategien zum Verändern dieser Aktivitäten suchen.
- 3) Entsprechende Ziele formulieren.
- 4) Veränderungen konkret in den Alltag integrieren.
- 5) Lernen, Rückfälle zu vermeiden oder aufzufangen; sie gehören dazu.

Rompre le cercle vicieux

Pour modifier les circuits pathologiques du cerveau impliqués dans la douleur, il faut les remplacer par de nouveaux circuits. Cela nécessite de modifier son comportement.

Un changement de comportement se compose de plusieurs étapes :

- 1) Déterminer quelles activités ont une influence négative sur la douleur.
- 2) Chercher des stratégies pour changer ces activités.
- 3) Formuler les objectifs.
- 4) Intégrer concrètement les changements dans la vie quotidienne.
- 5) Apprendre à éviter ou à surmonter les rechutes qui font partie du processus.

Interrompere il circolo vizioso

Se si devono cambiare gli schemi nel cervello, bisogna anche modificare il proprio comportamento. Per cambiare un comportamento si devono attraversare varie fasi:

- 1) Scoprire quali attività influiscono negativamente sul dolore.
- 2) Cercare strategie per modificare queste attività.
- 3) Formulare obiettivi adeguati.
- 4) Integrare concretamente i cambiamenti nella vita quotidiana.
- 5) Imparare ad evitare o accettare le ricadute; fanno parte del processo.



Sensibilisierung

«Menschen mit Schmerzen müssen mehr Raum erhalten, damit sie sich um sich selbst kümmern können»

Martina Rothenbühler, Physiotherapeutin der Rheumaliga Schweiz, erklärt, wieso es wichtig ist, über Schmerz zu sprechen, warum das, was wir fühlen, nicht objektiv ist, und was wir tun können, um Schmerzmuster zu durchbrechen. Interview: Simone Fankhauser

Warum vertieft die Rheumaliga Schweiz das Thema Schmerz?

Martina Rothenbühler: In der Schweiz leben über zwei Millionen Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Das aus dem Altgriechischen stammende Wort Rheuma steht für Strömung oder Fluss und bezieht sich eben auf diese Schmerzen, die durch den Körper fließen oder ziehen. Schmerz ist bei vielen Rheumadiagnosen ein Hauptsymptom, oft sogar das erste, das sich zeigt.

Schmerz verhindert, dass man die Dinge so tun kann, wie man möchte oder wie man es gewohnt ist, sei dies bei der Arbeit oder in der Freizeit. Schmerz braucht unglaublich viel Energie, sowohl körperlich wie auch psychisch. Diese fehlt dann für anderes, soziale Kontakte zum Beispiel. Schmerz kann folglich einsam machen. Wenn der Schmerz das Leben verändert, befindet man sich in einem Trauerprozess. Man muss vom alten Leben Abschied nehmen. Verständ-

lich, dass dies viele Emotionen auslöst, häufig eben negative wie Wut und Verzweiflung. Deshalb möchten wir, dass das Thema Schmerz von den Betroffenen selbst, aber auch von ihrem Umfeld besser verstanden wird, und dass mehr darüber gesprochen wird.

Kann man dem Schmerz trotz allem Leid, das er mit sich bringt, auch Gutes abgewinnen?

M. R.: Schmerz ist nicht grundsätzlich etwas Schlechtes. Die Aufgabe von Schmerz ist es, uns zu warnen, wenn irgendwo eine Schädigung droht oder bereits besteht. Er schützt uns davor, an einer Entzündung zu sterben, die wir nicht sehen. Er bewahrt uns vor Druckgeschwüren, indem er uns zwingt, uns zu bewegen, wenn wir lange sitzen oder liegen. Es gibt sehr seltene genetische Erkrankungen, die dazu führen, dass Betroffene keinen Schmerz fühlen. Diese Menschen haben eine sehr tiefe Lebenserwartung. Schmerz ist lebensnotwendig.

> S. 20

Sensibilisation

«Les personnes souffrant de douleurs doivent avoir plus d'espace pour pouvoir prendre soin d'elles-mêmes»

Martina Rothenbühler, physiothérapeute de la Ligue suisse contre le rhumatisme, explique pourquoi il est important de parler de la douleur, pourquoi ce que nous ressentons n'est pas objectif et ce que nous pouvons faire pour briser les schémas de douleur.

Interview: Simone Fankhauser

Pourquoi la Ligue suisse contre le rhumatisme approfondit-elle le thème de la douleur?

Martina Rothenbühler: En Suisse, quelque deux millions de personnes vivent avec une maladie rhumatismale. Le mot rhumatisme, issu du grec ancien, signifie courant ou flux et fait précisément référence à ces douleurs qui circulent ou lancinent à travers le corps. Dans de nombreux diagnostics de rhu-

Sensibilizzazione

«Le persone che soffrono di dolori devono avere più spazio per prendersi cura di sé.»

Martina Rothenbühler, fisioterapeuta ed esperta di dolore della Lega svizzera contro il reumatismo, spiega perché è importante parlare del dolore, perché ciò che sentiamo non è oggettivo e cosa possiamo fare per rompere gli schemi del dolore. Intervista: Simone Fankhauser

Perché la Lega svizzera contro il reumatismo approfondisce il tema del dolore?

Martina Rothenbühler: In Svizzera più di due milioni di persone convivono con una malattia reumatica. La parola

reuma, che deriva dal greco antico, significa corrente o flusso e si riferisce proprio a questo dolore che scorre o si propaga attraverso il corpo. Il dolore è uno dei sintomi principali in molte diagnosi di reumatismi, spesso anche il primo a manifestarsi. Il dolore impedisce di fare le cose come si vuole o come si è abituati a fare, sia al lavoro che nel tempo libero. Il dolore richiede un'incredibile quantità di energia, sia fisica che psichica. Questa viene poi a mancare per altre cose, ad esempio per i contatti sociali. Quindi, il dolore può far sentire soli. Quando il dolore cambia la vita, si attraversa un processo di lutto. > pag. 24



Martina Rothenbühler, dipl. Physiotherapeutin FH, CAS Schmerz Basic, Rheumaliga Schweiz.

Martina Rothenbühler, physiothérapeute diplômée HES, CAS Schmerz Basic, Ligue suisse contre le rhumatisme.

Martina Rothenbühler, fisioterapista dipl. SUP, CAS Schmerz Basic, Lega svizzera contro il reumatismo.

matisme, la douleur est un symptôme principal, souvent même le premier à se manifester. La douleur empêche de faire les choses comme on le voudrait ou comme on en a l'habitude, que ce soit au travail ou dans les loisirs. La douleur nécessite une énergie incroyable, tant physique que psychique. Celle-ci fait alors défaut pour d'autres choses, les contacts sociaux par exemple. La douleur peut donc isoler. Lorsque la > p. 22



Was sehen Sie? Ein vermeintlich objektiver Input wie ein Bild wird unterschiedlich wahrgenommen, weil unser Nervensystem Informationen filtert und verändert.

Que voyez-vous? Un signal prétendument objectif comme une image est perçu différemment parce que notre système nerveux filtre et modifie les informations.

Cosa vedete? Un input apparentemente oggettivo, come un'immagine, viene percepito in modo diverso perché il nostro sistema nervoso filtra e modifica le informazioni.

Und trotzdem macht er manchen das Leben zur Hölle ...

M. R.: Das Problem ist, dass Schmerz nicht immer objektiv ist und von vielen Faktoren beeinflusst wird. Hinzu kommt, dass wir die Alarmanlage in unserem Inneren nicht ein- und ausschalten können. Selbst wenn wir längst wissen, dass wir Entzündungen im Körper haben, wird diese Gefahr weiter gemeldet. Schmerz ist auch kein besonders genaues Messgerät. Viele Menschen mit Kniearthrose haben beispielsweise sehr starke Schmerzen. Andere spüren hingegen nichts, obwohl die Arthrose auf dem Röntgenbild gut sichtbar ist. Folglich entspricht die Menge an Schmerz, die wir spüren, nicht unbedingt der Grösse der Gefahr. Wenn sich jemand während eines Sportwettkampfs verletzt, kann es sein, dass die Person nur wenig oder gar nichts spürt, selbst bei einem Bruch. Leider gibt es auch den umgekehrten Fall. Wir können sehr starke Schmerzen haben, auch wenn nur eine kleine oder gar keine Gefahr vorhanden ist.

Wie ist das möglich?

M. R.: Schmerz ist ein sehr komplexes Phänomen unserer Wahrnehmung, das sich irgendwo an der Schnittstelle

zwischen Körper und Psyche befindet. Die Wahrnehmung wird einerseits von der Sensibilität des Nervensystems beeinflusst. Also davon, wie viel Reiz es braucht, bis ein elektrischer Impuls weitergeleitet wird. Diese Reizschwelle wird von vielen Faktoren beeinflusst und verändert. Informationen oder eben Reize können zudem auf allen Ebenen des Nervensystems, also im Gewebe, im Rückenmark und im Gehirn, verstärkt oder abgeschwächt werden. Unter anderem durch die Ausschüttung von Hormonen, die eine schmerzhemmende Wirkung haben. Eine zentrale Rolle bei der Empfindung von Schmerz spielen abgespeicherte Muster. Dies hat mit der sogenannten Neuroplastizität zu tun. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit unseres Nervensystems, sich ein Leben lang zu verändern. Das kann positiv oder negativ sein. Wenn wir etwas oft tun oder etwas sehr wichtig ist für uns, wird ein entsprechendes Muster im Nervensystem festgelegt. Dies geschieht oft unbewusst, beinhaltet aber auch bewusste Lernprozesse, zum Beispiel beim Erlernen einer Sprache. Auch Schmerz wird erlernt. Wenn jemand zum Beispiel regelmässig um zwei Uhr nachts wegen starker Schmerzen aufwacht und dann immer die Kirchenglocken hört,

wird dieses Muster im Gehirn gespeichert. Möglicherweise ist irgendwann der Schmerzreiz im Gewebe nicht mehr oder nicht mehr so stark vorhanden, weil ein Medikament gefunden wurde, das wirkt. Aber das Schmerzmuster ist so stark eingebrannt, dass es jedes Mal, wenn die Person die Kirchenglocke um zwei Uhr nachts hört, ausgelöst wird.

Sind wir machtlos gegen diese Programme in unserem Gehirn?

M. R.: Nein, wir können versuchen, die Muster, die entstehen, zu durchbrechen. Dabei hilft uns die Neuroplastizität, die ja in beide Richtungen funktioniert. Allerdings braucht es sehr viel Wiederholung. In Bezug auf Schmerz müssen wir zuerst herausfinden, was wir tun können, um weniger zu leiden. Dazu müssen wir den eigenen Schmerz so gut wie möglich verstehen. Helfen kann dabei ein Tagebuch. Nach zehn bis vierzehn Tagen sollte man dieses wieder welegen, damit der Schmerz nicht im Mittelpunkt bleibt. Trotzdem ist es ein gutes Werkzeug, um herauszufinden, welche Aktivitäten uns guttun, in welchen Momenten wir den Schmerz weniger spüren und natürlich auch, was ihn verschlimmert. Da man nicht alles

auf einmal ändern kann, muss man schauen, welche Faktoren den Schmerz am stärksten beeinflussen, positiv wie negativ. Wenn man diese Prioritäten definiert hat, geht es ans Formulieren der Ziele. Diese sollten realistisch und erreichbar sein, denn Erfolgserlebnisse sind unglaublich wichtig, damit man weitermacht. Also kleine Dinge definieren, die in den bestehenden Alltag integriert werden können.

Welche Faktoren können einen dabei unterstützen?

M. R.: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen, die verstehen, wie Schmerz funktioniert, besser damit umgehen können in ihrem Alltag. Also je mehr wir über den Schmerz wissen, desto eher gelingt es uns, unser Nervensystem zu verändern. Es kann auch helfen, mit Belohnung zu arbeiten. Wenn ich beispielsweise nach dem Abendessen 30 Minuten spazieren gehe, darf ich nachher meine Lieblingsserie schauen. Damit im Gehirn eine Verbindung zwischen der Tätigkeit und der positiven Erfahrung der Belohnung hergestellt wird, muss man allerdings diszipliniert sein. Neue Muster kann man auch mit anderen positiven Emotionen fördern. Unterstreiche ich die morgendliche Gymnastik beispielsweise mit schöner Musik, entsteht im Gehirn ein positives Muster im Zusammenhang mit Gymnastik. Auch Duftreize oder eine schöne Umgebung wirken unterstützend. Egal, welche Sinne man anspricht, wichtig ist es, positive Emotionen in dieses Netz, das man kreieren möchte, einzubringen. Veränderungen gelingen auch eher, wenn wir darauf achten, dass unser Körper so gesund wie möglich ist, da das Nervensystem sehr viel Energie braucht. Es ist darauf angewiesen, dass wir genügend schlafen und uns gut ernähren. Auch Bewegung ist wichtig, da dadurch schmerzhemmende Hormone ausgelöst

werden können. Da sich Stress schädlich auf unser Nervensystem und unsere Schmerzwahrnehmung auswirkt, sollte auch daran gearbeitet werden.

Das ist leichter gesagt als getan. Müdigkeit, ein erhöhter Bedarf an Pausen oder die Zeit für Bewegung lassen sich selten mit einem Beruf vereinen. Das löst unweigerlich Stress aus. Wie kann man damit besser umgehen?

M. R.: Die Rheumaliga Schweiz möchte über die Sensibilisierung zu diesem Thema dazu beitragen, dass es Betroffenen in Zukunft leichter fällt, gemeinsam mit ihren Arbeitgebenden Lösungen zu finden. Wenn der eigene Beruf nicht mehr damit vereinbar ist, sich um sich selbst und den eigenen Schmerz zu kümmern, kann eine Sozialberatung hilfreich sein. Die meisten kantonalen

Rheumaligen bieten eine solche kostenlos an. Dabei werden Möglichkeiten geprüft, wie das Arbeitsleben an die Erkrankung angepasst werden kann. Aber es braucht mehr Kenntnis und Sensibilität in der Gesellschaft, damit Menschen mit Schmerz Raum bekommen, um sich um sich selbst zu kümmern. Die zentrale Botschaft in diesem Zusammenhang lautet: Schmerz ist immer real. Dabei gibt es keinen Unterschied, ob ich mich verletzt habe oder ob irgendwo ein Muster abgespeichert ist. Wenn jemand sagt der Schmerz ist 10 von 10, dann ist der Schmerz 10 von 10, auch wenn von aussen nichts erkennbar ist. Bis dies in der Gesellschaft verstanden und akzeptiert wird, haben wir noch einen langen Weg vor uns. Ich bin aber zuversichtlich, dass sich die Situation für die Betroffenen verbessern wird. ■



Die Aufgabe von Schmerz ist es, uns bei Gefahr zu warnen. Ein grosser Nachteil dabei: Wir können diese Alarmanlage nicht ein- und ausschalten.

Le rôle de la douleur est de nous avertir en cas de danger. Un inconvénient majeur: on ne peut pas activer ou désactiver ce système d'alarme.

La funzione del dolore è quella di avvertirci del pericolo. Un grande svantaggio in questo caso: non possiamo attivare e disattivare questo sistema di allarme.

douleur change la vie, on se trouve dans un processus de deuil. Il faut dire adieu à son ancienne vie. Il est compréhensible que cela déclenche une foule d'émotions, souvent négatives, comme la colère et le désespoir. C'est pourquoi nous souhaitons mieux faire comprendre le thème de la douleur aux personnes atteintes, mais aussi à leur entourage, et qu'on en parle davantage.

Peut-on trouver des bons côtés à la douleur malgré toute la souffrance qu'elle engendre ?

M. R. : La douleur n'est pas fondamentalement une mauvaise chose. Le rôle de la douleur est de nous avertir lorsqu'une lésion est imminente ou déjà présente quelque part. Elle nous empêche de mourir d'une inflammation que nous ne voyons pas. Elle nous préserve des escarres en nous obligeant à bouger lorsque nous restons longtemps assis ou allongés. Certaines maladies génétiques très rares ne provoquent aucune douleur chez les personnes atteintes. Ces personnes ont une espérance de vie très faible. La douleur est vitale.

Et pourtant, pour certains, elle fait de la vie un enfer ...

M. R. : Le problème, c'est que la douleur n'est pas toujours objective et qu'elle subit l'influence de nombreux facteurs. À cela s'ajoute le fait que nous ne pouvons pas activer ou désactiver le

système d'alarme en nous. Même si nous savons depuis longtemps que nous avons des inflammations dans notre corps, ce danger continue d'être signalé. La douleur n'est pas non plus un instrument de mesure très précis. Par exemple, de nombreuses personnes souffrant d'arthrose du genou ressentent de très fortes douleurs. D'autres, en revanche, ne ressentent rien, bien que l'arthrose soit bien visible sur les radiographies. Par conséquent, l'intensité de la douleur que nous ressentons ne correspond pas nécessairement à l'ampleur du danger. Si une personne se blesse lors d'une compétition sportive, il se peut qu'elle ne ressente que peu la douleur ou pas du tout, même en cas de fracture. Malheureusement, le cas inverse peut se présenter. Nous pouvons avoir très mal, même s'il n'y a que peu ou pas de danger.

Comment est-ce possible ?

M. R. : La douleur est un phénomène très complexe de notre perception, qui se situe quelque part à l'interface entre le corps et le psychisme. D'une part, la perception est influencée par la sensibilité du système nerveux. Autrement dit, de la quantité de stimuli nécessaires pour qu'une impulsion électrique soit transmise. Ce seuil de stimulation est influencé et modifié par de nombreux facteurs. Les informations ou justement les stimuli peuvent en outre être ren-

forcés ou affaiblis à tous les niveaux du système nerveux, c'est-à-dire dans les tissus, la moelle épinière et le cerveau. Entre autres, par la sécrétion d'hormones qui ont un effet analgésique. Les schémas mémorisés jouent un rôle central dans la perception de la douleur. Cela est lié à ce que l'on appelle la neuroplasticité. Ce terme décrit la capacité de notre système nerveux à se modifier tout au long de la vie. Cela peut être positif ou négatif. Si nous répétons souvent une même activité ou qu'elle nous importe beaucoup, un schéma correspondant est établi dans le système nerveux. Cela se fait souvent de manière inconsciente, mais implique également des processus d'apprentissage conscients, par exemple lors de l'apprentissage d'une langue. La douleur est également apprise. Par exemple, si une personne se réveille régulièrement à deux heures du matin en raison de fortes douleurs et qu'à ce moment-là, elle entend toujours les cloches de l'église, ce schéma est enregistré dans le cerveau. Il est possible qu'à un moment donné, la stimulation de la douleur dans les tissus ne soit plus présente, ou moins forte, parce qu'on a trouvé un médicament efficace. Mais le schéma de douleur est si fortement ancré qu'il se déclenche chaque fois que la personne entend la cloche de l'église à deux heures du matin.

Sommes-nous impuissants face à ces programmes dans notre cerveau ?

M. R. : Non, nous pouvons essayer de briser les schémas qui se mettent en place. La neuroplasticité, qui fonctionne dans les deux sens, nous y aide. Cependant, il faut beaucoup de répétition. En ce qui concerne la douleur, nous devons d'abord trouver ce que nous pouvons faire pour moins souffrir. Pour cela, il faut comprendre le mieux possible sa propre douleur. Un journal peut vous aider. Au bout de dix à quinze jours, il faut le mettre de côté pour que la douleur ne reste pas au centre de l'attention. Néanmoins, c'est un bon outil pour déterminer les activités qui me font du bien, les moments où je ressens moins la douleur et, bien sûr, ce qui l'aggrave. Comme on ne peut pas tout changer d'un coup, il faut trouver quels sont les facteurs qui influencent le plus la douleur, positivement ou négativement. Une fois ces priorités définies, il s'agit de formuler les objectifs. Ceux-ci doivent être réalistes et atteignables, car les expériences positives sont incroyablement importantes pour continuer à avancer. Donc définir des petites choses qui peuvent être intégrées dans le quotidien existant.

Quels facteurs peuvent aider ?

M. R. : Des études scientifiques montrent que les personnes qui comprennent comment fonctionne la douleur peuvent mieux la gérer dans leur vie quotidienne. Ainsi, plus nous en savons sur la douleur, plus nous parvenons à modifier notre système nerveux. Il peut également être utile de travailler avec des récompenses. Par exemple, si je fais une promenade de 30 minutes après le dîner, je m'autorise ensuite à regarder ma série préférée. Pour qu'un lien soit établi dans le cerveau entre l'activité et l'expérience positive de la récompense, il faut toutefois être discipliné(e). Il est également possible d'encourager de nouveaux schémas avec d'autres émotions positives. Si j'accompagne la gymnastique matinale d'une belle musique,

par exemple, le cerveau crée un schéma positif lié à la gymnastique. Des stimuli olfactifs ou un environnement agréable ont également un effet de soutien. Peu importe les sens auxquels on s'adresse, l'important est d'introduire des émotions positives dans ce réseau que l'on veut créer. Les changements ont également plus de chances d'aboutir si nous veillons à ce que notre corps soit aussi sain que possible, car le système nerveux a besoin de beaucoup d'énergie. Il est tributaire d'un sommeil suffisant et d'une alimentation saine. L'exercice physique est également important, car il permet de déclencher des hormones antidouleur. Le stress ayant un effet néfaste sur notre système nerveux et notre perception de la douleur, il convient également d'y travailler.

Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. La fatigue, un besoin accru de pauses ou le temps nécessaire pour faire de l'exercice sont rarement compatibles avec une profession. Cela provoque inévitablement du stress. Comment mieux gérer cela ?

M. R. : La Ligue suisse contre le rhumatisme souhaite contribuer, par le biais



Was tut mir gut? Was verstärkt den Schmerz? Ein Tagebuch kann helfen, Antworten zu finden.

Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui augmente la douleur ? Un journal de bord peut aider à trouver des réponses.

Cosa mi fa bene? Cosa intensifica il dolore? Un diario può aiutare a trovare le risposte.

Bei Sonnenbrand wird die Schwelle für Hitzeschmerz an den betroffenen Stellen herabgesetzt. Das bekommen wir beim Duschen schmerzhaft zu spüren.

En cas de coup de soleil, le seuil de douleur due à la chaleur est abaissé sur les zones concernées. Nous le ressentons douloureusement lorsque nous prenons une douche.

Le scottature solari abbassano la soglia del dolore da calore nelle zone colpite. Ce ne accorgiamo dolorosamente quando facciamo la doccia.



Bisogna dire addio alla vecchia vita. È comprensibile che questo scateni molte emozioni, spesso negative come rabbia e disperazione. Per questo vogliamo che il tema del dolore sia compreso meglio e che se ne parli di più non solo da parte delle persone colpite, ma anche di chi le circonda.

Ma è possibile trarre qualcosa di buono dal dolore, nonostante tutta la sofferenza che porta con sé?

M. R.: Il dolore in sé non è fondamentalmente una cosa negativa. Il compito del dolore è quello di avvertirci di un pericolo imminente o già presente da qualche parte. Ci protegge dal rischio di morire per un'infezione che non vediamo. Previene le ulcere da pressione, costringendoci a muoverci quando siamo seduti o sdraiati per molto tempo. Esistono malattie genetiche molto rare che fanno sì che chi ne soffre non senta alcun dolore. Queste persone hanno un'aspettativa di vita molto bassa. Il dolore è indispensabile per la vita.

Eppure rende la vita un inferno per alcuni...

M. R.: Il problema è che il dolore non è sempre oggettivo ed è influenzato da molti fattori. Inoltre, non possiamo accendere e spegnere questo sistema di allarme al nostro interno. Anche se ormai sappiamo da tempo che l'organismo è infiammato, questo pericolo continua a essere segnalato. Inoltre, il dolore non è uno strumento di misura particolarmente accurato. Ad esempio, molte persone affette da artrosi del ginocchio hanno dolori molto forti. Altre, invece, non sentono nulla, anche se l'artrosi appare chiaramente visibile dalle radiografie. Di conseguenza, l'entità del dolore che proviamo non corrisponde necessariamente alla gravità del pericolo. Se una persona si infortuna durante una

gara sportiva, può accadere che senta poco o nulla, anche in caso di frattura. Purtroppo, però, esiste anche il caso inverso. Possiamo provare dolori molto forti anche se il pericolo è minimo o nullo.

Com'è possibile?

M. R.: Il dolore è un fenomeno molto complesso della nostra percezione, situato in qualche punto nell'interfaccia tra corpo e psiche. Da un lato, questa percezione è influenzata dalla sensibilità del sistema nervoso. Ovvero, quanto stimolo è necessario perché un impulso elettrico venga trasmesso. La soglia del dolore è influenzata e modificata da molti fattori. Le informazioni o anche gli stimoli possono essere rafforzati o indeboliti a tutti i livelli del sistema nervoso, cioè nei tessuti, nel midollo spinale e nel cervello. Tra l'altro, attraverso il rilascio di ormoni che hanno un effetto inibitorio sul dolore. Gli schemi memorizzati svolgono un ruolo centrale nella percezione del dolore. Questo ha a che fare con la cosiddetta neuroplasticità, ovvero la capacità del nostro sistema nervoso di mutare nel corso della vita. Ciò può essere positivo o negativo. Quando facciamo spesso qualche azione o qualcosa è molto importante per noi, nel sistema nervoso si instaura uno schema corrispondente. Molte volte, questo avviene in modo inconsapevole, ma comporta anche processi di apprendimento consapevoli, ad esempio quando si impara una lingua. Anche il dolore si apprende. Ad esempio, se una persona si sveglia regolarmente alle due di notte a causa di un dolore intenso e poi sente sempre le campane della chiesa, questo schema viene memorizzato nel cervello. È possibile che a un certo punto lo stimolo del dolore nel tessuto non sia più presente, o non sia più così intenso, perché è stato trovato un farmaco che funziona. Ma

lo schema del dolore è radicato così fortemente che si attiva ogni volta che la persona sente la campana della chiesa alle due di notte.

Siamo impotenti contro questi programmi nel nostro cervello?

M. R.: No, possiamo cercare di rompere gli schemi che si instaurano. La neuroplasticità, che funziona in entrambe le direzioni, ci aiuta a farlo. Tuttavia, occorrono molte ripetizioni. Per quanto riguarda il dolore, dobbiamo innanzitutto scoprire cosa possiamo fare per soffrire di meno. A questo scopo, dobbiamo comprendere il più possibile il nostro dolore. Un diario può aiutarci in tal senso. Dopo dieci-quattordici giorni, tuttavia, è opportuno riporlo per evitare che il dolore rimanga al centro dell'attenzione. Ciò nonostante, è un buon strumento per scoprire quali attività fanno bene, in quali momenti si sente meno il dolore e, naturalmente, quali lo peggiorano. Poiché non è possibile cambiare tutto in una volta, bisogna analizzare quali fattori influenzano maggiormente il dolore, in positivo e in negativo. Una volta definite queste priorità, arriva il

momento di formulare gli obiettivi. Ma devono essere realistici e raggiungibili, perché il senso di soddisfazione è incredibilmente importante per andare avanti. In altre parole, bisogna definire piccole cose che possono essere integrate nella routine quotidiana esistente.

Quali fattori possono aiutarci in questo?

M. R.: Studi scientifici dimostrano che chi comprende il funzionamento del dolore è in grado di affrontarlo meglio nella sua vita quotidiana. Quindi, più conosciamo il dolore, più siamo propensi ad adattare il nostro sistema nervoso. Può anche essere utile lavorare con alcune gratificazioni. Ad esempio, se faccio una passeggiata di 30 minuti dopo cena, dopo posso guardare il mio programma preferito. Tuttavia, affinché nel cervello si crei una connessione tra l'attività e l'esperienza positiva della ricompensa, si deve essere disciplinati. Si possono impostare nuovi schemi anche con altre emozioni positive. Ad esempio, se accompagno la ginnastica mattutina con una bella musica, nel cervello si crea uno schema positivo

legato alla ginnastica. Anche gli stimoli odorosi o un ambiente gradevole hanno un effetto di supporto. Indipendentemente dai sensi sollecitati, è importante introdurre emozioni positive nella rete che si vuole creare. Se ci assicuriamo che il nostro corpo sia il più sano possibile, è più probabile che i cambiamenti abbiano successo, poiché il sistema nervoso ha bisogno di molta energia. Per questo serve dormire a sufficienza e mangiare bene. Anche l'esercizio fisico è importante, in quanto può attivare gli ormoni che mitigano il dolore. Poiché lo stress ha un effetto dannoso sul nostro sistema nervoso e sulla nostra percezione del dolore, bisogna lavorare anche su questo aspetto.

Questo è più facile a dirsi che a farsi. La stanchezza, l'aumento del bisogno di pause o il tempo per l'esercizio fisico sono raramente conciliabili con il lavoro. Questo scatena inevitabilmente lo stress. Come si può gestire meglio tutto ciò?

M. R.: Sensibilizzando l'opinione pubblica su questo problema, la Lega

svizzera contro il reumatismo vuole contribuire a rendere più facile per le persone colpite trovare soluzioni insieme ai loro datori di lavoro in futuro. Se il lavoro non è più compatibile con la cura di sé e del proprio dolore, può essere utile ricorrere a una consulenza sociale. La maggior parte delle leghe contro il reumatismo cantonali ne offre una gratuita. Ciò comporta l'analisi dei modi in cui la vita lavorativa può essere adattata alla malattia. Ma è necessaria una maggiore conoscenza e sensibilità nella società, in modo che le persone che soffrono di dolori abbiano lo spazio per prendersi cura di se stesse. Il messaggio fondamentale in questo contesto è: il dolore è sempre reale. Non c'è differenza se mi sono fatto male o se c'è uno schema mentale memorizzato da qualche parte. Se qualcuno dice che il dolore è 10 su 10, allora il dolore è 10 su 10, anche se non si vede niente dall'esterno. Abbiamo ancora molta strada da fare prima che tutto ciò venga compreso e accettato dalla società. Ma sono fiduciosa che la situazione migliorerà per le persone colpite. ■



Die positiven Emotionen einer Belohnung helfen, Muster im Nervensystem zu überschreiben.

Les émotions positives d'une récompense aident à réécrire des schémas dans le système nerveux.

Le emozioni positive di una ricompensa aiutano a sovrascrivere gli schemi del sistema nervoso.

Bewegung

Regelmässig Aktivität ins Leben bringen

Schmerz raubt Energie. Die verbleibende sollte möglichst optimal eingesetzt werden, zum Beispiel für Bewegung. Diese steht idealerweise ganz oben auf der Prioritätenliste. Im Gegenzug sind aber auch Entspannung und Schlaf wichtige Themen in der Behandlung von Schmerz. Redaktion: Simone Fankhauser

Bewegung ist ein zentraler Bestandteil einer erfolgreichen Schmerztherapie und sollte deshalb immer an oberster Stelle stehen. Nicht nur für die Grundgesundheit unseres Körpers ist Bewegung wichtig, sie wirkt eben auch in diesen Mechanismen in unserem Nervensystem und in unserem Gehirn. Idealerweise setzt sich die Bewegung aus möglichst vielen Alltagsaktivitäten und gezieltem Training zusammen, das in kleinen Schritten gesteigert wird. Aber Bewegung muss Spass machen. Es geht nicht darum, Hochleistungssport zu treiben. Viel wichtiger ist es, Dinge zu finden, die positive Emotionen auslösen. Das kann eine Aktivität in einer Gruppe oder für sich allein sein. Egal, ob beim Wandern, Schwimmen oder dem Spiel mit den Kindern: Bringen Sie regelmässig Aktivität in Ihr Leben, die Ihnen entspricht. Denn Freude und Erfolg helfen dabei, ein Training regelmässig und motiviert durchzuführen. Wenn die eigenen Ressourcen begrenzt sind, sollte man lieber auf etwas anderes verzichten, statt die Bewegung wegzulassen.

Schmerzfreie Muster abspeichern

Ist Bewegung aufgrund von Schmerz nicht mehr möglich, sollte man die Unterstützung über eine Physiotherapie, idealerweise eine spezialisierte, in Betracht ziehen. Eine bekannte Technik,

um Aktivitäten möglichst schmerzfrei wieder in den Alltag zu integrieren, ist das sogenannte Pacing (engl. für Schritt halten). Dabei wird zu einer gewählten Aktivität eine maximale Dosierung errechnet. So lässt sich austesten, ab wann der Schmerz auftritt oder, bei konstantem Schmerz, ab wann er sich verstärkt. Mit 80 Prozent dieser Dosierung wird mindestens zwei Wochen lang täglich trainiert. Danach wird die Dosierung neu berechnet und das Training

Activité physique

Mettre régulièrement de l'activité dans sa vie

La douleur vole l'énergie. Ce qui en reste doit être utilisé de manière optimale, par exemple pour faire de l'exercice. Idéalement, celui-ci doit figurer en tête des priorités. En contrepartie, la relaxation et le sommeil sont également des thèmes importants dans le traitement de la douleur. Rédaction: Simone Fankhauser

L'exercice physique est un élément central d'un traitement efficace de la douleur et devrait donc toujours figurer en tête de liste. L'activité physique n'est pas seulement importante pour la santé de base de notre corps, elle agit également sur les mécanismes de notre système nerveux et de notre cerveau. Dans l'idéal, l'activité physique se

wird angepasst. Es ist wichtig, bei dieser Technik die vorgegebene Dosierung, selbst wenn es nur 50 Schritte sind, auch an guten Tagen nicht zu überschreiten. So kann die jeweilige Aktivität im Gehirn in ein neues, schmerzfreies Muster integriert und abgespeichert werden.

Entspannung ist nicht gleich Nichtstun

Entspannung ist ebenfalls zentral für unser Wohlbefinden. Entspannung

compose d'un maximum d'activités quotidiennes et d'un entraînement ciblé, qu'on augmente petit à petit. Mais l'activité physique doit rester un plaisir. Il ne s'agit pas de faire du sport de haute compétition. Il est bien plus important de trouver des choses qui déclenchent des émotions positives. Il peut s'agir d'une activité en groupe

bedeutet aber nicht unbedingt passives Nichtstun. Das Gehirn ist entspannt, wenn es sich im richtigen Bereich zwischen Über- und Unterforderung befindet. Diesen Zustand nennt man Flow (engl. für fliessen, strömen). In den Flow gelangt man am besten bei einer Tätigkeit, in die man sich vollständig vertiefen kann, ohne dabei überfordert zu sein. Entspannen lässt sich sowohl beim Yoga als auch beim Jäten, Jassen oder Jodeln. > S. 28

ou en solo. Que ce soit en faisant de la randonnée, de la natation ou en jouant avec les enfants, mettez régulièrement dans votre vie une activité qui vous convient. Le plaisir et le succès aident à suivre un entraînement de manière régulière et motivée. Si vos ressources sont limitées, il vaut mieux renoncer à autre chose plutôt que de supprimer l'exercice.

Mémoriser des schémas indolores

Si la douleur empêche de bouger, il faut envisager un soutien via une physiothérapie, idéalement spécialisée. Une technique bien connue pour réintégrer les activités dans la vie quotidienne avec le moins de douleur possible est ce que l'on appelle le pacing (en anglais pour garder le pas). Un dosage > p. 29



Bewegung muss in erster Linie Spass machen, zum Beispiel beim Spielen mit Kindern.

L'activité physique doit avant tout être un plaisir, par exemple lorsqu'on joue avec des enfants.

L'esercizio fisico deve essere innanzitutto divertente, come ad esempio quando si gioca con i bambini.

Movimento

Fare regolarmente una vita attiva

Il dolore ci sottrae energia. Quella rimanente andrebbe utilizzata possibilmente in modo ottimale, ad esempio per l'esercizio fisico. Questo obiettivo dovrebbe stare idealmente in cima all'elenco delle priorità. Tuttavia, a loro volta, anche il rilassamento e il sonno sono aspetti importanti nel trattamento del dolore. Redazione: Simone Fankhauser

L'esercizio fisico è una componente centrale del successo di una terapia del dolore e dovrebbe quindi essere sempre una priorità assoluta. L'esercizio fisico non solo è importante per la salute di base del nostro corpo, ma agisce anche su questi meccanismi del nostro sistema nervoso e del nostro cervello. Idealmente, l'esercizio fisico dovrebbe consistere nel praticare il maggior numero possibile di attività quotidiane e in un allenamento mirato da incrementare a piccoli passi. Ma l'esercizio fisico deve essere anche divertente. Non si tratta di praticare sport a livello agonistico. È molto più importante trovare qualcosa che scateni emozioni positive. Può trattarsi di attività di gruppo o individuali. Che si tratti di fare escursioni, nuotare o giocare con i bambini, inserite nella vostra vita quotidiana un'attività regolare e adatta a voi. Il divertimento e il successo aiutano infatti a mantenere un allenamento regolare e motivato. E anche se le risorse a disposizione sono

limitate, è meglio fare a meno di qualcos'altro piuttosto che rinunciare all'esercizio fisico.

Memorizzazione di schemi senza dolore

Se il movimento non è più possibile a causa del dolore, si deve prendere in considerazione il supporto di una fisioterapia, preferibilmente specializzata. Una tecnica ben nota per reintegrare le attività nella vita quotidiana nel modo più indolore possibile si chiama «pacing» (termine inglese che significa tenere il passo). Consiste nel calcolare un dosaggio massimo per un'attività selezionata. In questo modo è possibile verificare quando il dolore si manifesta o, in caso di dolori costanti, quando si intensifica. Ogni giorno ci si allena all'80 per cento di questo dosaggio per almeno due settimane. In seguito, il dosaggio viene ricalcolato e l'allenamento adattato. È importante non superare la dose prescritta con questa tecnica, > pag. 29

Beim Pacing ist es wichtig, dass die vorgegebene Dosierung auch an guten Tagen nicht überschritten wird, selbst wenn es nur 50 Schritte sind.

En ce qui concerne le pacing, il est important de ne pas dépasser le dosage prescrit, même les bons jours, même s'il ne s'agit que de 50 pas.

Quando si fa il pacing, è importante non superare la dose prescritta neanche nelle giornate migliori, anche se si tratta di soli 50 passi.

Auch Schlaf ist für alle physischen und psychischen Vorgänge in unserem Körper äusserst wichtig. Viele Menschen, die an Schmerz leiden, haben Schlafstörungen, insbesondere aufgrund von Nachtschmerz. Das hat mit unserem Biorhythmus zu tun: In der zweiten Nachthälfte,

meistens nach zwei Uhr, sind diejenigen Hormone aktiv, die Entzündungen fördern. Deshalb sollte in der Therapie primär die Grunderkrankung unter Kontrolle gebracht werden. Wenn das Thema Schlaf trotz behandelter Erkrankung weiterhin im Vordergrund steht, dann lohnt es sich,

dies individuell und spezifisch anzuschauen. Dabei kann eine psychologische Beratung oder eine Sitzung bei einer Schlafspezialistin oder einem Schlafspezialisten helfen. Die Behandlung von Schlafstörungen gehört daher sinnvollerweise in jede Schmerzbehandlung. ■



© sanjagrujic, iStock

maximal est calculé pour une activité sélectionnée. Il est ainsi possible de tester à partir de quand la douleur apparaît ou, si elle est constante, à partir de quand elle s'intensifie. Avec 80% de ce dosage, on s'entraîne tous les jours pendant au moins deux semaines. Ensuite, le dosage est recalculé et l'entraînement adapté. Avec cette technique, il est important de ne pas dépasser le dosage prescrit, même s'il ne s'agit que de 50 pas, même les bons jours. Ainsi, l'activité respective peut être intégrée et mémorisée dans le cerveau sous forme d'un nouveau schéma indolore.

Se détendre n'est pas synonyme d'oisiveté

La détente est également essentielle à notre bien-être. La détente n'est pas nécessairement synonyme de passivité. Le cerveau est détendu lorsqu'il se

trouve en équilibre entre le surmenage et le manque de stimulations. Cet état est appelé flow (en anglais : couler, s'écouler). Le meilleur moyen d'atteindre le flow est de pratiquer une activité dans laquelle on peut s'immerger complètement sans être surmené. On peut se détendre en faisant du yoga, en sarclant les mauvaises herbes, en jouant aux cartes ou en yodlant. Le sommeil est aussi extrêmement important pour tous les processus physiques et psychiques de notre corps. De nombreuses personnes souffrant de douleurs ont des troubles du sommeil, notamment en raison des douleurs noc-

turnes. Cela est lié à notre biorythme : dans la deuxième partie de la nuit, généralement après deux heures, les hormones qui favorisent les inflammations sont actives. C'est pourquoi le traitement doit en premier lieu viser à maîtriser la maladie de base. Si, malgré le traitement de la maladie, le thème du sommeil reste au premier plan, il vaut la peine de l'examiner individuellement et spécifiquement. Pour cela, une consultation psychologique ou une séance chez un spécialiste du sommeil peuvent aider. Le traitement des troubles du sommeil fait donc logiquement partie de tout traitement de la douleur. ■

anche se si tratta di soli 50 passi, neanche nei giorni migliori. In questo modo, la rispettiva attività può essere integrata e memorizzata nel cervello con un nuovo schema senza dolore.

Rilassarsi non significa oziare

Anche il relax è fondamentale per il nostro benessere. Ma rilassamento non significa necessariamente ozio passivo. Il cervello è rilassato quando si trova nel giusto punto di equilibrio tra sovraccarico e sollecitazioni insufficienti. Questo stato viene chiamato flow (termine inglese che significa flusso, fluire). Il modo migliore per entrare nel flow è fare un'attività in cui ci si può immergere completamente senza essere eccessivamente stressati. Ci si può rilassare praticando yoga così come tagliando l'erba, giocando a carte o facendo lo jodel.

Il sonno è estremamente importante per tutti i processi fisici e psichici del nostro corpo. Molte persone che soffrono di dolori hanno disturbi del sonno, soprattutto a causa del dolore notturno. Questo ha a che fare con il nostro bio-

ritmo: nella seconda parte della notte, di solito dopo le due, si attivano gli ormoni che favoriscono l'infiammazione. Quindi, la terapia primaria dovrebbe essere il controllo della malattia di base. Se il problema del sonno continua a essere una priorità nonostante il trattamento della malattia, allora vale la pena di esaminare questo aspetto in modo individuale e specifico. Una consulenza psicologica o una seduta con uno specialista dei disturbi del sonno possono essere d'aiuto. Il trattamento dei disturbi del sonno è quindi una parte integrante di qualsiasi terapia del dolore. ■

Jäten ist eine wunderbare Tätigkeit, um in den sogenannten Flow zu kommen und das Gehirn zu entspannen.

Le désherbage est une activité merveilleuse pour entrer dans ce que l'on appelle le flow et pour détendre le cerveau.

Diserbare è un'attività meravigliosa per entrare nel cosiddetto flusso e rilassare il cervello.



© duaneallison, iStock

Anzeige

KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

Das Fundament unserer Arbeit sind bewährte Konzepte und Programme, wissenschaftlich begründet und kontinuierlich weiterentwickelt. Darauf baut unser Rehabilitationsprozess auf – mit einer auf den einzelnen Patienten zugeschnittenen, zielorientierten und persönlichen Therapie und Betreuung.

www.kliniken-valens.ch



Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3600

Entlastung

Selbständig im Alltag

Manche Menschen mit Rheuma zögern lange, bis sie sich dafür entscheiden, sich mit Hilfsmitteln den Alltag zu erleichtern. Sie verbinden damit Abhängigkeit, ein Zeichen der Schwäche oder das Eingeständnis einer Behinderung. Aber zutreffend ist das Gegenteil: Hilfsmittel stärken die Selbständigkeit. Redaktion: Simone Fankhauser

Selbständig zu sein im Alltag, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Solange wir keine Hilfe brauchen, lehnen wir sie dankend ab. Aber was, wenn uns beim Ankleiden eine Schulterarthrose so sehr einschränkt, dass es unmöglich wird, hinter dem Rücken nach der Bluse oder

der Jacke zu greifen? Oder wenn wir uns nicht mehr selbständig waschen oder eincremen können? In solchen Situationen bieten Hilfsmittel eine Lösung. Sie bieten Hilfe zur Selbsthilfe: Sie kompensieren Einschränkungen und erweitern den Bewegungsradius.

Soulagement

Indépendant dans la vie quotidienne

Certaines personnes atteintes de rhumatismes hésitent longtemps avant de faciliter leur vie quotidienne avec des moyens auxiliaires. Elles les associent à la dépendance, à un signe de faiblesse ou à l'aveu d'un handicap. Mais c'est exactement le contraire. Les moyens auxiliaires visent à renforcer l'indépendance. Rédaction: Simone Fankhauser

Être indépendant(e) dans la vie quotidienne est un besoin humain fondamen-

tal. Tant que nous n'avons pas besoin d'aide, nous la déclinons avec gratitude. Mais que faire si, lorsque l'on s'habille, l'arthrite de notre épaule nous limite tellement qu'il devient impossible d'étendre le bras derrière nous pour attraper la manche de notre chemise ou de notre veste? Ou lorsque nous ne pouvons plus nous laver ou appliquer de la lotion sur tout notre corps de manière autonome? Dans de telles situations, les moyens auxiliaires offrent une solution. Ils ne constituent pas une aide extérieure, mais aident à conserver son autonomie. Ils compensent les limitations et augmentent l'amplitude des mouvements.

Sollievo

Autonome nella vita di tutti giorni

Alcune persone con reumatismi esitano a lungo prima di facilitare la loro vita quotidiana con mezzi ausiliari. Li associano alla dipendenza, come se fossero un segno di debolezza o un'ammissione di disabilità. Ma in realtà è proprio il contrario. I mezzi ausiliari rafforzano l'autonomia. Redazione: Simone Fankhauser

Essere autonomi nella vita di tutti i giorni è un'esigenza umana fondamentale. Finché non abbiamo bisogno di aiuto, lo rifiutiamo ringraziando. Ma cosa succede se, quando ci si veste, l'artrosi alle spalle ci limita così tanto che diventa impossibile afferrare dietro la schiena la camicetta o la giacca?

O quando non riusciamo più a lavarci o applicarci una crema su tutto il corpo autonomamente? In queste situazioni, i mezzi ausiliari offrono una soluzione. Non rappresentano un aiuto esterno, bensì un ausilio all'autoaiuto. Compensano le limitazioni e ampliano la gamma dei movimenti.

Selbständige Morgentoilette Pour une toilette matinale autonome Per una toilette mattutina autonoma

Die armverlängernde Pflegehand erleichtert die Körperpflege bei Bewegungseinschränkungen. Verschiedene Aufsätze lassen sich dank Klettverschluss mühelos auswechseln.



Ebenfalls für mehr Selbständigkeit im Badezimmer kann eine neigbare Toilettensitzerhöhung sorgen. Sie passt auf jedes WC, gibt ein sicheres Sitzgefühl und erleichtert das Aufstehen. Die Höhe und die Neigung lassen sich individuell einstellen. Sie ist sinnvoll bei chronischen Beschwerden und Bewegungseinschränkungen im Knie, in den Hüften oder im Rücken.

Die grossflächige Handauflage des Nagelklippers Tischmodells reduziert die Belastung der Fingergelenke. Der Nagelklipper ist sicher und zusätzlich kraftsparend dank dem rutschfesten Fuss.



Cette brosse de soins est particulièrement utile aux personnes à mobilité limitée. Son manche allongé facilite la toilette quotidienne. Divers accessoires s'adaptent à l'aide d'une fermeture velcro.

Le hausse-WC inclinable peut également apporter plus d'autonomie dans la salle de bain. Il s'adapte à tous les WC, procure une sensation d'assise sûre et permet de se lever plus facilement. La hauteur et l'inclinaison sont réglables individuellement. Utile en cas de douleurs chroniques et de limitations de mouvement au niveau des genoux, des hanches ou du dos.

Anche un rialzo per WC inclinabile può garantire una maggiore autonomia in bagno. Si adatta ad ogni WC, dà una sensazione di seduta sicura e rende più facile alzarsi. L'altezza e l'inclinazione possono essere regolate individualmente. È utile per disturbi cronici e limitazioni della mobilità al ginocchio, alle anche o alla schiena.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 2006; CHF 205.90

Ce coupe-ongles (modèle de table) offre une large surface d'appui qui soulage les articulations des doigts. Sa base antidérapante permet de se couper les ongles en toute sécurité et sans effort.

Questo tagliaunghie da tavola è dotato di un ampio appoggio per la mano che evita qualsiasi sollecitazione alle articolazioni delle dita. Grazie alla base antiscivolo, può essere utilizzato in tutta sicurezza senza alcuno sforzo.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 1701; CHF 21.80

La lavette multifunzione permette anche alle persone con mobilità limitata di raggiungere ogni parte del corpo, agevolando così l'igiene personale. Il sistema di applicazione a velcro consente di cambiare comodamente i diversi accessori.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3900; CHF 78.90

Relaxation

Die je nach Bedarf wärmende oder kühlende Nackenaufgabe Chriesistei entspannt die Muskeln und kann Schmerzen lindern. Erwärmen lässt sich die Nackenaufgabe im Backofen oder in der Mikrowelle, kühlen im Kühlfach.

Douleur exprimée en mots

Ce coussin de noyaux de cerises, avec effet chauffant ou refroidissant, détend les muscles du cou et des épaules et apaise les douleurs. Placez le coussin au four ou au micro-ondes pour le chauffer et au congélateur pour le refroidir.



Rilassamento

Il Cuscino con noccioli di ciliegia può essere riscaldato o raffreddato a seconda delle necessità. Aiuta a rilassare la muscolatura e può alleviare il dolore. Riscaldare in forno/microonde. Raffreddare nel congelatore.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0046; CHF 42.60

Hilfsmittel zum Ankleiden Moyens auxiliaires pour l'habillement Mezzi ausiliari per vestirsi

Dank dem extralangen und besonders leichten **Schuhlöffel (78 cm)** fällt das Anziehen der Schuhe leicht. Da das beschwerliche Bücken erspart bleibt, eignet sich der Schuhlöffel besonders bei Rücken- und Hüftbeschwerden.

Ce chausse-pied (78 cm) léger au long manche est spécialement conçu pour les personnes ayant des douleurs au dos et aux hanches et des difficultés à se baisser.

Questo **calzascarpe (78 cm)** particolarmente lungo e leggero risparmia alle persone con disturbi alla schiena e all'anca di doversi chinare.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3600; CHF 13.80

Manchmal sind die einfachsten Dinge die besten. Ganz bestimmt trifft dies auf unsere **Anziehhilfe** zu. Auch wer sich aufgrund von Rücken- und Hüftgelenksbeschwerden kaum noch vorwärtsbeugen kann, vermag mit diesem armverlängernden Hilfsmittel Hosen und Jupes ohne fremde Hilfe anzuziehen.

Parfois, les choses les plus simples sont les meilleures. Cela s'applique certainement à notre **aide-habilleur**. De même, les personnes qui peuvent difficilement se pencher vers l'avant en raison de pro-

Die Drahtschleife des **Knöpfers** mit dickem Griff ermöglicht das Zuknöpfen von Hemden- und Blusenknöpfen bei geringer Kraft und Beweglichkeit der Finger.

Cette **Crochet à bouton** permet aux personnes à mobilité limitée de crocher sans peine les boutons de leurs chemises ou de leurs blouses.

L'uncinetto per bottoni permette anche a chi soffre di scarsa mobilità e

blèmes de dos et de l'articulation de la hanche peuvent enfiler pantalons et jupes sans aide extérieure grâce à ce moyen auxiliaire d'extension du bras.

A volte le cose più semplici sono le migliori. Questo vale certamente per il nostro **aiuto per vestirsi**. Anche coloro che difficilmente possono piegarsi in avanti a causa di disturbi alla schiena e all'articolazione dell'anca possono indossare pantaloni e gonne senza aiuto esterno con questo ausilio di prolunga delle braccia.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3001; CHF 14.50



forza delle dita di allacciare agevolmente camicie e camicette.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 3200; CHF 17.80

Täglich zu den Mahlzeiten/Tous les jours à l'heure des repas/Tutti i giorni ai pasti

Wer das Brot zum Zmorge selbständig schneiden will oder muss, aber über-

mässigen Druck aufs Handgelenk vermeiden möchte, sollte ein **Brotmesser** mit abgewinkeltem Griff verwenden. Es bringt die aktive Hand automatisch in eine achsengerechte Stellung und überträgt die ganze Energie für sägende Schneidebewegungen aus dem Arm auf die Klinge.

Si vous voulez ou devez couper votre pain vous-même pour le petit-déjeuner, tout en évitant une pression excessive sur votre poignet, utilisez le **couteau à pain** à manche coudé. Il place automatiquement la main active dans une posi-

tion axiale correcte et transfère toute l'énergie des mouvements de coupe du bras à la lame.

Se volete o dovete tagliare in modo autonomo il pane per la colazione, ma preferite evitare un'eccessiva pressione sul polso, dovrete usare un **coltello da pane** con manico ricurvo. Questo coltello porta automaticamente la mano attiva in una posizione assiale corretta e trasferisce tutta l'energia per i movimenti di taglio dal braccio alla lama.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6111; CHF 39.80



Ebenfalls grossen Komfort bietet unser **Besteck zum Abwinkeln**. Es ist speziell bei Schmerzen in der Schulter, im Handgelenk und in den Fingern ein Segen.

Der **Antirutsch-Öffner** (gross) lässt sich auf Drehverschlüsse verschiedenster Durchmesser aufsetzen. Er eignet sich besonders für Personen mit Schwächen der Hand- oder Fingermuskulatur oder bei Schmerzen aufgrund von Arthrose oder Arthritis.

L'ouvre-bocal antidérapant (grand) peut être utilisé sur des couvercles vissés de différents diamètres. Il convient particulièrement aux personnes présentant une faiblesse des muscles

Betroffene finden im Shop der Rheumaliga eine breite Auswahl vielfältiger Hilfsmittel sowie Anleitungen und Anregungen, sie im Alltag zu gebrauchen. Gerne laden wir Sie ein, die Vielfalt der Hilfsmittel zu entdecken. Bestellen Sie dazu unseren Katalog oder stöbern Sie direkt im Webshop. Bestellungen: www.rheumaliga-shop.ch, Tel. 044 487 40 10.

Nous vous invitons volontiers à découvrir la variété de nos moyens auxiliaires. Pour cela, n'hésitez pas à commander notre catalogue ou à naviguer directement dans la boutique en ligne. Pour commander: www.rheumaliga-shop.ch, tél. 044 487 40 10.

Um die Drehbewegung zu reduzieren, lassen sich Messer und Gabel, Esslöffel und Teelöffel individuell zurechtbiegen.

Nos **couverts à manche modulable** sont également très pratiques. C'est une véritable bénédiction, surtout lorsque l'on souffre de douleurs à l'épaule, au poignet et aux doigts. Pour réduire le mouvement de torsion, le couteau, la fourchette, la cuillère à soupe et la cuillère à café de nos couverts peuvent être pliés individuellement.

de la main ou des doigts ou en cas de douleurs dues à l'arthrose ou à l'arthrite.

L'apricoperchi antiscivolo (grande) è compatibile con tappi a vite di diversi diametri. È particolarmente adatto a persone con debolezza alla muscolatura della mano o delle dita o in caso di dolore dovuto ad artrosi o artrite.

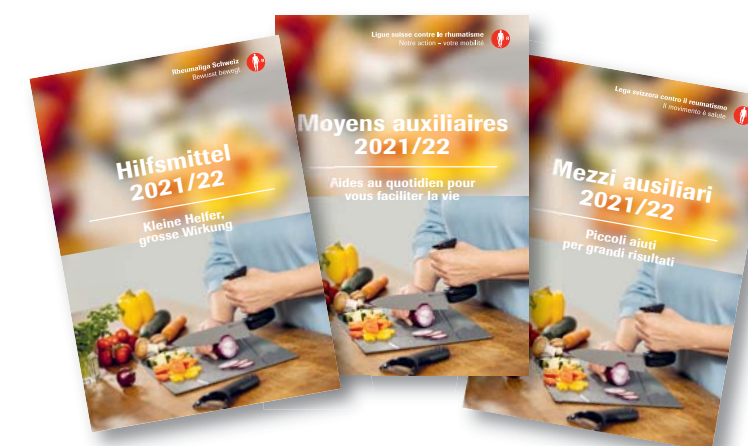
Art.-Nr./n° d'art./n. art. 6302A; CHF 10.30

Anche le nostre **posate orientabili** garantiscono un notevole comfort. Sono una benedizione soprattutto per i dolori alla spalla, al polso e alle dita. Per ridurre il movimento di torsione, il coltello e la forchetta, il cucchiaino e il cucchiaino delle nostre posate si possono piegare singolarmente.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 8200 – 8203; CHF 19.20 pro Stück/par pièce/al pezzo



Vi invitiamo a scoprire la varietà dei nostri mezzi ausiliari. Ordinate il nostro catalogo o sfogliatelo direttamente nello shop. Ordinanze: www.rheumaliga-shop.ch, tel. 044 487 40 10.



Sudoku

Mittel/moyen/medio

	9	8						
			5	2				4
				6	7		2	
2					1		9	
5	7		3			8	6	
8	6	1	9			3		
		3	6		5			
				8		1		

Schwer/difficile/difficile

	1				6			5
7		6	9					
			7		8		9	
		7	2	8				
	9					2		
2					7	4		
3	8			6			5	
4		5					8	
1				4				

Auflösung Seite 37 / Solution page 37 / Soluzioni a pagina 37

Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel

Diagnose Rheuma: mehr als ein medizinisches Problem

Soziale Folgen und mögliche Hilfestellung der Rheumaliga beider Basel, Olivier Vitoux, Sozialarbeiter
Dienstag, 30.8.2022, 16 Uhr
Im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Str. 62, 4053 Basel

Nationaler Aktionstag der Rheumaliga Schweiz zum Thema Schmerz

Freitag, 16.9.2022, 14 Uhr
Im Volkshaus Basel, Rebgasse 12-14, 4058 Basel

Sturzprävention: Wie kann ich zuhause das eigene Sturzrisiko senken?

Pia Fankhauser, Physiotherapeutin
Dienstag, 27.9.2022, 18 Uhr
Im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Str. 62, 4053 Basel

Filmvorführung: Kampf dem Rheuma

Historischer Film von 1951/1952 Regisseur Hans Zickendraht jun., Basel
Dienstag, 18.10.2022, 18 – 19 Uhr
Im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Str. 62, 4053 Basel

Instabiles versus stabiles Handgelenk

Gabriella Zehnder, Ergotherapeutin
Dienstag, 15.11.2022, 18 Uhr
Im grossen Gartensaal der Residenz Südpark, Meret Oppenheim-Str. 62, 4053 Basel

Der Eintritt ist für alle kostenlos. Die Referate dauern inkl. Fragerunde ca. 60 Minuten.

Rheumaliga beider Basel
Soothurnerstr. 15, 4053 Basel
Tel 061 269 99 50

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Aktuelles von der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Kochlabor

Motto-Kochkurse für Rheuma-/Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden – einfach, unkompliziert und «gluschtig». Kochen verbindet und das richtig Schöne dabei, man kann Künstler*in, Erfinder*in, Philosoph*in oder gar Zauberer oder Zauberin sein. Gemeinsam in der Gruppe wird ein Mehrgangmenu mit ausgewählten Rezepten und regionalen Produkten kreiert. Der Spass und die gemeinsamen Gespräche stehen an diesem Abend im Vordergrund.

22.8. und 15.11.2022, jeweils 17.30 bis 21.30 Uhr, Petit couteau, Monbijoustr. 6, Bern

Erlebniswelt Waldbaden

Erholung im Wald wird seit jeher betrieben. Bei professionell ausgeführtem Waldbaden werden die positiven Effekte des Waldes kombiniert mit naturbezogenen Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen, dadurch werden Ihre mentale und körperliche Gesundheit sowie Ihre Potentialentfaltung gefördert. Am Abend nehmen Sie einen Rucksack mit wertvollen Ideen, Übungen und Wissenswertem über den Wald mit nach Hause.

Freitag, 2.9.2022, 9.10 – 16.45 Uhr, Start Bahnhof Konolfingen

Kräuterspaziergang Wallis

Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden.

Freitag, 23.9.2022, 9.45 bis ca. 16 Uhr, Visperterminen Bustrterminal

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.

12.10. bis 2.11.2022, jeweils Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr, Gästhaus St. Ursula, Alte Simplonstr. 34, Brig

Kräuter und Hausmittel gegen Rheuma und andere Gelenkschmerzen

Wickel und Kompressen sind eine bewährte Methode zur sanften Linderung und Unterstützung bei vielen alltäglichen Beschwerden und Krankheiten. Sie regen die Durchblutung an, stärken die Abwehr-

kräfte und entspannen die Muskeln. Lernen Sie mit einfachen Mitteln wirksame, wohltuende Wickel und Kompressen selber herzustellen und anzuwenden.

Samstag, 15.10.2022, 9.00 – 16.00 Uhr, ev.-ref. Kirchgemeindehaus Langnau

Bärner Xundheitstag

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen, unterstützt durch Tests, Messungen, Informationsstände und Referate.

Samstag, 5.11.2022, 9.00 – 16.00 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Stadtrundgang «Gespentisches Bern»

Erfahren Sie anhand packender Geschichten, warum manche Seelen bis heute unerlöst in Berns Gassen herumwandeln.

Donnerstag, 17.11.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, Treffpunkt Zytglogge Bern, anschl. Suppe und Tee

«Die wichtigen Dinge regeln»

Auch wenn wir heute gesund sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es essenziell, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli aus Bern, Daniela Clément, Behördenmitglied der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland, sowie Daniela Ritzenhaler, Ethikerin der Lindenhofgruppe und des CHUV, informieren aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung auf diesem Fachgebiet an der Schnittstelle zwischen Recht und Medizin.

Dienstag, 22.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, Kongress Zentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Dort erfahren Sie auch, für welche Anlässe eine Anmeldung erforderlich ist.

Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Telefon 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt

Veranstaltungsreihe Gesundheit lernen

Fit fürs Leben Lebensqualität mit Rheuma

Möchten Sie Informationen zu Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement? 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. Wir möchten Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive, lösungsorientierte Inputs mitgeben und Ihnen ermöglichen, sich in der Gruppe auszutauschen.

Veranstaltungsort:

Gästehaus St. Ursula, Alte Simplonstr. 34, 3900 Brig

Daten/Inhalt:

Mittwoch, 17 bis 20 Uhr
12. Oktober 2022: Rheumatische Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten
19. Oktober 2022: Krankheitsbewältigung – Ressourcen – Selbstmanagement
26. Oktober 2022: Bewusst bewegt – Lebensqualität im Alltag
2. November 2022: Leichter leben mit Humor

Kosten: Vier Module für Mitglieder der Rheumaliga Bern und Oberwallis CHF 80.–. Nichtmitglieder bezahlen CHF 130.–

Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 30. September 2022, max. 10 Teilnehmer/innen

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Gurtengasse 6, 3011 Bern, Tel. 031 311 00 06 (Daniela Marolf), info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be



Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt

Kantonale Rheumaligen/ Ligues cantonales/ Leghe cantonali

AARGAU
siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

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

BASEL, STADT/LANDSCHAFT
Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 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 – 16.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsführer: Urs Brüttsch
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Olivier Vitoux

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 unserem erfahrenen Sozialarbeiter beraten.

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/ Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, 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, Bauch-Beine-Po, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), 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 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.

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 Verordnung 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. 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 Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74, www.fibromyalgie-thun.jimdosite.com
– Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sklerodermie.ch
– Polyarthrit (SPV): in Bern
Infos: Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16

– Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern, Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch
– Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch
– Morbus Bechterew: Aufbau einer Gruppe in Bern, info@selbsthilfe-be.ch, www.selbsthilfe-be.ch

News
– **Qigong im Park**, in Bern, Biel und Burgdorf, Zeiten auf www.qigongimpark-bern.ch ersichtlich. Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.
– **Kochlabor**, Montag, 22.8. und Dienstag, 15.11.2022, 17.30 – 21.30 Uhr, Petit couteau, Monbijoustr. 6, Bern
– **Erlebnisswelt Waldbaden**, Freitag, 2.9.2022, 09.10 – 16.45 Uhr, Bahnhof Konolfingen
– **Bewegungswoche Flims**, 12. – 17.9.2022, Hotel Cresta Flims-Waldhaus
– **Kräuterspaziergang Wallis**, Freitag, 23.9.2022, 9.45 – ca. 16.00 Uhr, Visperterminen Buserterminal
– **Patientenbildung «Fit fürs Leben»**, 12.10. – 2.11.2022, jeweils Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr, Gästhaus St. Ursula, Alte Simplonstr. 34, Brig
– **Kräuterheilwickel**, Samstag, 15.10.2022, 9.00 – 16.00 Uhr, ev.-ref. Kirchgemeindehaus, Haldenstr. 4, Langnau
– **Bärner Xundheitstag**, Samstag, 5.11.2022, 9.00 – 16.00 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
– **Stadtrundgang «Gespenstisches Bern»**, Donnerstag, 17.11.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, Treffpunkt Zytglogge Bern
– **Vortrag «Die wichtigen Dinge regeln»**, Dienstag, 22.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, Kongress Zentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. **Eine Anmeldung ist für alle Anlässe erforderlich.** Gerne können Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Tel 031 311 00 06, Mail.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
www.rheumaliga.ch/fr



© amphoto, iStock

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
www.laligue.ch

Heures d'ouvertures :
Lu – Ma – Je : 14h00 – 17h00
Me – Ve : 8h30 – 12h00 / 14h00 – 17h00

Consultation santé-psychosocial
Vous avez la possibilité d'être reçu-e ou d'avoir une consultation téléphonique assurée par un professionnel de la santé connaissant bien la problématique rhumatologique ainsi que tout ce qui est en lien avec le psychosocial. Les personnes intéressées (parents, enfants, adolescents, adultes) peuvent ainsi bénéficier d'enseignements thérapeutiques dans le domaine de la gestion de la maladie chronique. Un suivi occasionnel ou régulier est possible, il suffit de prendre rendez-vous au 022 718 35 55 ou d'adresser un mail à laligue@laligue.ch.

Rhumatologie et immunologie pédiatrique
La LGR travaille dans ce domaine spécifique depuis

plus de 18 ans. Les champs de compétence dans ce domaine sont divers. Une infirmière spécialiste en immunologie et rhumatologie pédiatrique assure les consultations à l'Hôpital des enfants (HUG) en collaboration avec les médecins immuno-rhumatologues pédiatres romands. Elle assure le suivi intra et extra hospitalier, des entretiens d'aide, travaille en éducation thérapeutique, réoriente auprès des professionnels de la santé qui peuvent être nécessaires pour améliorer la qualité de vie. Une transition vers le monde de l'adulte est assurée depuis plus de douze ans. Une colonie de vacances organisée une fois par année depuis 2004. Une hotline pour l'ensemble de la Romandie est à disposition gratuitement (022 718 35 55). Deux journées de rhumatologie pédiatriques sont organisées chaque année. Ces prestations sont ouvertes à tous gratuitement.

Journées d'information
Des journées d'information sur la prévention des affections musculo-squelettiques (arthrose de hanche, arthrose de genou, spondylarthropathies, polyarthrite rhumatoïde, ostéoporose, prévention des chutes etc.) sont organisées chaque année au prix modique de CHF 40.00. Renseignements et inscriptions : www.laligue.ch ou 022 718 35 55.

Cours dispensés par des physiothérapeutes
Les cours de gym organisés pour la LGR sont les suivants : Aquacressy (cours en eau chaude 32°–34°), yoga, ostéogym

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 2022, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

Conférence
Une conférence sur un thème de rhumatologie est organisée chaque année. Si vous souhaitez être informé-e, merci de vous annoncer, nous prendrons vos coordonnées.

GLARUS
Rheumaliga Glarus
Gwölb 1
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 076 385 59 06
rheumaliga.gl@bluewin.ch
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

JURA
Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue des Tanneurs 7
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
ljcr@bluewin.ch
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 fibromyalgies, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais. Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Courtemaiche, Saignelégier, 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, Morbus Bechterew (SVMB), Tél 032 466 63 61



© schokky / photocase.com

LUZERN UND UNTERWALDEN
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen
Tel 041 484 34 75, rheuma.luuw-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

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)
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL
Ligue neuchâteloise 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 physiothérapeutes 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
Sclerodermie (ASS): Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social
Pro Infirmis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, 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, 8.40, 11.30 Uhr
– **Aquawell PLUS**
am Freitag 20.00 Uhr
Schaffhausen, Hallenbad Breite
– **Active Backademy**
Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
– **EverFit**
Dienstag 12.30 Uhr, Freitag 13.00 Uhr
– **Rücken- und Gelenk-Training**
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag
– **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
– **Waldspazieren PLUS**
Schaffhausen Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr
– **Osteoporose-Gymnastik**
Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,
Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
– **Paar-Tanzkurs**
Montag 19.30 Uhr, Freitag 10.30 Uhr
– **Pilates**
in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche

in Thayngen Montag 17.00 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr
– **Pilates & Rückentraining für Männer**
in Schaffhausen und Neunkirch
– **Qi Gong**
Dienstag 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
– **NEU: Tai Chi**
Montag 14.00 Uhr
– **Sanftes Yoga**
Mittwoch 9.00, 10.15 und 16.15 Uhr
– **Yoga auf dem Stuhl**
Mittwoch 15.15 Uhr
– **Fit im Wald**
Montag 14.00 Uhr
– **Latin Dance**
Donnerstag 18.45 Uhr und Freitag 14.00 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 Niklausen 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
– **50 Jahre Rheumaliga und Spenden WALK**
Samstag, 27. August 2022 ab 10.00 Uhr
Stahlgliesserei, Mühlintal 88, Schaffhausen
Zusammen mit Krebsliga, Lungenliga und Diabetes Schaffhausen mit Attraktionen
– **Benefiz-Abend 50 Jahre Rheumaliga SH**
Freitag, 9. September 2022
Pavillon im Park Schaffhausen

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

Wassergymnastik
– Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
– Aquawell – Das Wassertraining
– Power Aquawell – Die dynamische Wassergymnastik
– AquaJogging – Das Laufen im Wasser



© Dean Mitchell / iStock

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 Rheumaliga 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 rheumaspezifischen Publikationen.

News
– Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
– In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.

– Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot 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
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, Geschäftsführung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse
Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupperlektion.
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, beratung.ragaz@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

THURGAU
Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag 10.00 – 12.00
Dienstag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Tel 071 688 53 67
elviraherzog@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 versicherungstechnischen 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
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, Everfit. Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des VRTL-TG geleitet). 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
Polyarthritis (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömle, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote
Verschiedene Broschüren und Informationsmerkmale, Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

News
Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen 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

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
 - 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

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
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

Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website www.rheumaliga.ch/ursz

VALAIS
Ligue valaisanne contre le rhumatisme
1950 Sion

Tél 027 322 59 14
info@lrvalais.ch
www.rheumaliga.ch/vs

- 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 ou des professionnels du sport. Sur demande, nous proposons aussi des séances d’essai.

Conseil social
Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Consultation gratuite pour les cantons du Valais et de Vaud. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

VAUD
Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Place de l’Hôtel-de-Ville 2 (2^{ème} étage)
1110 Morges

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

Tél 021 623 37 07
info@lvr.ch
www.lvr.ch

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

- Cours**
- Active Backademy
 - Aquacura
 - Aquawell
 - Gymnastique au sol
 - Lombosport
 - Pilates
 - Rythmique senior
 - Tai chi – Qi Gong
- Nouveau 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 20h00. Informations à info@jeunes-rhumatisants.ch

Conseil social
Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Prestation gratuite pour les cantons de Vaud et Valais. Informations et demandes à adresser à 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 nos conférences, activités et autres actions publiques sur www.lvr.ch

ZUG
siehe Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

ZÜRICH, ZUG UND AARGAU
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
www.rheumaliga.ch/zza

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

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

- Angebot je nach Kanton: 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, Winterthur und Zug
 - Gesangskurs – Freude am Singen
 - Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
 - KafiTipp ... – Tipps und Tricks im Austausch
 - Malen als Erlebnis – Individuell und kreativ
 - Personal Training
 - Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich, Zug

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
Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:
Basel
Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90, mail@zentrumshilfe.ch
Treffen: auf Anfrage
Solothurn
Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz
<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>
Gruppen in Zürich, Luzern, Bern-Mittelland und der Romandie
Infos unter: <https://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.com/p/selbsthilfegruppe.html>, selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch
www.selbsthilfecenter.ch

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

Junge mit Rheuma
www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Jeunes rhumatisants
www.jeunes-rhumatisants.ch
Tél 021 623 37 07

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel
Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17
info@discushernie-basel.ch
www.discushernie-basel.ch

Sjögren-Syndrom
Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjoegren-forum.ch
Gruppe Region Basel
Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
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

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
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfeschweiz.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (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. Le site 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. Anche la pagina WEB dell’organizzazione Auto Aiuto Svizzera 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
Beatrice Tecce, Tel 076 453 39 16
- 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

 **lupus suisse**
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, Breitestrasse 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 Ort-
schaften 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,



© monkeybusinessimages, iStock

- Schinznach Bad, Zofingen
- 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 Geschäfts-
stelle der SVMB.
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
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 «Sunnestrahli»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
Renata Tannò, Tel 078 638 55 52
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
rtanno@bluewin.ch
- Freiburg
Prisca Dénervaud (Austausch auf Französisch),
Tel 078 670 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Beatrice Rawyler (Austausch auf Französisch)
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
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 Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
Florence Dizerens, Tél 079 854 01 69
- Valais/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
- Valais/St-Maurice
Groupe de parole pour personnes actives
Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
sajm.mpl@gmail.com
FB: Fibromyalgique & Souffrants, Actifs,
Chablais & Au-delà

- Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
(matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
Claude Gilliand, Tél 024 466 30 05
- Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou
079 398 65 57
- Vaud/La Côte
Danielle Macaluso, Tél 021 634 82 25
Claudie Moulinier, Tél 021 803 13 74
Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com
- Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
Facebook: Fibromyalgie-Genève

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
Tel 024 425 95 75
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:
Signora Maria Piazza, Tel 079 627 30 32
Signora Liliana Giassi, Tel 079 277 28 02
Facebook: @atifibro



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



© Maica, iStock

Legate

Vergissmein- nicht für Rheu- mabetroffene

Ende Juni fanden auf dem Dietschiberg in Luzern die Dreharbeiten zur neuen Legate-Kampagne der Rheumaliga Schweiz statt. Die Protagonistinnen des Kurzfilms sind Rheumaliga-Botschafterin und Schauspielerin Heidi Maria Glössner sowie die Betroffene Anna Hohenegger. Im Zentrum der Handlung steht ein Strauss Vergissmeinnicht, den die «Grand Dame» der Schweizer Bühne an die junge Frau weitergibt – sinnbildlich für die Unterstützung, die durch ein Legat an Rheumabetroffene weitergeht. Der Film, der ab Herbst auf verschiedenen Kanälen zu sehen sein wird, möchte die Öffentlichkeit darauf aufmerksam machen, dass auch gemeinnützige Organisationen im Testament berücksichtigt werden können. ■



Legs

Des Myosotis pour les personnes atteintes de rhumatisme

Fin juin, le tournage de la nouvelle campagne du legs pour la Ligue Suisse contre le rhumatisme, eu lieu sur le Dietschiberg à Lucerne. Les protagonistes du court métrage sont Heidi Maria Glössner, actrice et ambassadrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme, Anna Hohenegger, atteinte d'une maladie rhumatismale. Au centre de l'action, un bouquet de myosotis, que la « grande dame » de la

scène suisse transmet à la jeune femme – symbolique du soutien qui se perpétue à travers un héritage aux personnes atteintes de rhumatismes. Le film, qui sera diffusé sur différentes chaînes à partir de l'automne, vise à attirer l'attention du public sur le fait que les organisations caritatives peuvent également être incluses dans le testament. ■

Save the date

Am 3. November 2022 führt die Rheumaliga ein Webinar zu den Themen Testament und Erbrecht durch. Details dazu finden Sie ab Oktober auf www.rheumaliga.ch.

Save the date

Le 2 novembre 2022, la Ligue contre le rhumatisme organisera un webinaire sur les thèmes des testaments et le droit des successions. Vous trouverez des détails sur l'événement à partir d'octobre sur www.rhumatisme.ch.



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:

abbvie

A. MENARINI
Pharma

AMGEN®

AstraZeneca

Boehringer
Ingelheim

Bristol Myers Squibb®

FRESENIUS
KABI
caring for life

Gebro Pharma

HÜSLER
NEST
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

Kytta

Lilly

MSD

NOVARTIS

Pfizer

SANDOZ A Novartis
Division

SANOFI GENZYME

DIE GANZKÖRPER- KÄLTETHERAPIE BEI MINUS 110°C

Extrem tiefe Temperaturen spielen in der heutigen Schmerzbehandlung eine bedeutende Rolle. Insbesondere bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen und Schmerzzuständen werden positive Resultate erzielt. Die Kälte unterbricht die Schmerzleitung, sie wirkt entzündungshemmend, das Immunsystem wird gestärkt. Zusätzlich werden durch die arktische Kälte im Gehirn schmerzmildernde Endorphine produziert und freigesetzt.

Seit 2012 bietet med-ice Luzern die Kältetherapie im Sportgebäude Allmend in Luzern als Schweizer Wegbereiter an. Indikationsgebiete sind u. a. rheumatische Erkrankungen, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Chronische Schmerzzustände, Fibromyalgie, Morbus Bechterew.

Die Ganzkörper-Kältetherapie ist allgemein sehr gut verträglich. Der Zeitaufwand ist gering und die Wirkung schon nach kurzer Zeit spürbar. Testen und besuchen Sie uns!

**KÄLTETHERAPIE GEGEN SCHMERZEN –
EIN UMDENKEN IST ANGESAGT!**

medice

KÄLTEKAMMER -110°C



med-ice Luzern AG
Sportgebäude Allmend | Zihlmattweg 46
CH-6005 Luzern

T +41 41 318 61 60
WhatsApp +41 79 834 89 36
info@med-ice.ch
www.med-ice.ch