

Wir danken den folgenden Firmen für ihre Unterstützung:
Nous remercions chaleureusement les entreprises suivantes pour leur soutien :
Ringraziamo per il loro sostegno le aziende:









Krämpfe in der Nacht?

Soufrol® Muscle Magnesium Crème
Löst lokale Muskelkrämpfe. Angenehme Kühlung durch Menthol sorgt für Entspannung und ruhigen Schlaf.



Soufrol® Muscle Magnesium Crème wirkt lokal und schnell bei:

- ✓ Muskelkrämpfen
- ✓ Verspannungen
- ✓ Muskelkater

Enthält **Magnesium und Schwefel (MSM)**

Cool

Rabattbon CHF 5.–

Beim Kauf einer Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**



Gültig bis **30.09.2025**, nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 8.1 % MwSt.).

7 612053 230049

FRRL-SMCS-0825-DE

Bewusst trainiert
Entraînement conscient
Allenamento consapevole

3 | 2025
Nr. 161



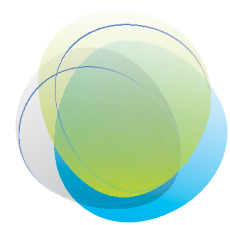
R
u
n
f
o
r
u
m



Kompetent und herzlich



Das **Angebot für eine Auszeit** ist gross und vielfältig, und zwar sowohl, was die bevorzugte Unterkunft als auch, was den gewünschten Ort oder die gewünschte Behandlung betrifft. Der ausgezeichnete Ruf unserer Mitglieder beruht auf **hoher medizinischer Fachkompetenz**, herzlicher Atmosphäre sowie den mehrheitlich einzigartigen Lagen in naturnaher Umgebung.



**Heilbäder
+ Kurhäuser
Schweiz**

Das Plus an Gesundheit.



**Bestellen Sie
unseren Katalog
«Wege zum
Wohlbefinden»**

**071 350 14 14
info@kuren.ch
www.kuren.ch**

Liebe Leserin, lieber Leser

An manchen Tagen liegt man auf dem Sofa – und fragt sich, ob man je wieder das Verlangen verspüren wird, sich zu erheben. Kennen Sie das? Diese Trägheit abzuschütteln, erfordert viel Energie. Umso mehr, wenn Bewegung nicht nur Erleichterung, sondern auch Schmerz bedeuten kann. Und noch dazu die Temperaturen über 30 Grad klettern und man schon beim Gang zur Waschmaschine schweissgebadet endet. Neulich war es bei mir wieder so weit: keine Motivation in Sicht, draussen brütende Hitze, drinnen stehende Luft. Das konnte doch nicht wahr sein – wenigstens Velofahren sollte doch wohl drin sein. Also rauf aufs Velo. Ich will Ihnen keine Märchen erzählen – die



Vivian Decker

Projektleiterin Kommunikation
& Operations
Responsable des projets en communication
et opérations
Responsabile di progetto Comunicazione
e operazioni

ersten fünf Minuten war ich definitiv der Meinung, dass mein Sofa die bessere Wahl gewesen wäre. Aber dann kam die lauwarne Sommerbrise. Grün, so weit das Auge reichte. Der kühle Schatten der Bäume anstelle von prallem Sonnenschein. Ruckzuck waren zwei Stunden Velofahren herum. Mehr hat es an dem Tag nicht gebraucht, um mich in Bestlaune zu versetzen. Was hilft Ihnen dabei, die Stimmung aufzuhellen? Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre und einen (positiv) bewegten Sommer! ■

Chère lectrice, cher lecteur,

Il y a des jours où l'appel du canapé est plus fort que tout. Aucune envie de se lever ni de bouger. Cela vous est-il déjà arrivé? Se sortir de cette torpeur demande beaucoup d'énergie. D'autant plus lorsque bouger n'est pas seulement synonyme de bien-être, mais aussi de douleur. Et encore plus lorsque les températures grimpent au-dessus des 30°C et qu'un simple déplacement jusqu'à la machine à laver rend en nage. Récemment, j'ai ressenti cela tellement fort: aucune motivation, une chaleur écrasante dehors et un air étouffant dedans. Enfin, faire un peu de vélo

devait bien pouvoir être possible! J'ai finalement enfourché mon vélo. Inutile de mentir: pendant les cinq premières minutes, j'étais encore convaincue que mon canapé était la meilleure place au monde. Puis, la douce brise de l'été est arrivée. Entourée de verdure, l'ombre fraîche des arbres a remplacé le soleil de plomb. Et sans m'en apercevoir, cela faisait deux heures que je pédalais. Ce jour-là, il ne m'en a pas fallu plus pour retrouver toute ma bonne humeur. Et vous, qu'est-ce qui vous aide à retrouver le cœur léger? Je vous souhaite une bonne lecture et un été régénérant! ■

Gentile lettrice, gentile lettore,

ci sono giorni in cui l'unica cosa che si desidera è starsene sul divano. Della voglia di alzarsi nemmeno l'ombra. Le è mai capitato? Per scrollarsi di dosso questa pigrizia ci vuole molta energia. E ne serve ancora di più quando il movimento, oltre a dare sollievo, provoca dolore, le temperature superano i 30 gradi e basta fare pochi passi in casa per ritrovarsi in un bagno di sudore. Un'esperienza che ho rivissuto di recente: assenza totale di motivazione, fuori un caldo soffocante, dentro aria stagnante. Ma non potevo gettare la spugna così, dovevo mettere almeno una spunta sulla lista delle cose da fare. Così mi sono fatta coraggio e sono salita sulla bicicletta. Voglio essere onesta: per i primi cinque minuti mi sono pentita amaramente di essermi alzata dal divano. Poi è arrivata la tiepida brezza estiva e tutto intorno a me era verde, il sole accecante aveva ceduto il posto alla fresca ombra degli alberi. Le due ore sono volate in un battibaleno. Giusto quello che mi serviva per rimettermi in pace con me stessa e con il mondo. Cosa La aiuta a farle tornare il buonumore? Le auguro una piacevole lettura e un'estate all'insegna del movimento! ■

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/Direzione editoriale: Annette Stolz, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Vivian Decker und Daria Rimann
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 · Übersetzungen/Traductions/Traduzioni: weiss traductions genossenschaft



Vita Chondrocurma

Damit Bewegung Spass macht
Vitalstoffe für Ihre Knorpel, Knochen und Gelenke

Kapseln

Mit Glucosamin, Chondroitin, Curcuma, Astaxanthin, Vitaminen und Spurenelementen.
Mit OPC Traubenkern und Ingwer.

Drink

Mit Kollagen-Hydrolysat, Curcuma, Astaxanthin, Glucosamin, Chondroitin, Vitaminen und Mineralstoffen.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



STARK GEGEN SCHMERZEN



BEI MUSKELKATER & GELENKSCHMERZEN
MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE

Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

SWISS MADE VERFORA



3 Editorial

Fokus

- 6 Interview Sportmediziner
- 14 Gelenkschonendes Training
- 22 Einblicke in den zertifizierten Kurs »Backademy«

21 Hilfsmittel

24 Persönlich

Nicolas Duzanski hat Morbus Bechterew. Sein Weg vom Fallschirmspringen hin zum begeisterten Wanderer.

30 Forschung

32 In Kürze

34 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Kolumne über die Grenzen vom Training mit Krankheit

3 Editorial

Point de mire

- 7 Interview avec un médecin du sport
- 14 Un entraînement ménageant les articulations
- 22 Tout sur le cours certifié « Backademy »

21 Moyens auxiliaires

25 Personnel

Nicolas Duzanski a la maladie de Bechterew. Son parcours de paracutiste à randonneur enthousiaste.

30 Recherche

32 En bref

34 Manifestations

38 Service

46 Point final

Opinion sur les limites de l'entraînement physique

3 Editoriale

Approfondimento

- 7 Intervista a un medico dello sport
- 14 Allenamento per preservare le articolazioni
- 23 Uno sguardo al corso certificato «Backademy»

21 Mezzi ausiliari

25 Personale

Nicolas Duzanski ha il morbo di Bechterew. Il suo percorso da paracadutista ad appassionato escursionista

31 Ricerca

32 In breve

34 Eventi

38 Servizio

47 Conclusione

Colonna sui limiti dell'allenamento con una malattia

Anzeige

Leiden Sie unter Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen und wachen nicht erholt auf?

Schmerzen und Verspannungen können auf falsches Liegen hinweisen: aber es gibt eine Lösung!

Besuchen Sie ein **KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN**. Unsere zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten bieten individuelle Lösungen für Ihre Schlafprobleme. Bei einer Beratung klären wir Ihre Bedürfnisse, erkennen Ursachen und helfen Ihnen zum idealen Liegesystem. Verbessern Sie Ihre Schlafqualität und schlafen Sie schmerzfrei. Scannen Sie den QR-Code und vereinbaren Sie Ihren Termin! Für mehr Wohlbefinden!

Interessengemeinschaft - Richtig Liegen und Schlafen | Gümligentalstr. 22 | 3073 Gümligen | T+41 (0)44 821 90 89 | info@ig-rls.ch | kompetenzzentrumschmerzfreischlafen.ch

Bewusst trainiert

«Bewegung ist wie ein Medikament»

Bewegung unterstützt dabei, die Kraft in der Muskulatur zu erhalten, Schmerzen zu lindern und sogar Entzündungsprozesse positiv zu beeinflussen. Im Interview erklärt Dr. sc. med. Ralf Roth, warum bei Bewegung selbst Kleinigkeiten einen Unterschied machen und dass schon der Spaziergang mit der vollen Einkaufstasche ein guter Anfang sein kann. Interview: Daria Rimann

Was ist der grösste Irrtum über Sport und Rheuma, den Sie je gehört haben?

Ralf Roth: Ein typischer Irrtum lautet: «Mit Rheuma soll man sich schonen, Bewegung macht alles nur schlimmer. Oder: Es gibt keine Bewegung, die mir guttut.»

Diese Aussagen hört man leider immer wieder, dabei ist das Gegenteil richtig: Bewegung ist eine der wirksamsten Therapien bei Rheuma! Viele Rheuma-betroffene haben anfangs Angst, dass Bewegung ihren Gelenken zusätzlich schaden könnte. Diese Sorge ist verständlich, aber unbegründet. Sobald sie erste positive Erfahrungen gemacht haben, merken viele: Bewegung tut gut. Auch Studien und Erfahrungen zeigen ganz klar: Bewegung hilft bei Rheuma. Gezielte Aktivitäten können Schmerzen lindern, die Beweglichkeit erhalten und sogar Entzündungsprozesse positiv beeinflussen. Also Sport und Rheuma können sinnvoll zusammengebracht werden.

Wenn Sie ein sportliches Motto für Rheumabetroffene formulieren müssten, wie würde das lauten?

R. R.: Jeder Schritt und jeder Handgriff zählen. Mit jedem Schritt, jedem Handgriff oder jeder anderen, durchgeführten Bewegung geben wir Muskeln und Gelenken die Möglichkeit, ihre Funktion zu erhalten oder zu verbessern. Jede Bewegung ist Training.

Was geschieht denn im Körper, wenn man regelmässig trainiert?

R. R.: Unter anderem bleibt die Kraft der eingesetzten Muskulatur erhalten. Regelmässiges Treppensteigen führt beispielsweise dazu, dass die Beinkraft nicht abnimmt. Somit fühlt sich die Belastung beim Treppensteigen nicht so hoch an, weder in der Beinmuskulatur noch für das Herz-Kreislauf-System, das durch die Bewegung ebenfalls trainiert wird. Auch die Gelenke bleiben durch die Bewegung besser geschmiert und gleiten leichter. Die Reaktion des Körpers auf Muskelaktivität ist sehr vielfältig. Die Muskelaktivität unterstützt die Linderung von Schmerzen, die Regulation von Entzündungen und hilft, die Stimmung aufzuhellen. Alles ohne Tabletten, sondern vom eigenen Körper.

Wenn die Gelenke oder der ganze Körper wehtun: Training abbrechen oder durchziehen, was ist die goldene Regel?

R. R.: Über Schmerzen gibt uns der Körper ein Signal. Leichte Beschwerden oder eine gewisse Steifigkeit zu Beginn der Bewegung sind bei vielen rheumatischen Erkrankungen normal und bessern sich oft im Laufe des Trainings. Eine goldene Regel könnte lauten: «Man darf dem Schmerz zuwinken, aber ihm nicht die Hand geben». In Zahlen ausgedrückt, bedeutet das, solange der Schmerz bei etwa 3 bis 4 von 10 liegt und sich während oder nach dem Trai-

ning nicht verschlechtert, darf trainiert werden. Bei stärkeren Beschwerden ist es ratsam, das Programm zu verändern, eine Pause einzulegen oder Rücksprache mit Fachpersonen zu halten.

Was muss man bei einem Rheumaschub bezüglich Training beachten?

R. R.: Während eines akuten Rheumaschubs steht der Körper unter besonderem Stress: Entzündungen sind verstärkt aktiv, Schmerzen nehmen zu, und viele Betroffene fühlen sich erschöpft. In dieser Phase gilt: Der Körper braucht Ruhe, aber keine komplette Bewegungslosigkeit. Stattdessen steht sanfte Bewegung im Vordergrund. Das können Gelenkmobilisation, Atemübungen, lockeres Gehen oder Bewegungen im Wasser sein. Diese helfen, die Durchblutung zu fördern, den Kreislauf > S. 8



Entraînement conscient

«L'activité physique agit comme un médicament»

L'activité physique facilite le renforcement musculaire, atténue les douleurs et a même une influence positive sur les processus inflammatoires. Dans cette interview, Ralf Roth explique comment même des petites choses font la différence et comment une promenade après avoir fait ses commissions peut déjà être un bon début. Interview: Daria Rimann

Quelle est la plus grosse erreur que vous ayez jamais entendue concernant le sport et le rhumatisme?

Ralf Roth: Une erreur typique consiste à dire: «Quand on est atteint-e de rhumatisme, il faut se préserver. L'activité physique aggrave tout.» Ou encore: «Aucune activité ne me fait du bien.» Ces déclarations sont malheureusement fréquentes et pourtant c'est le contraire qui est vrai. L'activité physique est l'une des thérapies les plus efficaces en cas de rhumatisme! De nombreuses personnes atteintes de rhumatisme ont peur, au début, que l'activité physique dété-

riorie encore plus leurs articulations. C'est compréhensible, mais infondé. Dès qu'elles font les premières expériences positives, beaucoup d'entre elles remarquent les bienfaits de l'activité physique. Les études et expériences montrent aussi clairement que l'activité physique aide en cas de rhumatisme. Des activités ciblées peuvent atténuer les douleurs, maintenir la souplesse, voire même avoir une influence positive sur les processus inflammatoires. Sport et rhumatisme peuvent donc être de très bons alliés.

> p. 9

Allenamento consapevole

«Il movimento è come un medicinale»

Il movimento aiuta a mantenere in forza la muscolatura, allevia i dolori e ha persino effetti positivi sui processi infiammatori. Il dott. sc. med. Ralf Roth ci spiega nell'intervista perché quando ci muoviamo anche le piccole cose fanno la differenza e che camminare con la borsa della spesa piena può già essere un buon inizio. Intervista: Daria Rimann

Qual è l'errore più grande che abbia mai sentito sullo sport e il reumatismo?

Ralf Roth: Mi capita di sentire tipiche frasi sbagliate come «quando si soffre di reumatismo è bene stare a riposo, il movimento non fa altro che peggiorare le cose», oppure «nessun tipo di movimento mi fa bene».

Affermazioni come queste, purtroppo, sono all'ordine del giorno. Eppure è proprio vero il contrario: il movimento è una delle terapie più efficaci per chi soffre di reumatismo! All'inizio molte persone che ne sono affette hanno paura che il movimento possa danneggiare ulteriormente le articolazioni. È un timore comprensibile, ma infondato.

Alle prime esperienze positive, infatti, molti notano che muoversi fa bene. Anche gli studi e le varie testimonianze evidenziano chiaramente che il movimento ha effetti benefici sul reumatismo. Attraverso attività mirate è possibile alleviare i dolori, preservare la mobilità e perfino influire positivamente sui processi infiammatori. Sport e reumatismo possono quindi essere un'accoppiata vincente.

Se dovesse formulare un motto sportivo per le persone affette da reumatismo, quale potrebbe essere?

R. R.: Ogni passo e ogni gesto contano. Ogni passo, ogni gesto e qualsiasi altro tipo di movimento permettono ai muscoli e alle articolazioni di preservare o migliorare la loro funzionalità. Ogni movimento è un allenamento. > pag. 11

in Schwung zu halten und einer völligen Versteifung der Gelenke vorzubeugen. Wenn Alltagsbewegungen regelmässig Probleme bereiten und die Lebensqualität respektive Lebensfreude eingeschränkt werden, sollte man sich zusätzlich Hilfe von Fachpersonen einholen.

Welche Sportarten eignen sich denn besonders gut für Rheumabetroffene?

R. R.: Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen eignen sich besonders gelenkschonende, rhythmische und massvoll belastende Sportarten. Also



Dr. sc. med. Ralf Roth ist wissenschaftlicher Angestellter am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Sein praktischer Hintergrund ist die Tätigkeit als Sporttherapeut in der orthopädischen Rehabilitation. Zusätzlich ist er als Referent für Weiterbildungen im Bereich Bewegungsinterventionen bei Kindern und Senioren tätig.

schwerer Hintergrund ist die Tätigkeit als Sporttherapeut in der orthopädischen Rehabilitation. Zusätzlich ist er als Referent für Weiterbildungen im Bereich Bewegungsinterventionen bei Kindern und Senioren tätig.

Le **docteur Ralf Roth** est collaborateur scientifique au Département pour le sport, l'activité physique et la santé de l'université de Bâle.

Il a été thérapeute du sport en réadaptation orthopédique. Il donne également des formations continues dans le domaine des interventions d'activité physique auprès des enfants ou des personnes âgées.

Il **dott. sc. med. Ralf Roth** è un collaboratore scientifico del Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea.

Ha un background pratico come terapistista sportivo in riabilitazione ortopedica. Opera inoltre come referente per corsi di perfezionamento sul tema degli interventi motori nell'infanzia e nelle persone anziane.

Bewegungsformen, die den Körper fordern, aber nicht überfordern. Ideal sind Sportarten, die gleichmässig viele Muskelgruppen ansprechen, die Beweglichkeit fördern und gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern.

Besonders empfohlen werden können beispielsweise Schwimmen und Aquafitness: Das Wasser entlastet die Gelenke, gleichzeitig bietet es sanften Widerstand für Kräftigung und Koordination. Radfahren (auch auf dem Heimtrainer) bietet gleichmässige Bewegung und eine gute Kontrolle der Belastung, und ist zugleich gelenkschonend. Nordic Walking oder zügiges Spaziergehen aktiviert den Kreislauf, stärkt Herz und Lunge. Beim Nordic Walking mit Stöcken wird zusätzlich die Körperhaltung unterstützt und gleichzeitig die Armbewegung gefördert. Yoga oder Tai Chi fördern Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung. Wichtig ist, dass die gewählte Aktivität Spass macht und regelmässig durchgeführt werden kann. Denn Bewegung ist wie ein Medikament, es wirkt am besten, wenn man es kontinuierlich «einnimmt».

Bei einer rheumatoiden Arthritis können bestimmte Bewegungsmuster oder Belastungen Gelenkverformungen begünstigen. In solchen Fällen sollte die Auswahl und Durchführung von Sportarten mit einer Therapeutin, einem Therapeuten oder ärztlichem Fachpersonal abgestimmt werden.

R. R.: Das heisst jedoch nicht, dass diese Sportarten grundsätzlich verboten sind. Bei stabiler Krankheitslage und guter Anleitung, individueller Anpassung kann vieles möglich werden. Wichtig ist immer auf den eigenen Körper zu hören, individuelle Grenzen zu respektieren und im Zweifel professionellen Rat einzuholen.

Rheuma und Gewichtheben. Ist das eine gute Idee oder sollte ich lieber nur meine Einkaufstasche stemmen?

R. R.: Grundsätzlich gilt: Auch mit Rheuma darf und soll Kraft aufgebaut werden, denn starke Muskeln entlasten die Gelenke. Aber: Das bedeutet nicht, dass man gleich zur Langhantel greifen muss! Entscheidend sind die richtige Dosis, eine gute Technik und eine gelenkschonende Ausführung. Gezieltes Krafttraining, mit kleinen Hanteln, einem Theraband oder dem eigenen Körpergewicht, kann sehr sinnvoll sein, um Kraft, Stabilität und Körperkontrolle zu verbessern. Wichtig ist, mit wenig Gewicht zu starten, die Übungen langsam und kontrolliert auszuführen und vor allem auf den eigenen Körper zu hören.

Wer seine Einkaufstasche jeden Tag locker in den dritten Stock trägt, hat ein ordentliches Krafttraining absolviert.

Wann ist denn die beste Zeit, um zu trainieren?

R. R.: Die beste Zeit für Bewegung ist, ganz einfach gesagt, die Zeit, die am besten in Ihren Alltag passt und sich gut anfühlt. Es gibt kein richtig oder falsch, der Trainingseffekt unterscheidet sich laut aktueller Forschung durch die Wahl der Tageszeit nicht. Aber es gibt ein paar hilfreiche Hinweise, besonders für Menschen mit Rheuma: Viele Betroffene berichten, dass sie sich morgens eher steif und unbeweglich fühlen. In diesem Fall kann ein sanftes Mobilisationsprogramm am Morgen helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Gelenke zu lockern, aber das eigentliche Training (bspw. Kraft

oder Ausdauer) ist mittags oder nachmittags angenehmer.

Dann bleibt nur noch die wichtigste Frage: Wie kann man sich fürs Training motivieren?

R. R.: Dranbleiben fällt oft schwer, vor allem, wenn Schmerzen, Müdigkeit oder der Alltag dazwischenfunken. Doch gerade bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma ist regelmässige Bewegung ein Schlüssel für mehr Lebensqualität. Die gute Nachricht: Motivation kann man trainieren, genau wie Muskeln. Ein erster Schritt ist es, sich kleine und erreichbare Ziele zu setzen. Lieber sagt man sich: «Ich bewege mich heute zehn Minuten» als «Ich muss jetzt eine ganze Stunde trainieren.» Erfolgserlebnisse, und sei es nur ein kurzer Spaziergang, wirken motivierend und geben Selbstvertrauen.

Gute Ziele sollten SMART sein, also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. Für eine 65-jährige Frau mit erhöhtem Osteoporose-Risiko könnte dreimal pro Woche ein 15-minütiger Spaziergang mit einer Freundin der richtige Einstieg sein. Der Spaziergang wirkt spezifisch auf die Osteoporose-Problematik (Bewegung an der frischen Luft, Training des Gleichgewichtssinns, zugleich Sturzprophylaxe), messbar (3x/Woche), attraktiv (in Gesellschaft mit ihrer Freundin), realistisch und terminierbar (durch die Verabredung). Ein solcher Einstieg ist nicht überfordernd, aber wirkungsvoll und gut in den Alltag integrierbar. ■



Beim Nordic-Walking unterstützen die Stöcke die Stabilität, die Körperhaltung und das Abfedern in den Gelenken.

Lors de la marche nordique, les bâtons soutiennent la stabilité, la posture et l'amortissement dans les articulations.

Durante la camminata nordica i bastoncini sostengono la stabilità, la postura e l'ammortizzazione delle articolazioni.

Si vous deviez formuler une devise sportive pour les personnes atteintes de rhumatisme, quelle serait-elle ?

R. R. : Chaque pas, chaque geste compte. Chaque pas, chaque geste ou chaque autre mouvement réalisé nous permet de donner aux muscles et articulations la possibilité de conserver ou d'améliorer leur fonction. Chaque mouvement est un entraînement.

Que se passe-t-il donc dans le corps lorsqu'on s'entraîne régulièrement ?

R. R. : D'abord, la force de la musculature engagée est conservée. Monter des escaliers régulièrement permet, par exemple, de conserver la force dans les jambes. Ainsi, l'effort de monter des marches ne semble pas si prononcé, tant pour les muscles des jambes que pour le système cardiovasculaire, qui est également entraîné par l'activité physique. Les articulations, elles aussi, restent mieux lubrifiées grâce à l'activité physique et glissent plus facilement. La réaction du corps à l'activité musculaire est très variée. L'activité musculaire aide à atténuer les douleurs, à réguler les inflammations et améliore l'humeur. Tout ceci sans médicaments, mais juste avec son propre corps.

Lorsque les articulations ou tout le corps fait mal : faut-il arrêter l'entraînement ou persévérer, quelle est la règle d'or ?

R. R. : Les douleurs sont un signal d'alarme que nous donne le corps. De

légères douleurs ou une certaine raideur au début de l'activité sont normales chez beaucoup de maladies rhumatismales et elles s'atténuent souvent au cours de l'entraînement. Une règle d'or pourrait être : « On peut frôler la douleur, mais ne pas lui donner la main ». En chiffres, cela signifie que tant que la douleur ne dépasse pas 3 ou 4 sur 10 et qu'elle n'empire pas pendant ou après l'entraînement, alors il est possible de s'entraîner. En cas de douleurs plus fortes, il est recommandé de modifier le programme, de faire une pause ou de demander conseil à un-e spécialiste.

A quoi doit-on faire attention concernant l'entraînement en cas de poussée de rhumatisme ?

R. R. : Pendant une poussée rhumatismale aiguë, le corps est soumis à un stress particulier : les inflammations sont plus actives, les douleurs augmentent et beaucoup de personnes concernées se sentent épuisées. Durant cette phase, le corps a besoin de repos, mais pas pour autant d'absence totale d'activité physique. Au lieu de cela, les mouvements doux sont à privilégier, notamment ceux qui mobilisent les articulations, des exercices de respiration, une marche lente ou des mouvements dans l'eau. Tous ces mouvements favorisent la circulation sanguine, permettent de maintenir le métabolisme en éveil et d'éviter une rigidité totale des articulations. Quand les mouvements du quotidien entraînent des problèmes réguliers et limitent la qualité de > p. 10

Auf dem Vélo lässt es sich gut trainieren und gleichzeitig den Kopf durchlüften.

Il est facile de s'entraîner sur le vélo tout en aérant la tête.

Sulla bicicletta è possibile allenarsi bene e allo stesso tempo ventilare la testa.



vie, voire la joie de vivre, il faut alors chercher conseil auprès de professionnels-le-s.

Quels types de sports sont particulièrement adaptés aux personnes atteintes de rhumatisme ?

R. R. : Aux personnes atteintes de maladies rhumatismales, il est recommandé de pratiquer des sports particulièrement doux pour les articulations, rythmiques et demandant un effort modéré. Des formes de mouvements qui stimulent le corps, mais sans excès. Les types de sport idéaux sont ceux qui engagent plusieurs groupes de muscles en même temps, qui encouragent la souplesse et améliorent dans le même temps l'endurance, la force musculaire et la coordination.

Sont tout particulièrement recommandés la natation et l'aquafitness : l'eau soulage les articulations et offre aussi une douce résistance pour le renforcement et la coordination. Faire du vélo (d'appartement aussi) offre la possibilité d'un mouvement régulier, permet de produire un effort bien contrôlé et préserve en même temps les articulations. La marche nordique ou une marche rapide permettent d'activer le métabolisme, de renforcer le cœur et les poumons. Pratiquer la marche nordique avec des bâtons permet d'adopter une

bonne position tout en encourageant le mouvement des bras. Le yoga ou le tai-chi renforcent la perception du corps, la souplesse, l'équilibre et la détente. Ce qui est important, c'est que l'activité choisie procure du plaisir et qu'elle puisse être pratiquée régulièrement. L'activité physique agit comme un médicament : plus on la pratique de façon continue, plus elle est efficace.

En cas de polyarthrite rhumatoïde, des types de mouvements spécifiques ou certaines charges peuvent favoriser une malformation des articulations. Dans ces cas-là, le choix et la pratique du type de sport doivent être discutés avec un thérapeute ou le personnel médical.

R. R. : Cela ne signifie pas que ces types de sport sont interdits. En cas de situation stable de la maladie et de bonnes instructions, beaucoup de choses sont possibles grâce à l'adaptation personnelle. Il est important d'écouter son corps, de respecter ses limites individuelles et de demander conseil en cas de doute.

Rhumatisme et haltérophilie. Est-ce une bonne idée ou devrais-je plutôt juste porter mes commissions ?

R. R. : Le principe de base est le suivant : même avec des rhumatismes, la force

doit être améliorée, car des muscles renforcés soulagent les articulations. Mais cela ne signifie pas qu'il faut tout de suite s'emparer de ses haltères ! Les éléments décisifs sont : le bon dosage, la bonne technique et une pratique ménageant les articulations. Un renforcement musculaire ciblé, avec de petits haltères, une bande élastique ou son avec son propre poids physique, peut être adapté pour pouvoir améliorer la force, la stabilité et le contrôle du corps. Il est important de commencer avec peu de poids, de réaliser les exercices lentement et avec contrôle, et surtout d'écouter son propre corps. Les personnes qui portent leurs commissions jusqu'au troisième étage sans ascenseur font un renforcement musculaire dans les règles.

Quand est-ce le meilleur moment pour s'entraîner ?

R. R. : Le meilleur moment pour pratiquer une activité physique est celui qui passe le mieux dans votre quotidien et qui fait plaisir. Il n'y a pas d'un côté ce qu'il faut faire et de l'autre ce qu'il ne faut pas faire. Selon une étude actuelle, l'effet de l'entraînement ne dépend pas du choix de l'horaire dans la journée. Mais il existe quelques recommandations particulièrement pertinentes pour les personnes atteintes de rhumatisme :

nombreuses sont les personnes concernées qui se sentent plutôt raides et peu souples le matin. Dans ce cas, un programme de mobilisation douce peut aider le matin à remettre le métabolisme en marche et à détendre les articulations, mais l'entraînement (p. ex. force ou endurance) en lui-même sera plus agréable à midi ou dans l'après-midi.

Et il ne reste plus que la question la plus importante : comment se motiver pour s'entraîner ?

R. R. : Rester constant-e est parfois compliqué, surtout quand les douleurs, la fatigue ou le quotidien s'immiscent dans tout cela. Dans les maladies chroniques et plus particulièrement le rhumatisme, une activité physique régulière est la clé d'une meilleure qualité de vie. La bonne nouvelle : la motivation s'entraîne, tout comme les muscles.

La première étape consiste à se fixer des petits objectifs réalistes. Mieux vaut se dire : « Je bouge dix minutes aujourd'hui » plutôt que « Je dois faire un entraînement d'une heure aujourd'hui ». Les petites réussites sont motivantes et valorisantes, même si c'est juste une brève marche. Les bons objectifs doivent être SMART : spécifiques, mesurables, attractifs, réalistes et temporellement définis. Pour une femme de 65 ans présentant un fort risque d'ostéoporose, une balade de 15 minutes trois fois par semaine avec une amie pourrait déjà être un bon début. La promenade agit spécifiquement sur la problématique de l'ostéoporose (mouvement en plein air, entraînement de l'équilibre et en même temps prévention des chutes), de façon mesurable (3x/semaine) et attrayante (en compagnie d'une amie), cet objectif est réaliste et temporellement défini (rendez-vous fixés avec son amie). Un tel début n'est pas sursollicitant, mais bien efficace et intégrable dans le quotidien. ■

Cosa accade quindi nel nostro organismo quando ci alleniamo regolarmente?

R. R. : Tra le varie cose, manteniamo in forza la muscolatura che utilizziamo. Ad esempio, facendo regolarmente le scale impediamo alle gambe di indebolirsi. Così mentre saliamo non sentiamo troppo la fatica, né nelle gambe né a livello di sistema cardiocircolatorio, visto che anch'esso viene allenato attraverso il movimento. Quando ci muoviamo anche le articolazioni si mantengono meglio lubrificate e scorrono più facilmente. L'organismo reagisce all'attività muscolare in vari modi. Mettendo in moto i muscoli si contribuisce ad alleviare i dolori, regolare le infiammazioni e migliorare l'umore. Tutto senza dover ricorrere ai medicinali, ma facendo affidamento sul proprio corpo.

Quando si sentono dolori alle articolazioni o in tutto il corpo conviene interrompere l'allenamento o portarlo a termine? Qual è la regola d'oro?

R. R. : Il dolore è un segnale che ci invia l'organismo. Con numerose malattie reumatiche è normale sentire qualche lieve dolore o una certa rigidità quando si inizia a fare movimento, ma spesso la situazione migliora nel corso dell'allenamento. Una regola d'oro potrebbe essere questa: «Va bene salutare il dolore, ma non stringergli la mano». In altre parole, finché si hanno dolori di intensità pari a 3-4 su una scala da 1 a 10 e durante o dopo l'allenamento non si peggiora, è possibile allenarsi. In caso di dolori più forti è consigliabile modificare il programma, fare una pausa o consultare un medico specialista.

Sempre in tema di allenamento, a cosa si deve prestare attenzione in caso di attacco di reumatismo?

R. R. : Durante un attacco acuto di reumatismo il corpo è sottoposto a un particolare stress: le infiammazioni si

intensificano, i dolori aumentano e molte persone si sentono esauste. In questa fase il corpo ha bisogno di riposo, ma non della totale immobilità. L'opzione migliore è praticare del movimento leggero, come ad esempio la mobilizzazione articolare, esercizi di respirazione, camminare in modo rilassato o muoversi in acqua. Queste attività aiutano a stimolare la vascolarizzazione, mantengono attiva la circolazione e prevengono l'irrigidimento completo delle articolazioni. Quando i movimenti di tutti i giorni causano regolarmente problemi e la qualità di vita o la gioia di vivere sono compromesse, vale la pena chiedere aiuto a figure specializzate.

Quali discipline sportive sono particolarmente indicate per chi soffre di reumatismo?

R. R. : Per chi soffre di malattie reumatiche sono particolarmente indicate discipline ritmiche, di intensità moderata e che preservano le articolazioni. Quindi forme di movimento impegnative, ma che non sottopongono il corpo a uno stress eccessivo. Ideali sono gli sport che attivano in egual misura numerosi gruppi muscolari, favoriscono la mobilità e migliorano al contempo resistenza, forza e coordinazione.

Sono particolarmente consigliati, ad esempio, il nuoto e l'acquafit: l'acqua alleggerisce il carico sulle articolazioni e al tempo stesso offre una delicata resistenza per rinforzare la muscolatura e migliorare la coordinazione. La bicicletta (compresa la cyclette) permette di fare un movimento uniforme e controllare la fatica, oltre al fatto di non sollecitare le articolazioni. Il nordic walking o la camminata veloce attivano la circolazione e rafforzano cuore e polmoni. Praticando il nordic walking con i bastoni si migliora inoltre la postura e al tempo stesso si favorisce il movimento delle braccia. Lo yoga e il Tai Chi migliorano la percezione del corpo, > pag. 12

la mobilità, l'equilibrio e il rilassamento. L'importante è scegliere un'attività che diverte e può essere praticata regolarmente. Il movimento, infatti, è come un medicinale: agisce al meglio se viene «assunto» regolarmente.

In caso di artrite reumatoide, determinati modelli di movimento o sforzi possono favorire lo sviluppo di deformazioni articolari. In questi casi, la scelta e la pratica della disciplina sportiva andrebbero concordate con la o il terapeuta o con il personale medico specializzato.

R. R.: Ciò non significa però che certe discipline sportive siano sostanzialmente vietate. Con un quadro clinico stabile, istruzioni adeguate e un allenamento personalizzato si può fare molto. L'importante è ascoltare sempre il proprio corpo, rispettare i propri limiti e in caso di dubbio rivolgersi a una o un professionista.

Reumatismo e sollevamento pesi: è una buona idea o è meglio sollevare solo la borsa della spesa?

R. R.: Una cosa è certa: anche chi soffre di reumatismo può e deve sviluppare la forza dei propri muscoli, perché una muscolatura forte riduce il carico sulle articolazioni. Ciò non significa però che si deve subito puntare al bilanciere.

È fondamentale allenarsi il giusto, avere una buona tecnica e preservare le articolazioni mentre si eseguono gli esercizi. Un allenamento della forza mirato, con manubri leggeri, Theraband o con il peso del proprio corpo, può essere molto utile per migliorare la forza, la stabilità e il controllo del corpo. L'importante è partire con pesi ridotti, eseguire gli esercizi lentamente e in modo controllato e soprattutto ascoltare il proprio corpo. Chi sale ogni giorno con calma le scale fino al terzo piano portando la borsa della spesa svolge un allenamento della forza in piena regola.

Qual è il momento migliore per allenarsi?

R. R.: Il momento migliore per praticare movimento è, molto semplicemente, quello che si inserisce meglio nella nostra routine quotidiana e in cui ci sentiamo bene. Non esistono momenti giusti o sbagliati. Secondo le più recenti ricerche, la scelta dell'orario non incide sull'effetto dell'allenamento. Vale la pena però far presente alcune indicazioni utili, specialmente per chi è affetto da reumatismo.

Molte persone riferiscono che al mattino avvertono una particolare rigidità e immobilità. In questo caso, un leggero programma di mobilitazione svolto in questo momento della giornata può

aiutare ad attivare la circolazione e a sciogliere le articolazioni, ma l'allenamento vero e proprio (ad es. della forza o della resistenza) risulta più piacevole a mezzogiorno o al pomeriggio.

Rimane un'ultima domanda, la più importante: come ci si può motivare ad allenarsi?

R. R.: Allenarsi con costanza spesso risulta difficile, soprattutto quando ci si mettono di mezzo dolori, stanchezza o la quotidianità. Però, soprattutto con le malattie croniche come il reumatismo, fare movimento regolarmente è la chiave per migliorare la qualità di vita. La buona notizia è che la motivazione si può allenare, proprio come i muscoli. Un primo passo è prefiggersi obiettivi piccoli e raggiungibili. È preferibile darsi frasi come «oggi faccio dieci minuti di movimento» anziché «adesso devo allenarmi per un'ora intera». Le esperienze positive, anche se si tratta solo di una breve passeggiata, hanno un effetto motivante e infondono autostima. Per essere adeguati gli obiettivi devono essere SMART, ovvero specifici, misurabili, attrattivi, realistici, temporalmente definiti. Per una 65enne ad alto rischio di osteoporosi fare tre volte alla settimana una passeggiata di 15 minuti con un'amica potrebbe essere un buon inizio. La passeggiata ha un effetto specifico sulla problematica dell'osteoporosi (movimento all'aria aperta, allenamento del senso dell'equilibrio, prevenzione delle cadute), è misurabile (tre volte alla settimana), attrattiva (in compagnia di un'amica), realistica e temporalmente definita (mediante appuntamento). Un approccio di questo tipo non è eccessivamente stressante ma è efficace e si inserisce facilmente nella quotidianità. ■

Ein erster Schritt ist es, sich kleine und erreichbare Ziele zu setzen.

La première étape consiste à fixer des objectifs réalisables.

Un primo passo è quello di fissare obiettivi raggiungibili.



senevitaCasa

Pflege mit Rückhalt.

Wenn Angehörige sich um Eltern oder Familienmitglieder kümmern, wird ihnen viel abverlangt. Es gibt Wege aus der Dauerbelastung.

Hilfe beim Aufstehen, Zähneputzen oder Essen: Pflegende Angehörige sind stark gefordert und gehen häufig bis an die Belastungsgrenze. Manche vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse, sind emotional erschöpft und ohne entlastendes Umfeld. Hilfe bietet die Senevita Casa mit umfassenden Spitex-Leistungen an über zwanzig Standorten in der ganzen Schweiz.

Fachlich begleitet, fair bezahlt

Für viele ist die Pflege des Partners oder der Eltern eine dauerhafte Herzensaufgabe, die sie nicht in fremde Hände geben möchten. Im Alltag stehen sie damit aber oft allein da – ihre grosse Leistung wird kaum anerkannt. Dies ändert sich durch eine Anstellung bei der Senevita Casa. Pflegende Angehörige leisten die Grundpflege und erhalten dafür einen Lohn. Sie werden Teil eines erfahrenen Fachteams, das bei Krankheit oder Ferien für sie einspringt, ihnen mit Know-how zur Seite steht und auch bei Herausforderungen der Behandlungspflege die passende Lösung findet. So werden sie auf mehreren Ebenen gestärkt, um ihre Rolle weiter wahrzunehmen: finanziell, fachlich und sozial.

Soigner avec du soutien.

Lorsque des proches s'occupent de leurs parents ou d'autres membres de leur famille, cela leur demande beaucoup d'efforts. Il est possible de soulager cette charge permanente.

Aide pour se lever, se brosser les dents ou manger: les proches aidants sont très sollicités et atteignent souvent leurs limites. Certains négligent leurs propres besoins, sont épuisés sur le plan émotionnel et ne bénéficient d'aucun soutien de leur entourage. Senevita Casa leur vient en aide en proposant des services d'aide et de soins à domicile complets dans plus de vingt sites répartis dans toute la Suisse.

Accompagnement professionnel, rémunération équitable

Pour beaucoup, prendre soin de leur partenaire ou de leurs parents est une mission qui leur tient à cœur et

qu'ils ne souhaitent pas confier à des tiers. Au quotidien, ils sont cependant souvent seuls face à cette tâche, et leur immense travail n'est guère reconnu. Cela change lorsqu'ils sont employés par Senevita Casa. Les proches aidants fournissent les soins de base et reçoivent un salaire en contrepartie. Ils intègrent une équipe professionnelle expérimentée qui les remplace en cas de maladie ou de vacances, les assiste grâce à son savoir-faire et trouve la solution adaptée aux défis posés par les soins de traitement. Ils sont ainsi soutenus à plusieurs niveaux pour continuer à assumer leur rôle: financièrement, professionnellement et socialement.

Cura con supporto.

Quando i familiari si occupano dei genitori o dei membri della famiglia, è richiesto loro un grande sforzo. Ci sono vari modi per gestire la pressione continua.

Aiuto ad alzarsi, a lavare i denti o a mangiare: i familiari che si occupano delle cure sono sottoposti a un carico intenso e spesso si spingono fino al limite. Alcuni trascurano i propri stessi bisogni, sono esauriti emotivamente e privi di un ambiente in grado di dare loro sollievo. Senevita Casa li aiuta grazie alla sua vasta gamma di prestazioni Spitex in oltre venti sedi in tutta la Svizzera.

Accompagnati da esperti, retribuiti in modo equo

Per molti di loro la cura del partner o dei genitori è un compito sentito e continuo che preferiscono non delegare a estranei. Ma nella quotidianità sono spesso soli e il loro grande sforzo quasi non viene riconosciuto. Questo può cambiare grazie a un'assunzione presso Senevita Casa. I familiari che si occupano delle cure offrono servizi di base e per questo ricevono una retribuzione. Entreranno a far parte di un team esperto e specializzato che li sostituisce in caso di malattia o ferie, li affianca con il proprio know-how e trova la soluzione adeguata anche nei trattamenti infermieristici più difficili. Così viene dato loro supporto su più piani, per poter continuare a svolgere il proprio ruolo: dal punto di vista finanziario, professionale e sociale.

senevitacasa.ch





Gelenkschonendes Training
für Rheumabetroffene

Sportlicher Ausflug in den Park

Jede Menge frische Luft und Spass an der Bewegung erwartet Sie bei diesem Training im Park, das die Gesundheitsexpertin Natalie Georgiadis für Sie zusammengestellt hat. Ein ganzheitliches Training umfasst die vier Bereiche Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit. Zu jedem Bereich finden Sie im folgenden Artikel mögliche Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden für Anfänger*innen und Sportler*innen. Worauf warten Sie also? Turnschuhe zugebunden und los geht's!

Text: Natalie Georgiadis, Ergotherapeutin
Rheumaliga Schweiz

Un entraînement ménageant
les articulations

Sortie sportive au parc

Cet entraînement au parc, concocté par notre experte en santé Natalie Georgiadis, vous procurera une bonne dose d'air frais et de plaisir. Il s'agit d'un entraînement complet regroupant les quatre domaines de l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse. Le présent article vous propose des exercices de divers niveaux de difficulté, pour débutant·e·s et sportifs·ives émérites. Alors qu'attendez-vous? Enfilez vos baskets, c'est parti!

Texte: Natalie Georgiadis, ergothérapeute,
Ligue suisse contre le rhumatisme

Allenamento per preservare le
articolazioni per persone affette
da reumatismo

Uscita al parco all'insegna dello sport

Questo allenamento al parco, creato dall'esperta della salute Natalie Georgiadis, abbina esercizi di movimento all'aria aperta e tanto divertimento. Resistenza, forza, equilibrio e mobilità sono le quattro aree che, insieme, danno un allenamento completo. Nel seguente articolo sono proposti per ogni area possibili esercizi con vari livelli di difficoltà per chi è alle prime armi e per chi ha già una buona preparazione. Cosa aspetta? Allacci le scarpe da ginnastica e inizi ad allenarsi!

Testo: Natalie Georgiadis – Ergoterapista
presso la Lega svizzera contro il reumatismo

Ausdauer

Ausdauer beschreibt die Fähigkeit des Körpers, über einen längeren Zeitraum Leistung zu erbringen, ohne frühzeitig zu ermüden. Wer eine gute Ausdauer hat, bleibt im Alltag fitter und erholt sich schneller nach Belastungen. Laut den Bewegungsempfehlungen vom Bund (hepa.ch) sollte ab dem Erwachsenenalter wöchentlich 150 Minuten moderates Ausdauertraining (bspw. Velofahren oder zügiges Gehen) oder 75 Minuten Ausdauertraining mit hoher Intensität (bspw. Joggen oder Schwimmen) betrieben werden. Bei einem sportlichen Ausflug in den Park kann Ausdauertraining mit diesen zwei Übungen abgedeckt werden:

Endurance

L'endurance décrit la capacité du corps à fournir un effort sur une longue durée, sans se fatiguer trop vite. Une personne qui a de l'endurance est plus en forme dans son quotidien et récupère plus rapidement après avoir fourni un effort. Selon les recommandations fédérales (hepa.ch), un entraînement hebdomadaire modéré de l'endurance (p. ex. vélo ou marche rapide) devrait être effectué dès l'âge adulte durant 150 minutes par semaine, ou durant 75 minutes avec une haute intensité (p. ex. jogging ou natation). Lors de votre sortie sportive au parc, l'entraînement de l'endurance peut être réalisé avec ces deux exercices :

Resistenza

La resistenza indica la capacità del corpo di svolgere un'attività per un periodo di tempo prolungato senza affaticarsi subito. Chi ha una buona resistenza è più in forma nella vita quotidiana e recupera più velocemente dopo uno sforzo. Secondo le raccomandazioni di movimento della Confederazione (hepa.ch), dall'età adulta si dovrebbe svolgere un allenamento di resistenza settimanale di 150 minuti a intensità moderata (ad es. andando in bicicletta o camminando a passo veloce) o di 75 minuti ad alta intensità (ad es. facendo jogging o nuotando). Con questi due esercizi è possibile praticare un po' di sport di resistenza anche al parco:

Intervallgehen – Abwechselnd zügig für ein bis zwei Minuten gehen, anschliessend eine Minute langsames Gehen zur Erholung. Dieser Wechsel bringt das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Fahrt, ohne es zu überfordern.

Marche par intervalles – alterner une marche rapide pendant une à deux minutes puis une minute de marche lente pour se reposer. Ce changement stimule de façon adaptée le système cardiovasculaire sans le sursolliciter.

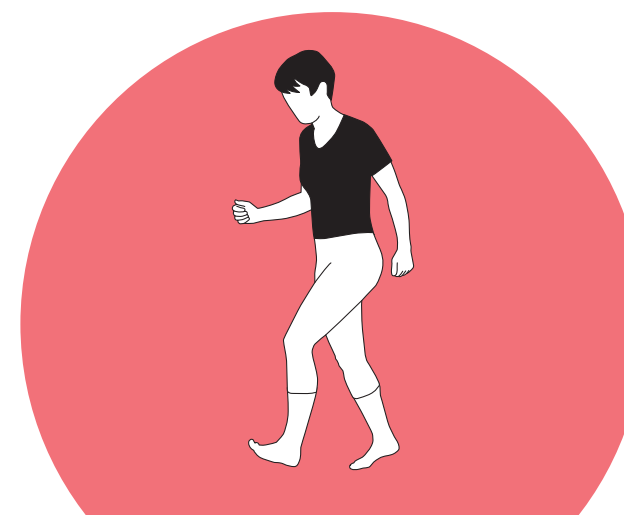
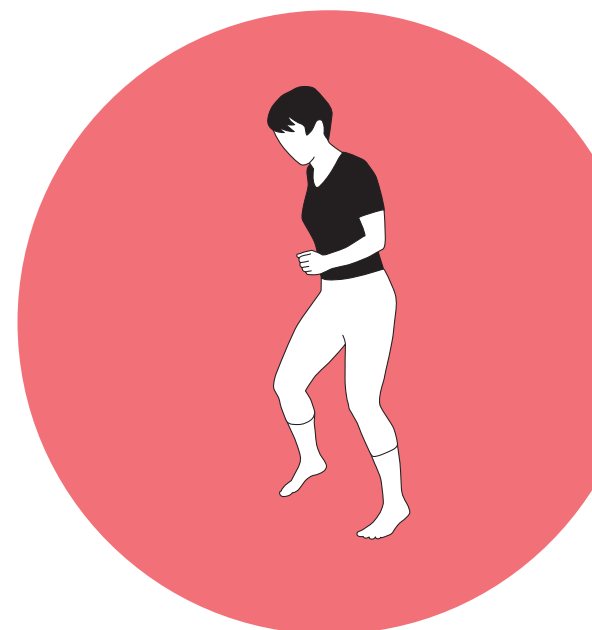
Camminata a intervalli – Consiste in uno o due minuti di camminata a passo sostenuto alternata a un minuto di camminata lenta di recupero. Questa alternanza attiva il sistema cardiocircolatorio senza sollecitarlo eccessivamente.

Sprints – Als nächste Stufe können anstelle des schnellen Gehens kurze Sprints eingebaut werden. Das heisst während 30 Sekunden so schnell wie möglich joggen oder rennen. Danach folgt jeweils eine ein- bis zwei-minütige Gehpause zur Erholung.

Sprints – pour passer à l'étape supérieure, remplacer la marche rapide par de brefs sprints. C'est-à-dire courir pendant 30 secondes aussi vite que possible. Puis reprendre la marche de repos durant une à deux minutes.

Sprint – Se si vuole alzare un po' il livello è possibile sostituire la camminata veloce con brevi sprint. Si tratta di

correre il più velocemente possibile per 30 secondi e di fare una pausa con una camminata di recupero di uno o due minuti.



Kraft

Kraft beschreibt die Fähigkeit der Muskeln, Widerstand zu überwinden. Gut trainierte Muskeln machen den Alltag leichter und helfen dabei, Verletzungen vorzubeugen und Gelenke zu stabilisieren. Deshalb empfiehlt der Bund, zusätzlich zum Ausdauertraining, an mindestens zwei Tagen pro Woche gezielt Kraftübungen durchzuführen. Jede Übung wird in drei Sätzen (Durchläufen) mit je zwölf Wiederholungen durchgeführt. Eine saubere Ausführung ist wichtig, und zwischen den Sätzen dürfen Sie sich eine kurze Pause gönnen. Für dieses Training im Park haben wir uns auf die Kräftigung der Beinmuskulatur fokussiert. Bei regelmässigem Training sollten Sie abwechslungsweise auch die anderen Körperpartien wie Bauch, Rumpf oder Arme miteinbauen. In unseren verschiedenen Trainingsprogrammen finden Sie weitere Übungen dazu (siehe Kasten mit Bestellhinweis).

Force

La force désigne la capacité des muscles à surmonter la résistance. Des muscles renforcés rendent le quotidien plus aisé et permettent d'éviter les blessures et de stabiliser les articulations. C'est pourquoi la Confédération recommande, en plus d'un entraînement de l'endurance, de réaliser au moins deux jours par semaine, des exercices de renforcement musculaire ciblés. Chaque exercice est à réaliser en trois séries de douze répétitions chacune. Il est important de les effectuer avec précision et de s'octroyer une courte pause entre chaque série. Pour cet entraînement au parc, nous nous sommes concentré-e-s sur le renforcement musculaire des jambes. Lorsque vous vous entraînez régulièrement, les autres parties du corps, telles que le ventre, le tronc ou les bras, doivent être intégrées. Vous trouverez plus d'exercices dans les différents programmes d'entraînement (voir encadré).

Forza

La forza describe la capacità dei muscoli di superare un ostacolo. Muscoli ben allenati permettono di affrontare più facilmente la quotidianità e aiutano a prevenire gli infortuni e rendere più stabili le articolazioni. La Confederazione consiglia quindi, oltre all'allenamento di resistenza, di svolgere esercizi mirati per allenare la forza almeno due giorni alla settimana. Ogni esercizio viene svolto in tre serie di dodici ripetizioni ciascuna. È importante eseguire gli esercizi in modo pulito e tra una serie e l'altra è possibile concedersi una breve pausa. Per questo allenamento al parco ci siamo concentrati sul rafforzamento della muscolatura delle gambe. Con un allenamento regolare si dovrebbero integrare alternamente anche le altre parti del corpo come l'addome, la schiena o le braccia. Nei nostri vari programmi di allenamento vengono proposti ulteriori esercizi (vedi il riquadro con l'indicazione per effettuare l'ordinazione).

Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung: Mit Fussballen auf eine Stufe oder flachen Stein stehen, Füße hüftbreit auseinander, Gewicht gleichmässig auf beide Füße verteilt. Falls nötig an einer Wand, Parkbank oder einem Baum festhalten. Ausführung: Fersen heben bis zum höchstmöglichen Zehenstand, danach gleichmässiges Absenken beider Fersen.

Renforcement musculaire des mollets

Position de départ: la plante des pieds sur une marche ou une pierre plate, les pieds écartés de la largeur des hanches, le poids réparti uniformément dans les deux pieds. Si nécessaire, se

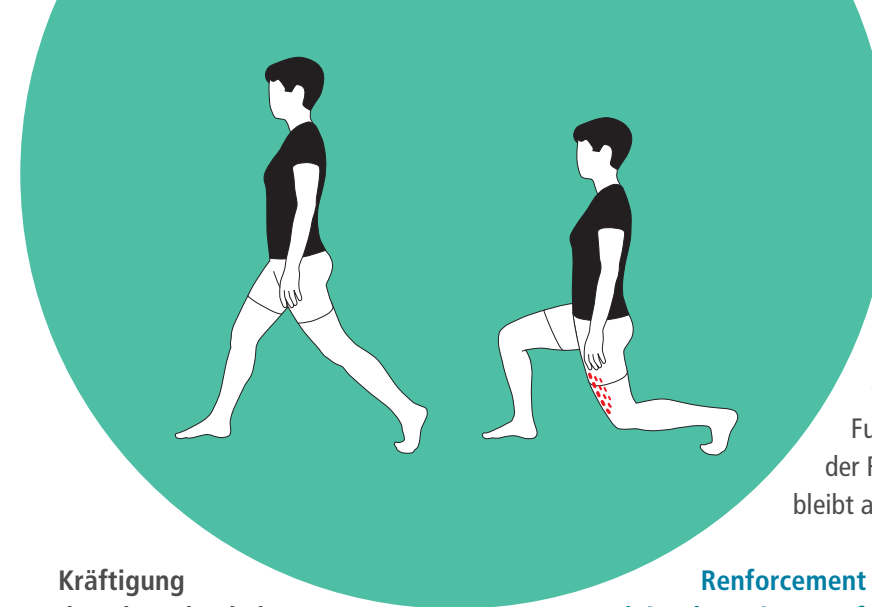
tenir à un mur, à un arbre ou au dossier d'un banc du parc.

Mouvement: relever les talons jusqu'à se retrouver un maximum sur la pointe des pieds, puis rebaisser les deux talons en même temps.

Rafforzamento della muscolatura dei polpacci

Posizione di partenza: appoggiare la parte anteriore dei piedi su un gradino o su una pietra piatta, con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, distribuire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Se necessario, reggersi a una parete, un albero o una panchina del parco.

Esecuzione: sollevare i talloni fino a restare, per quanto possibile, sulla punta dei piedi, quindi abbassare uniformemente i talloni.



vorderen Fuss sein, der Rumpf bleibt aufrecht.

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

Ausgangsstellung: Grosszügige Schrittstellung, der hintere Fuss auf den Zehen. Beide Füße nach vorne ausgerichtet, der Rumpf aufrecht. Ausführung: Das hintere Knie Richtung Boden führen. Bevor das Knie den Boden berührt, wieder hochdrücken. Das vordere Knie sollte dabei über dem

Renforcement musculaire des cuisses et fessiers

Position de départ: jambes en position de marche bien écartées, avec le pied arrière sur la pointe. Les deux pieds dirigés vers l'avant et le tronc droit. Mouvement: baisser le genou arrière vers le sol. Avant que le genou ne touche le sol, se relever. Le genou avant doit être placé au-dessus du pied avant, le torse reste droit.

Balance

Balance bezeichnet die Fähigkeit des Körpers, in einer Position stabil zu verharren. Ein gutes Gleichgewicht ermöglicht es dem Körper, sich ohne ungewollte Bewegungen oder Stürze in verschiedenen Positionen oder während dynamischer Aktivitäten zu stabilisieren. Laut Bund sollten Balance und Beweglichkeit an zwei oder mehreren Tagen pro Woche trainiert werden. Jede der folgenden Übungen wird in vier Sätzen pro Seite durchgeführt und ungefähr 20 Sekunden gehalten.

Einbeinstand

Ausgangsstellung: Auf einem Bein stehen, Knie leicht beugen. Ausführung: Beugen und strecken Sie das belastete Bein in rhythmischem Wechsel. Die Arme zur Unterstützung des Gleichgewichts seitlich ausstrecken. Bei Unsicherheit mit einer Hand leicht abstützen.

Equilibre

L'équilibre désigne la capacité du corps à tenir une position de façon stable. Un bon équilibre permet au corps de se stabiliser dans diverses positions ou pendant des activités dynamiques, sans mouvements non souhaités et sans tomber. Selon la Confédération, l'équilibre et la souplesse devraient être entraînés au minimum deux jours par semaine. Chacun des exercices suivants doit être réalisé en quatre séries par côté et tenu environ 20 secondes.

Steigerung:

1. Augen schliessen.
2. Mit einer Hand den Namen in die Luft schreiben.
3. Einbeinstand auf einem flachen, sicher stehenden Stein ausführen.

Rafforzamento della muscolatura delle cosce e dei glutei

Posizione di partenza: tenere i piedi ben divaricati uno davanti all'altro, con il piede posteriore appoggiato sulla punta delle dita. Entrambi i piedi sono rivolti in avanti, il busto è eretto. Esecuzione: portare il ginocchio posteriore verso il pavimento e risollevarlo prima che tocchi terra. Il ginocchio anteriore dovrebbe restare al di sopra del piede anteriore mantenendo sempre il busto eretto.

Equilibrio

L'equilibrio indica la capacità del corpo di rimanere stabile in una posizione. Avere un buon equilibrio aiuta a mantenere una certa stabilità in diverse posizioni, senza movimenti involontari o cadute, o durante lo svolgimento di attività dinamiche. La Confederazione raccomanda di allenare l'equilibrio e la mobilità due o più giorni alla settimana. Ognuno dei seguenti esercizi viene eseguito in quattro serie per lato mantenendo l'equilibrio per circa 20 secondi.



Equilibre sur un pied

Position de départ : tenez-vous sur une jambe, le genou légèrement plié.
Mouvement : pliez puis tendez la jambe d'appui dans un rythme régulier. Tendre les bras sur le côté pour l'équilibre. Se tenir avec une main en cas d'instabilité.

Augmentation de la difficulté :

1. Les yeux fermés
2. Ecrivez votre prénom dans le vide avec une main
3. Tenez-vous sur une jambe sur une pierre plate stable

In piedi su una gamba

Posizione di partenza: mettersi in piedi su una gamba sola piegando leggermente il ginocchio.
Esecuzione: piegare e distendere alternamente il ginocchio della gamba a terra allargando le braccia per aiutarsi a rimanere in equilibrio. Se si ha paura di cadere, sostenersi leggermente appoggiando una mano.

Per aumentare la difficoltà:

1. Chiudere gli occhi
2. Scrivere con una mano un nome in aria.
3. Stare in piedi su una gamba con il piede poggiato su una pietra piatta e stabile.

Tandemstand

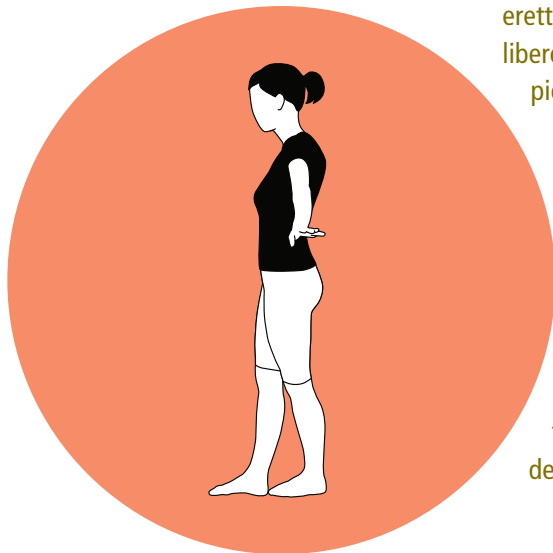
Ausgangsstellung: Einen Fuss vor den anderen stellen, sodass sich Ferse und Zehenspitzen berühren. Bei Bedarf mit einer Hand abstützen.
Ausführung: Aufrecht stehen, den freien Arm seitlich ausstrecken. Dann die Tandemstellung der Füße wechseln.

Steigerung:

1. Beide Arme seitlich ausstrecken.
2. Augen schliessen.
3. Auf einer Linie gehen und dabei immer wieder die Tandemstellung einnehmen. Bei jedem Schritt berührt die Ferse des einen Fusses die Zehen des anderen.

Equilibre sur deux pieds

Position de départ : mettez un pied devant l'autre



de façon à ce que le talon et les doigts de pied se touchent. Si nécessaire s'appuyer avec une main.
Mouvement : debout le dos bien droit, écartez le bras libre sur le côté. Tenir la position puis changer l'ordre des pieds.

Augmentation de la difficulté :

1. Les bras tendus
2. Les yeux fermés
3. Marcher sur une ligne tout en tenant la position. A chaque pas, le talon d'un pied touche les orteils de l'autre

Posizione tandem

Posizione di partenza: mettere un piede davanti all'altro in modo che il tallone tocchi la punta dell'altro piede. In caso di necessità, sostenersi appoggiando una mano.
Esecuzione: mantenendo la schiena eretta distendere lateralmente il braccio libero e poi invertire la posizione dei piedi.

Per aumentare la difficoltà:

1. Distendere lateralmente entrambe le braccia
2. Chiudere gli occhi
3. Camminare su una linea continuando a mantenere la posizione tandem. A ogni passo il tallone di un piede tocca la punta delle dita dell'altro.

Mobilità

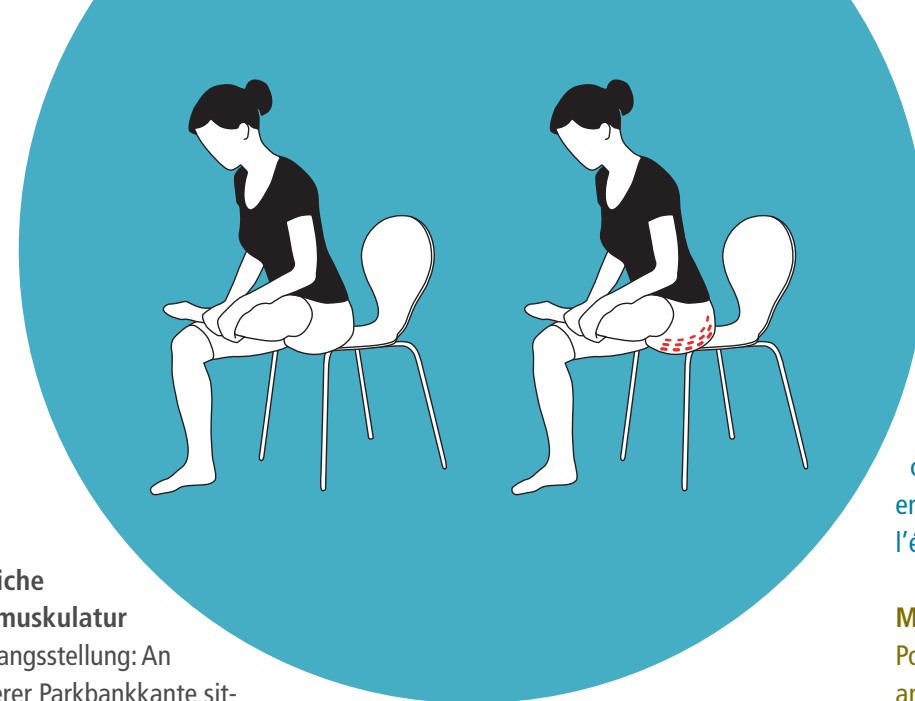
La mobilità indica la capacità di un'articolazione di muoversi attraverso il suo intero raggio di movimento. Non riguarda solo le articolazioni, ma anche l'estensibilità della muscolatura. La mobilità consente al corpo di svolgere movimenti in modo efficiente e senza limitazioni, riducendo così il rischio di lesioni e migliorando la qualità motoria generale. Ogni esercizio viene eseguito in tre serie per lato mantenendo la posizione per 15 secondi.

Souplesse

La souplesse désigne la capacité d'une articulation à se mouvoir dans toute sa zone de mobilité. Elle concerne donc aussi bien la mobilité articulaire que le travail d'étirement de la musculature. La souplesse permet au corps de réaliser des mouvements de façon efficace et sans limitations, ce qui réduit le risque de blessure et améliore la qualité du mouvement. Chaque exercice est à répéter en trois séries et tenu durant 15 secondes à chaque fois.

Beweglichkeit

Beweglichkeit bezeichnet die Fähigkeit eines Gelenks, sich über seinen vollen Bewegungsbereich bewegen zu können. Sie betrifft sowohl die Gelenkbeweglichkeit als auch die Dehnbarkeit der Muskulatur. Die Beweglichkeit ermöglicht es dem Körper, Bewegungen effizient und ohne Einschränkungen auszuführen, was das Verletzungsrisiko verringert und die allgemeine Bewegungsqualität verbessert. Jede Übung wird in drei Sätzen pro Seite ausgeführt und dabei während 15 Sekunden gehalten.



Seitliche Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: An vorderer Parkbankkante sitzen, Kopf gerade halten.
Ausführung: Linker Fuss mit der Knöchel-aussenseite auf den rechten Oberschenkel legen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen, bis ein Ziehen im linken Gesäss spürbar ist.

Wadendehnung

Ausgangsstellung: Stand in Schrittstellung zu einer Wand oder einem Baum. Beide Füße schauen nach vorne. Die hintere Ferse hat guten Bodenkontakt.
Ausführung: Oberkörper nach vorne neigen und das vordere Knie beugen, bis in der hinteren Wade ein Ziehen spürbar wird.

Etirement des mollets

Position de départ : jambes en position de marche face à un mur ou un arbre. Les deux pieds dirigés vers l'avant. Le talon arrière est bien ancré dans le sol.

Exkurs: Gelenkschutz beim Krafttraining

Das Training im Park legt den Schwerpunkt auf die Beinmuskulatur. Für Rheumabetroffene ist es jedoch wichtig, den ganzen Körper regelmässig zu kräftigen. Die Rheumaliga Schweiz bietet daher verschiedene Broschüren rund ums ganzheitliche Krafttraining an. Dabei kommen auch Hanteln oder Übungen auf dem Boden zum Einsatz.

Muscles latéraux de la hanche

Position de départ : assis-e sur le bord du banc, la tête bien droite.
Mouvement : placer le pied gauche avec le côté extérieur de la cheville sur la

cuisse droite. Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit, jusqu'à sentir l'étirement dans la fesse gauche.

Muscolatura laterale dell'anca

Posizione di partenza: sedersi sul bordo anteriore di una panchina mantenendo la testa dritta.
Esecuzione: posizionare il lato esterno del malleolo sinistro sulla coscia destra. Inclinare in avanti il busto mantenendo la schiena dritta finché non si avverte una trazione nel gluteo sinistro.

Mouvement : pencher le haut du corps vers l'avant et plier le genou avant, jusqu'à ce que l'étirement se sente dans le mollet arrière.

Allungamento dei polpacci

Posizione di partenza: portare una gamba in avanti e appoggiarsi a una parete o un albero. I piedi sono rivolti in avanti. Il tallone posteriore poggia bene sul pavimento.
Esecuzione: chinare il busto in avanti e piegare il ginocchio anteriore fino a percepire una trazione nel polpaccio posteriore.



Beide Varianten sind effektiv, stellen aber besondere Anforderungen an Ihre Gelenke. Hier zwei Tipps für ein sicheres und gelenkschonendes Training:

1. Hanteln richtig halten

Beim Training mit Hanteln ist es wichtig, diese immer mit geradem Handgelenk zu halten und das Gelenk nicht abzuknicken, auch nicht während der Bewegungsausführung. Stellen Sie sich stets

eine gerade Linie vom Arm über das Handgelenk bis hin zu den Fingern vor. Alternativ können Sie die Hanteln mit Gewichtsmanschetten an den Hand- oder Fussgelenken befestigen. So entfällt das Festhalten und die Gelenke werden geschont.

2. Abstützen am Boden

Einige Kraftübungen, besonders am Boden, erfordern das Abstützen > s. 20

der Hände. Diese Position kann durch das sehr stark angewinkelte Handgelenk zu Schmerzen führen. Legen Sie ein eingerolltes Tuch unter den Handballen, um den Winkel im Handgelenk zu reduzieren. Alternativ kann das Abstützen auf den Fäusten helfen – das entlastet zwar das Handgelenk, kann jedoch Druck auf die Fingergelenke ausüben. Noch idealer ist das Abstützen auf den Unterarmen. ■

Digressione: proteggere le articolazioni durante l'allenamento della forza
L'allenamento al parco si concentra sulla muscolatura delle gambe. Per chi è affetto da reumatismo è però importante rafforzare regolarmente tutto il corpo. La Lega svizzera contro il reumatismo ha pubblicato diversi opuscoli dedicati all'allenamento completo della forza che prevede anche l'uso di manubri o esercizi da svolgere a terra. Entrambe le varianti sono efficaci, ma richiedono sforzi particolari alle articolazioni. Ecco due consigli per allenarsi in modo sicuro e preservando le articolazioni.

1. Tenere i manubri correttamente
Durante l'allenamento con i manubri è importante tenere sempre questi attrezzi mantenendo il polso dritto senza piegare l'articolazione, nemmeno durante

Digression: protection des articulations pendant le renforcement musculaire
L'entraînement au parc met l'accent sur la musculature des jambes. Pour les personnes atteintes de rhumatisme, il est toutefois important de renforcer l'ensemble du corps. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose diverses brochures sur le thème du renforcement musculaire complet. Des haltères sont

l'esecuzione del movimento. Occorre immaginare sempre una linea retta che dal braccio va fino alle dita passando per il polso. In alternativa è possibile utilizzare apposite polsiere o cavigliere con pesi. In questo modo si evita di tenere i manubri e si preservano le articolazioni.

2. Appoggiarsi a terra
Alcuni esercizi per l'allenamento della forza, in particolare quelli da svolgere a terra, richiedono l'appoggio con le mani. Questa posizione, con il polso particolarmente piegato, può causare dolori. È consigliabile posizionare un asciugamano arrotolato sotto le mani per piegare meno il polso. In alternativa può essere utile sostenersi con i pugni: se però, da un lato, il polso è meno sollecitato, dall'altro si esercita più pressione sulle articolazioni delle dita. Ancora meglio è appoggiarsi sugli avambracci. ■

parfois nécessaires ou des exercices sont réalisés au sol. Les deux variantes sont efficaces, mais sollicitent particulièrement vos articulations. Voici deux conseils pour un entraînement qui ménage les articulations :

1. Tenir correctement les haltères
Lors d'un entraînement avec haltères, il est important de toujours garder le poignet droit et de ne pas casser l'articulation, y compris pendant la réalisation du mouvement. Imaginez-vous toujours une ligne droite allant du bras au poignet jusqu'aux doigts. Sinon, il est également possible de fixer les haltères avec des manchettes lestées aux articulations des mains ou des pieds. Il n'est ainsi plus nécessaire de les tenir et les articulations sont ménagées.

2. Prendre appui sur le sol
Certains exercices de renforcement, particulièrement au sol, demandent de s'appuyer avec les mains. Cette position peut générer des douleurs en cas de poignets fortement pliés. Placer une serviette roulée sous la paume des mains pour réduire l'angle dans le poignet. Sinon, il est possible de prendre appui sur les points, ce qui soulage le poignet, mais fait pression sur les articulations des doigts. Le mieux est de prendre appui sur les avant-bras. ■

Quelle: Hepa: <https://www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen>
Source: Hepa: <https://www.hepa.admin.ch/fr/recommandations-en-matiere-dactivite-physique>
Fonte: Hepa: <https://www.hepa.admin.ch/it/raccomandazioni-di-movimento>

Die Rheumaliga Schweiz verfügt über ein grosses Angebot an verschiedenen Trainingsprogrammen, die gratis über den Webshop bestellt werden können:
Art. Nr.: D 1025, Aktiv gegen Osteoporose
Art.-Nr.: D 1002, Kraftpaket
Art.-Nr.: D 1020, Knackpunkt Knie
Art.-Nr.: D 1041, Schritt für Schritt

La Ligue suisse contre le rhumatisme dispose d'une large palette de programmes d'entraînement qui peuvent être commandés gratuitement sur la boutique en ligne:
n° d'art.: F 1025, Actif contre l'ostéoporose
n° d'art.: F 1002, Puissance concentrée
n° d'art.: F 1020, Gen'ouille!
n° d'art.: F 1041, Pas à pas

La Lega svizzera contro il reumatismo propone un'ampia varietà di programmi di allenamento di vario genere che possono essere ordinati gratuitamente tramite lo shop online:
n. art.: It 1025, Attivi contro l'osteoporosi
n. art.: It 1002, Facciamoci forza
n. art.: It 1020, Occhio al ginocchio
n. art.: It 1041, Passo dopo passo



Trainingsband für Kraftübungen
Das Trainingsband eignet sich für vielfältige Kraftübungen am ganzen Körper. Die Schlaufen ermöglichen sicheres Greifen oder Hineinsteigen. Der Widerstand des Bands erhöht die Intensität der Übungen. Das Trainingsband ist in verschiedenen Längen und Stärkegraden erhältlich. Unser Hilfsmittelteam berät Sie gerne bei der Auswahl.

Bande élastique pour la musculation
La bande élastique est adaptée à de nombreux exercices de musculation pour tout le corps. Les boucles intégrées permettent une prise plus sûre ou peuvent être enfilées. La résistance de la bande augmente l'intensité des exercices. La bande élastique est disponible dans diverses longueurs et degrés de difficulté. Notre équipe des moyens auxiliaires vous conseillera très volontiers.

Fascia elastica per allenare la forza
La fascia elastica è adatta per svolgere molteplici esercizi per l'allenamento della forza di tutto il corpo. Gli anelli consentono una presa sicura o di infilarli mani e piedi. La resistenza di cui è dotata aumenta l'intensità degli esercizi. La fascia elastica è disponibile in varie lunghezze e livelli di resistenza. Il nostro team dedicato ai mezzi ausiliari sarà lieto di consigliarla nella scelta.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0070A|B, 0071A|B, 0072A|B; CHF 7.80 bis 18.70

Alltag/vie quotidienne/vita quotidiana
Mit unseren Hilfsmitteln trainieren Sie noch effizienter im Alltag
Avec nos moyens auxiliaires, entraînez-vous encore plus efficacement au quotidien
Con i nostri mezzi ausiliari l'allenamento quotidiano è ancora più efficace

Balance-Igel fürs Gleichgewicht
Die flach liegenden Balance-Igel steigern das Gleichgewichts-Training durch ihre instabile, luftgefüllte Kammer und die kleine Auflagefläche. Die Noppen fördern barfuss oder in Socken die Fusswahrnehmung durch Massageeffekte. Mit der runden Seite nach unten erhöht sich der Schwierigkeitsgrad der Balance-Übung zusätzlich.

Hérissons pour l'équilibre
Posés à plat, ils intensifient l'entraînement de l'équilibre, avec leur chambre instable, remplie d'air, et la petite surface de contact. Les picots permettent, pieds nus ou en chaussettes, une meilleure perception des pieds par effet de massage. En plaçant le côté arrondi vers le sol, l'entraînement de l'équilibre est rendu plus difficile.

Ricci per l'equilibrio
I ricci per l'equilibrio, a forma di semisfera, aiutano ad allenare l'equilibrio grazie al loro involucro instabile gonfiato ad aria e alla piccola superficie d'appoggio. A piedi nudi o con le calze, i rilievi favoriscono la percezione del piede grazie all'effetto massaggio. Appoggiando la parte arrotondata sul pavimento aumenta il grado di difficoltà dell'esercizio per l'equilibrio.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0020; CHF 45.90



Beratung und Bestellungen/**Conseil et vente/Consulenza e vendita:** rheumaliga-shop.ch, shop@rheumaliga.ch,
Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Zertifizierter Kurs der Rheumaliga

Active Backademy – das Rückentraining

Die Fachpersonen haben bereits festgehalten: Training und Sport sind auch bei Rheumabetroffenen zentral. Doch was tun, wenn die Motivation für eine Solo-Sportsession fehlt oder man nicht ins Fitnesscenter will? Dann bietet die Rheumaliga mit ihren Bewegungskursen eine grossartige Alternative.

Text: Regula Lazzaretti, Rheumaliga Bern und Oberrwald

Active Backademy ist ein Rückentraining zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Mit Bewegungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen und gezieltem Kraftaufbau des Rumpfs wird das muskuläre Gleichgewicht verbessert.

Aufbau einer Trainingslektion

Zu Beginn der Stunde erfolgt ein kurzes Aufwärmen, um alle Gelenke zu mobilisieren und den Kreislauf in Schwung

zu bringen. Danach folgen funktionelle Übungen, die besonders die stabilisierende Tiefenmuskulatur des Rückens und des Bauchs trainieren. Hilfsmittel wie Bälle, kleine Gewichte und Musik gestalten die Lektionen abwechslungsreich. Sie könnten etwas ins Schwitzen kommen, denn die Übungen sind fordernd, aber gut machbar – unabhängig vom Fitnesslevel. Um die Lektionen ganzheitlich zu beenden, fliessen zum Schluss Dehnübungen und Entspannungstechniken mit ein.

Trainingsausfall

Sollten Sie akute Schmerzen haben, ist das kein Grund zu Hause zu bleiben. Die professionell ausgebildeten und erfahrenen Kursleitenden – meist dipl. Physiotherapeut*innen – achten sehr auf eine saubere Ausführung der Übungen und passen das Training individuell an Sie an. Ziel ist es, sich ressourcenorientiert zu stärken, ohne sich dabei zu überlasten – und dadurch langfristig sogar Schmerzen zu lindern. Dieser Aspekt unterscheidet die Bewegungskurse der Rheumaliga von herkömmlichen Trainings in Fitnesszentren. Erstere haben einen therapeutischen und gesundheitsorientierten Ansatz und sind gelenkschonend. Active Backademy ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen. Die Gruppe umfasst max. zehn Teilnehmende. Egal ob Sportskanone oder Bewegungsmuffel – bei den Kursen der Rheumaliga sind alle willkommen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. ■

Cours certifié de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Active Backademy – entraînement pour le dos

Les professionnel-le-s l'ont souligné: l'entraînement et le sport sont aussi fondamentaux pour les personnes atteintes de rhumatisme. Mais que faire quand la motivation manque pour une session de sport en solo ou lorsqu'on n'a pas envie d'aller au centre de fitness? Les cours de gymnastique de la Ligue suisse contre le rhumatisme constituent une merveilleuse alternative.

Texte: Regula Lazzaretti – Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

L'Active Backademy est un entraînement pour le dos visant à améliorer l'endurance et le renforcement de la musculature du tronc. Grâce à des exercices de gymnastique et d'étirement pour tout le corps, des exercices de coordination et d'équilibre et un renforcement ciblé des muscles du tronc, l'équilibre musculaire est amélioré.

Structures des leçons

Au début de la leçon a lieu un bref échauffement, afin de mobiliser toutes les articulations et de stimuler la circulation sanguine. Suivent des exercices fonctionnels qui font travailler la musculature profonde de stabilisation du dos et du ventre. Des moyens auxiliaires, tels que balles, poids légers et musique



Corso certificato della Lega svizzera contro il reumatismo

Active Backademy: l'allenamento per la schiena

Le specialiste e gli specialisti l'hanno già sottolineato: l'allenamento e lo sport sono fondamentali anche per chi è affetto da reumatismo. Ma cosa si deve fare quando manca la motivazione per svolgere una sessione sportiva individualmente o non si ha voglia di andare in palestra? La Lega svizzera contro il reumatismo offre, con i suoi corsi di movimento, una preziosa alternativa.

Testo: Regula Lazzaretti – Lega svizzera contro il reumatismo di Berna e Obvaldo

Active Backademy è un allenamento per la schiena pensato per aumentare la resistenza e rinforzare la muscolatura del tronco: praticando esercizi di movimento e stretching per tutto il corpo, esercizi per la coordinazione e l'equilibrio e sviluppando in modo mirato la forza del busto si migliora l'equilibrio a livello muscolare.

Com'è strutturata una lezione di allenamento?

All'inizio si esegue un breve riscaldamento per attivare tutte le articolazioni e la circolazione. Seguono quindi esercizi funzionali, che mirano in particolare ad allenare la muscolatura profonda della schiena e dell'addome, importante per la stabilità del corpo.

agrémentent les leçons. Vous allez peut-être transpirer un peu, car les exercices sont exigeants, tout en étant facilement réalisables, car adaptés à tous les niveaux. Pour clore la séance correctement, des exercices d'étirement et de détente sont proposés.

Absence

Les douleurs aiguës ne doivent pas être une raison pour rester à la maison. Les professionnel-le-s formé-e-s et expé-

rimenté-e-s, en général des physiothérapeutes diplômé-e-s, veillent à ce que les exercices soient pratiqués de façon correcte et adaptent l'entraînement à chaque participant-e. L'objectif est de se renforcer en fonction des ressources existantes, sans se surcharger, et d'atténuer ainsi durablement les douleurs. Cet aspect distingue les cours de gymnastique de la Ligue suisse contre le rhumatisme des cours traditionnels dispensés dans les centres de fitness.

Mezzi ausiliari come palle, piccoli pesi e la musica rendono le lezioni stimolanti. Gli esercizi sono impegnativi, potrebbero quindi far sudare, ma sono praticabili indipendentemente dal livello di forma fisica. Le lezioni prevedono un allenamento completo e terminano quindi con esercizi di stretching e tecniche di rilassamento.

Assenza dalle lezioni

Soffrire di dolori acuti non è un motivo valido per rimanere a casa. I corsi sono tenuti da persone professioniste esperte e con la dovuta formazione – il più delle volte si tratta di fisioterapiste/i diplomate/i – che prestano molta attenzione a un'esecuzione corretta degli esercizi e personalizzano l'allenamento. L'obiettivo è rafforzarsi concentrandosi sulle proprie risorse, evitando però sovraccarichi, e alleviare persino i dolori nel lungo periodo. È proprio questo aspetto che distingue i classici allenamenti proposti nei centri fitness dai corsi di movimento della Lega svizzera contro il reumatismo che hanno un approccio terapeutico, sono orientati alla salute e alla protezione delle articolazioni. Active Backademy è un corso continuo con lezioni settimanali di gruppo, formato da non più di dieci persone. Non importa se si è assi dello sport o amanti del divano: i corsi della Lega svizzera contro il reumatismo sono alla portata di tutte e tutti. Non è necessario avere già conoscenze. ■

Les cours de la Ligue ont une approche thérapeutique et axée sur la santé. Ils ménagent les articulations. Le cours Active Backademy est proposé de façon continue avec des leçons hebdomadaires. Le groupe compte maximum une dizaine de participant-e-s. Sportif-ive émérite ou récalcitrant-e à l'exercice, tout le monde est le bienvenu dans les cours de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Vous n'avez pas besoin de connaissances préalables. ■

Training mit einer Krankheit

«Es ist ein täglicher Kampf, aber einer, der mich stärker macht»

Vom Fallschirmjäger mit Rückenschmerzen hin zum begeisterten Wanderer: Nicolas Duzanski ist Mitte zwanzig, als bei ihm nach einem langen Leidensweg endlich Morbus Bechterew diagnostiziert wird. Im Portrait zeigen wir, wie Nicolas sich trotz – oder gerade wegen – seiner Krankheit fit hält, was ihm im Alltag und in Momenten des Zweifels Kraft gibt und warum er glaubt, dass Sport ein zentraler Baustein in seinem Leben ist.

Text: Vivian Decker, basierend auf einem Interview von Olivia Goricanec

Fotos: Susanne Seiler



Nicolas geht für den Sport gerne in den Park um die Ecke. Diese Routine gibt ihm Stabilität.

Nicolas aime aller faire du sport dans le parc du coin. Cette routine lui donne de la stabilité.

Nicolas ama fare sport nel vicino parco. Questa routine gli dà stabilità.

Vierundzwanzig Fallschirmsprünge absolviert Nicolas Duzanski als Sergeant bei der französischen Armee. Viele Male hält sein junger, sportlicher Körper der Belastung stand. Doch dann hat er immer häufiger Schmerzen im Rücken, am Ischias und in der Hüfte. Damals ist Nicolas gerade mal Anfang 20. Rückenschmerzen seien bei Fallschirmjägern völlig normal, er solle doch einfach öfter meditieren, heisst es aus seinem Umfeld. Militärärzte, Rheumatologen, Kameraden, niemand nimmt Nicolas ernst. Es dauert weitere fünf Jahre bis eine Rheumatologin im Militärkrankenhaus Percy in Paris einen Bluttest anordnet. Im Rahmen des Tests wird ein spezielles Gen (HLA-B27) bei Nicolas entdeckt, das mit erhöhtem Risiko für entzündlich-rheumatische Erkrankungen verbunden wird. Ein MRT zeigt schliesslich eine Entzündung am Kreuzbein und bringt endlich Klarheit für das Verständnis seiner starken Symptome. Denn Nicolas hat Morbus Bechterew, auch bekannt als ankylosierende Spondylitis oder Spondyloarthritis.

Suche nach dem eigenen Umgang mit der chronischen Krankheit

Die chronisch-entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule und der Gelenke stellt ihn vor immense Herausforderungen, sowohl physisch als auch psychisch. «Ich war schon als Jugendlicher sehr sportlich, ich war immer derjenige, der andere zum Sport motiviert hat», erzählt Nicolas. Doch die Krankheit, besonders in ihren aktiven Phasen, verändert seinen Alltag massiv: von steifen Gelenken und starken Hüftschmerzen am Morgen bis hin zu schmerzhaften Nächten, die ihm oft den Schlaf rauben. Die Antwort der Ärzte ist eindeutig. Die Krankheit ist unheilbar, während der Entzündungsphasen wird er lebenslang entweder Medikamente nehmen oder sich regelmässig mit Spritzen behandeln lassen müssen. Diese Aussicht lässt Nicolas verzweifeln. «Ich wusste, ich kann doch nicht mein Leben lang von > 5. 26

Entraînement avec une maladie

«C'est un combat quotidien, mais un de ceux qui me rendent plus fort»

De parachutiste avec mal de dos à randonneur enthousiaste: c'est au milieu de la vingtaine et après une longue période de calvaire que l'on a enfin posé à Nicolas Duzanski le diagnostic de maladie de Bechterew. Dans son portrait, nous vous montrons comment Nicolas conserve la forme, malgré sa maladie, ce qui lui donne de la force même dans les moments de doute et pourquoi il considère que le sport est un élément essentiel de sa vie. Texte: Vivian Decker, sur la base d'une interview menée par Olivia Goricanec, photos: Susanne Seiler

Lorsqu'il était sergent dans l'Armée française, Nicolas a effectué vingt-quatre sauts en parachute. Son corps jeune et sportif a tenu le choc de nombreuses fois. Mais peu à peu, des douleurs au dos, sciatiques et à la hanche se font

sentir. Nicolas n'avait alors qu'une petite vingtaine d'années. Son entourage était d'avis que les douleurs au dos n'étaient pas du tout étonnantes vu son activité de parachutiste et qu'il n'avait qu'à méditer plus souvent. Médecins militaires,

Allenamento con una malattia

«È una lotta quotidiana, che però mi rende più forte»

Da paracadutista con il mal di schiena ad appassionato escursionista: Nicolas Duzanski ha all'incirca 25 anni quando, dopo un lungo calvario, gli viene diagnosticato il morbo di Bechterew. In questo ritratto mostriamo come Nicolas riesca a mantenersi in forma nonostante la sua malattia – o addirittura grazie ad essa –, dove trova la forza per affrontare la vita di tutti i giorni e i momenti di sconforto e perché ritiene lo sport una componente centrale della sua vita.

Testo: Vivian Decker, sulla base di un'intervista di Olivia Goricanec, Foto: Susanne Seiler

Quando militava nell'esercito francese, Nicolas Duzanski ha effettuato 24 lanci in paracadute, durante i quali il suo corpo, giovane e atletico, reggeva senza problemi le sollecitazioni a cui veniva sottoposto. A un certo punto, però, Nicolas inizia ad avvertire sempre più spesso dolori alla schiena, a livello del nervo sciatico e delle anche. All'epoca è poco più che ventenne. Soffrire di dolori alla schiena è assolutamente normale per chi pratica paracadutismo. Deve

semplicemente dedicarsi più spesso alla meditazione, o almeno così si dice nel suo ambiente. Tra personale medico militare, reumatologhe/i e commilitone/i, nessuno prende Nicolas sul serio. Tra-scrono altri cinque anni prima che una reumatologa dell'ospedale militare Percy di Parigi gli prescriva un'analisi del sangue. Dal test risultò che Nicolas era positivo a uno speciale gene (HLA-B27), che rende più vulnerabili alle malattie reumatiche infiammatorie. Una riso-

rheumatologues, camarades : personne ne prenait Nicolas au sérieux. Cela a duré cinq ans jusqu'à ce qu'une rhumatologue de l'Hôpital militaire de Percy à Paris prescrive une prise de sang. Cette dernière a permis de détecter chez Nicolas la présence d'un gène spécial (HLA-B27), lié à un fort risque de maladies rhumatismales inflammatoires. Une IRM a permis de déceler une inflammation au niveau du sacrum et de comprendre enfin ses symptômes particulièrement forts. Nicolas est atteint d'une spondylarthrite ankylosante, ou maladie de Bechterew.

Recherche d'une approche personnelle face à la maladie chronique

La maladie chronique inflammatoire de la colonne vertébrale et des articulations le place face à d'immenses défis, tant physiques que psychiques. > p. 27

nanza magnetica evidenziò in seguito un'inflammation all'osso sacro e finalmente fu chiaro il motivo dei suoi forti sintomi: Nicolas ha il morbo di Bechterew, noto anche come spondilite anchilosante o spondiloartrite.

Che farà ora Nicolas per gestire questa malattia cronica?

La malattia reumatica infiammatoria, una malattia che colpisce la colonna vertebrale e le articolazioni, lo mette di fronte a sfide immani, sul piano sia fisico che psichico. «Fin da ragazzo sono sempre stato un tipo molto sportivo, ero sempre io a motivare le altre persone a praticare sport», racconta Nicolas. La malattia, specialmente nelle sue fasi acute, gli stravolge però la vita: passa dall'aver articolazioni rigide e forti dolori alle anche al mattino, fino a trascorrere notti piene di dolori che spesso gli rubano il sonno. La risposta del personale medico è inequivocabile: la malattia è > pag. 28

Medikamenten abhängig sein», sagt er. Bei der französischen Armee, seinen Einsätzen und den kräftezehrenden Fallschirmsprüngen kann Nicolas nicht bleiben. Aber auch in seiner Familie und bei seinen Freunden in der Champagne, Frankreich, stösst er mit seiner Diagnose auf Unverständnis, obwohl seine Mutter selbst Lupus hat. «Keiner wusste, wie man mit mir umgehen soll, was man mir raten soll», erzählt Nicolas. Er hat starke Schmerzen, kann kaum normal gehen, fällt ständig hin. Nicolas beschliesst, in eine kaufmännische Ausbildung zu wechseln, um den Familienbetrieb in der Champagne weiterzuentwickeln. Gleichzeitig beginnt er, über seine Diagnose zu lesen. Nach intensiven Recherchen entscheidet er sich für eine zweiwöchige Behandlung mit Antibiotika.¹ Seine Schmerzen sind seitdem erträglicher, er kann endlich wieder Sport machen. «Es ist ein täglicher Kampf, aber einer, der mich stärker macht», erklärt Nicolas. Er spricht selten mit anderen über seine Krankheit. Er fühle sich durch seine Krankheit anders und schäme sich manchmal, meint er. «Die Menschen sehen mich und denken, aber der ist doch sportlich, der ist doch jung, was soll denn mit dem nicht

stimmen? Selbst andere von der Krankheit Betroffene zweifeln manchmal, ob ich dazugehöre.»

Entscheidung für ein neues Leben in der Schweiz

Nicolas verlegt seinen Lebensmittelpunkt in die Schweiz. Sie verkörpert für ihn alles, wonach er strebt: die Nähe zur Natur, den Bergen und die Möglichkeit, mit anderen an der frischen Luft den Kopf freizukriegen. Hinzu kommt der familiäre Aspekt. Die Nähe zu seinem Bruder, der in Genf lebt, ermöglicht es Nicolas, Zeit mit ihm zu verbringen, sei es bei gemeinsamen Wanderungen oder langen Gesprächen. Heute ist Nicolas 29 Jahre alt und arbeitet in Lausanne als selbstständiger Finanzberater für ein Finanzplanungs-Unternehmen. In seinem Alltag spielt der bewusste Umgang mit Schlaf, Training und Ernährung eine zentrale Rolle. «Auf der Militärbasis gab es nur schlechtes Essen. Sowohl in der Kantine als auch beim McDonald's um die Ecke. Heute lege ich sehr grossen Wert auf meine gesunde Ernährung und mein regelmässiges Training», sagt er. Wenn er wenig Zeit hat, trainiert er einmal die Woche, wenn sein Beruf es

erlaubt, sogar dreimal. Er geht für das Training gerne raus in den Park um die Ecke und geniesst die festinstallierten Trainingsgeräte dort, beispielsweise die Klimmzugstange. Er trainiert mit Thera-Bändern und seinem eigenen Körpergewicht inspiriert vom Calisthenics-Prinzip. Besonders widmet er sich den Bereichen Kraft und Beweglichkeit, er geht aber auch gerne Velo fahren und wandern. «Ich habe sogar eine eigene Gruppe gegründet», erzählt er. «Wir gehen alle gemeinsam klettern.» Auch auf sein Schlafpensum achtet er ganz genau. Er weiss, wenn er weniger als 7 Stunden schläft, erwacht er mit Schmerzen. Ebenso, wenn er zu viel schläft, dann signalisiert sein Körper ihm nämlich, das sei zu viel des Guten gewesen. Seine Tätigkeit als Selbstständiger hilft Nicolas dabei, sich den Alltag so einzuteilen, dass er einen guten Umgang mit seiner Krankheit findet. Diese Flexibilität ist für ihn von unschätzbarem Wert und ein Kontrast zu der rigiden Tagesstruktur, die er beim Militär erlebt hat.

Routine und innere Stärke als Anker

Seinen militärischen Ausbildungshintergrund sieht Nicolas dennoch als Vorteil. Besonders die angelernte Disziplin, an einer Routine festhalten zu können: Rituale bereits am frühen Morgen, sei es eine Joggingrunde bei Sonnenaufgang oder das sorgfältige Notieren seiner Tagesziele. Sein Durchhaltevermögen ist sein Anker, besonders in den Momenten, in denen er an sich selbst zweifelt. Denn das Thema Training spielt für ihn auch über seine eigene Gesundheit hinaus eine grosse Rolle: Nicolas hat einen achtjährigen Sohn. Für ihn möchte er so lange wie möglich so aktiv wie möglich bleiben. Die Behandlung mit Antibiotika hat ihm dafür einen Grundstein gelegt, weil sie die Schmerzen erträglicher gemacht hat. Aber die weitere Entwicklung seiner Krankheit möchte Nicolas durch den Sport aktiv positiv beeinflussen. «Ich kenne ältere Menschen mit meiner Krankheit. Sie haben

eine sogenannte Bambus-Wirbelsäule, also ein verknöchertes, versteiftes Rückgrat. Davor habe ich grosse Angst, das muss ich unbedingt verhindern», sagt er. Nicolas hat für sich entschieden, aktiv daran zu arbeiten, die Auswirkungen seiner Krankheit abzumildern. Mit seiner Kombination aus gezielten Physiotherapie-Übungen, regelmässigem Training und einer entzündungshemmenden Ernährung gelingt es ihm, die Krankheit in Schach zu halten. «Ich bin sehr dankbar, dass ich nun meistens beschwerdefrei bin», sagt er. Nicolas glaubt fest daran: Wer sich auf die eigenen Stärken besinnt, Disziplin und Durchhaltevermögen zeigt und mutig neue Wege beschreitet, kann selbst die grössten Herausforderungen meistern. Für Nicolas bedeutet das aber auch, dass Erfolg nicht darin besteht, nie zu scheitern, sondern nach jedem Hinfallen wieder aufzustehen. Darum ist er zuversichtlich. Selbst wenn der weitere Weg ungewiss ist. ■

¹ Morbus Bechterew bzw. axiale Spondylarthritis wird nach heutigem Stand der medizinischen Erkenntnisse in der Regel nicht mit Antibiotika behandelt. Eine Antibiotikabehandlung kann dann erforderlich sein, wenn zusätzlich eine bakterielle Infektion vorliegt, zum Beispiel im Rahmen einer immunsuppressiven Therapie. In jedem Fall sollte eine solche Behandlung nur nach klarer ärztlicher Diagnose und Abklärung möglicher Ursachen erfolgen.

« Jeune déjà, j'étais très sportif. J'étais toujours celui qui motivait les autres à faire du sport », raconte Nicolas. Mais la maladie, surtout dans ses phases actives, modifie considérablement son quotidien, en passant par des symptômes tels que des articulations raides et de fortes douleurs de hanche le matin jusqu'à des nuits douloureuses qui bien souvent lui ôtent le sommeil. La réponse des médecins est claire : la maladie est incurable et, pendant les phases inflammatoires, il devra, à vie, prendre des médicaments, ou se faire traiter par injections régulières. Cette perspective laisse Nicolas désespéré. « Je ne pouvais pas m'imaginer dépendre toute ma vie de médicaments », explique-t-il. Nicolas ne peut pas rester dans l'Armée française avec ses interventions et ses sauts en parachute très exigeants. Mais dans sa famille et auprès de ses amis en Champagne (France), il rencontre également de l'incompréhension quant à son diagnostic, bien que sa mère soit elle-même atteinte d'un lupus. « Personne ne savait comment réagir avec moi, ce qu'il fallait me conseiller », raconte Nicolas. Il souffre alors de fortes douleurs, peut à peine marcher et chute régulièrement. Nicolas choisit de suivre une formation commerciale, afin de développer l'activité familiale en Champagne. A cette époque, il commence à faire des recher-

ches plus poussées sur son diagnostic. Il décide alors de suivre un traitement de deux semaines avec des antibiotiques.¹ Le traitement fonctionne, ses douleurs sont devenues bien plus supportables depuis et il peut enfin se remettre au sport. « C'est un combat quotidien, mais un de ceux qui me rendent plus fort », affirme Nicolas. Il parle rarement de sa maladie. Elle lui donne le sentiment d'être différent et, parfois, il en a honte, explique-t-il. « Les gens me voient et pensent que je suis quand même sportif et jeune, et se demandent donc ce qui ne va pas ! Certaines personnes ayant la même maladie doutent que j'en sois également atteint. »

Nouvelle vie en Suisse

Nicolas a finalement posé ses valises en Suisse. Le pays incarne pour lui tout ce qu'il aime : la proximité avec la nature, les montagnes et la possibilité de se régénérer à l'air libre avec d'autres. A cela s'ajoute un élément familial. La proximité avec son frère qui vit à Genève permet à Nicolas de passer du temps avec lui, que ce soit pour des randonnées communes ou simplement de longues discussions. Aujourd'hui âgé de 29 ans, Nicolas travaille à Lausanne en tant que conseiller financier indépendant pour une entreprise de planification financière. Dans son quotidien, la gestion consciente du sommeil, de l'entraînement > p. 28

Nicolas achtet beim Training auf eine ausgewogene Mischung aus Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Nicolas veille à un mélange équilibré de force, agilité et endurance.

Nicolas si allena con un mix di una forza, agilità e resistenza.



Zu seinen Trainingseinheiten gehört auch das Dehnen dazu.

Ses séances d'entraînement comprennent également des étirements.

Tra le sue sessioni di allenamento rientra anche lo stretching.

Ein Theraband kann beim Dehnen unterstützen.

Une bande élastique peut aider à l'étirement.

Una fascia elastica può sostenere l'allungamento.



incurabile. Durante le fasi infiammatorie dovrà assumere medicinali vita natural durante o effettuare periodicamente iniezioni. Una prospettiva che getta Nicolas nella disperazione. «Sapevo che non avrei però potuto dipendere tutta la vita dai medicinali», afferma. Nicolas deve abbandonare l'esercito francese, i propri impieghi e gli estenuanti lanci in paracadute. Anche in famiglia e tra le sue amicizie, nella regione francese della Champagne, con la sua diagnosi si scontra con l'incomprensione, sebbene sua madre stessa sia affetta da lupus. «Nessuno sapeva come prendermi, cosa consigliarmi», racconta Nicolas. Il giovane soffre di dolori acuti, fatica a camminare normalmente, cade in continuazione. Nicolas decide di svolgere una formazione commerciale per portare avanti l'azienda di famiglia situata nella Champagne. Nello stesso periodo inizia a leggere informazioni sulla sua diagnosi. Dopo approfondite ricerche decide di sottoporsi a una terapia antibiotica di due settimane.¹ Il trattamento ha effetto, i dolori diventano più sopportabili e finalmente può ricominciare a praticare sport. «È una lotta quotidiana, che però mi rende più forte», spiega Nicolas. Raramente parla della sua condizione con altre persone. La malattia lo

fa sentire diverso e a volte si vergogna, afferma. «La gente mi vede e pensa: è sportivo, giovane, cosa ci sarà mai in lui che non va? Persino altre persone con la mia stessa malattia dubitano talvolta che anch'io possa soffrirne».

La decisione di iniziare una nuova vita in Svizzera

Nicolas decide di trasferirsi in Svizzera. Il Paese incarna tutto ciò che desidera: essere a contatto con la natura, le montagne e la possibilità di svagarsi con altre persone all'aria aperta. A ciò si aggiunge l'aspetto familiare. La vicinanza al fratello che vive a Ginevra permette a Nicolas di trascorrere del tempo insieme a lui, facendo escursioni insieme o lunghe chiacchierate. Oggi Nicolas ha 29 anni e lavora a Losanna come consulente finanziario indipendente per un'azienda di pianificazione finanziaria. Nella sua quotidianità la gestione consapevole del sonno, dell'allenamento e dell'alimentazione riveste un ruolo chiave. «Alla base militare si mangiava male, sia in mensa che al McDonald's dietro l'angolo. Un'alimentazione sana e un allenamento regolare sono oggi per me fondamentali», dichiara. Quando ha poco tempo si allena una volta alla settimana, ma se il lavoro glielo permette, anche tre volte. Per allenarsi gli piace andare al parco vicino casa dove utilizza le attrezzature da palestra installate, come ad esempio la barra per le trazioni. Si allena con le Theraband e sfruttando il peso del proprio corpo secondo il principio del calisthenics. Si dedica in particolare all'allenamento della forza e della mobilità, ma gli piace anche andare in bici e fare escursioni. «Ho fondato addirittura un mio gruppo», racconta, «con cui andiamo insieme a fare le arrampicate.» Inoltre è anche molto attento a rispettare le sue ore di sonno. Infatti, sa che se dorme meno di 7 ore si sveglia con i dolori, così come se dorme troppo, il corpo lo avvisa che ha esagerato. Grazie

alla sua attività indipendente, Nicolas riesce a suddividere le ore della giornata in una maniera che gli consente di gestire efficacemente la malattia. Questa flessibilità è per lui di inestimabile valore, in netto contrasto con la struttura rigida della vita militare.

La routine e la forza interiore sono la sua ancora

Nicolas vede comunque un vantaggio nella sua formazione militare. In particolare ha appreso la disciplina necessaria per mantenere una routine. I suoi rituali iniziano già al mattino presto, ad esempio una sessione di jogging all'alba o prendere meticolosamente nota degli obiettivi della giornata. La sua tenacia è la sua ancora, soprattutto nei momenti in cui dubita di sé stesso. Il tema dell'allenamento riveste per lui un ruolo importante anche al di là della sua salute: Nicolas ha un figlio di otto anni. Per lui desidera rimanere il più attivo possibile e il più a lungo possibile. La terapia antibiotica ha posto le basi per raggiungere questo obiettivo, in quanto gli ha reso i dolori più sopportabili. Nicolas desidera però sfruttare lo sport per influire positivamente sullo sviluppo della sua malattia, rallentandolo. «Conosco persone più anziane con la mia stessa malattia. Hanno la

cosiddetta colonna vertebrale a bambù, ovvero fusa e rigida. Ne sono terrorizzato, devo assolutamente impedire che accada anche a me», afferma. Nicolas ha deciso autonomamente di darsi da fare per limitare le conseguenze della malattia. Combinando esercizi mirati di fisioterapia, un allenamento regolare e una dieta antinfiammatoria riesce a tenerla sotto scacco. «Sono davvero grato del fatto che ora, il più delle volte, non ho disturbi», afferma. Nicolas ci crede fermamente: chi è consapevole delle proprie forze, dimostra disciplina e tenacia e osa avventurarsi per nuove strade, riesce ad affrontare anche le sfide più impossibili. Per Nicolas, però, questo significa anche che il successo non esclude il fallimento, ma che consiste nel sapersi rialzare dopo ogni caduta. Per questo è fiducioso. Anche quando la strada da percorrere è incerta. ■

¹ Secondo le attuali conoscenze mediche la spondilite anchilosante o spondiloartrite assiale non viene solitamente trattata con antibiotici. Il trattamento antibiotico può essere necessario se è presente anche un'infezione batterica, ad esempio come parte della terapia immunosoppressiva. In ogni caso, questo trattamento deve essere effettuato solo dopo una chiara diagnosi medica e dopo aver chiarito le possibili cause.

Auch auf der Laufbahn trainiert Nicolas gerne. Nicolas aime aussi s'entraîner sur la piste. Anche sulla pista Nicolas si allena volentieri.



sportif et de l'alimentation joue un rôle central. «A l'armée, la nourriture était vraiment mauvaise. Aussi bien à la cantine qu'au Mac Do du coin. Aujourd'hui, je fais très attention à ce que je mange et je m'entraîne régulièrement», affirme-t-il. Lorsqu'il n'a pas beaucoup de temps, il s'entraîne une fois par semaine, mais trois fois si son travail le permet. Pour cela, il se rend volontiers au parc, au coin de chez lui, où il profite des installations de musculation, notamment de la barre de traction. Il s'entraîne avec des bandes élastiques et avec son propre poids de corps, selon les principes de la callisthénie. Il se consacre particulièrement à la musculation et à la souplesse, mais aime également faire du vélo ou de la randonnée. «J'ai même créé mon propre groupe, et nous faisons de l'escalade ensemble», explique-t-il. Il prête une attention toute particulière à son sommeil et sait que s'il a moins de sept heures de sommeil, il se réveille avec des douleurs. Pareil s'il dort trop, son corps lui fait sentir qu'il abuse des bonnes choses. Son activité indépendante permet à Nicolas d'organiser son quotidien afin de bien gérer sa maladie. Cette flexibilité lui est très précieuse et contraste clairement avec la structure rigide de sa période militaire.

Routine et force intérieure pour ancrage

Nicolas considère toutefois sa formation militaire comme un avantage. En particulier la discipline acquise, la routine à laquelle on se tient: les rituels dès le petit matin que ce soit un tour de course à pied au lever du soleil ou la consignation par écrit de ses objectifs du jour. Sa capacité d'endurance lui permet un bon ancrage, surtout dans les moments où il doute de lui.

Le thème de l'entraînement sportif lui tient très à cœur, au-delà de sa propre santé: Nicolas est papa d'un petit garçon de huit ans. Il souhaite rester actif aussi longtemps que possible pour lui. Le traitement antibiotique a été une étape importante puisqu'il a permis de rendre supportables les douleurs. Mais Nicolas souhaiterait également pouvoir influencer positivement le cours de la maladie grâce au sport. «Je connais des personnes âgées atteintes de ma maladie. Elles souffrent de la «colonne bambou», à savoir une colonne vertébrale complètement ankylosée et raide. J'en ai très peur et je fais tout pour éviter cela», confie-t-il. Nicolas a décidé de tout mettre en œuvre pour atténuer les conséquences de sa maladie. En combinant les exercices ciblés de physiothérapie, un entraînement sportif régulier et une alimentation anti-inflammatoire, il arrive à tenir la maladie en échec. «Je suis très reconnaissant de pouvoir vivre quasiment sans symptômes», dit-il. Nicolas y croit dur comme fer: en se concentrant sur sa force intérieure, avec discipline et endurance, et en empruntant de nouvelles voies, il est possible de relever les plus grands défis. Pour Nicolas, le succès ne veut pas dire qu'il n'y a jamais d'échec, mais qu'il est possible de se relever après chaque chute. Il reste confiant, malgré un futur incertain. ■

¹ En l'état actuel des connaissances médicales, la spondylarthrite ankylosante ou maladie de Bechterew n'est généralement pas traitée par des antibiotiques. Un traitement antibiotique peut s'avérer nécessaire en cas d'infection bactérienne supplémentaire, par exemple dans le cadre d'un traitement immunosuppresseur. Dans tous les cas, un tel traitement ne devrait être entrepris qu'après un diagnostic médical clair et une clarification des causes possibles.



Neue Ansätze für die personalisierte Therapie bei Patient*innen mit RA

Für Menschen mit rheumatoider Arthritis (RA) gibt es heutzutage viele wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Allerdings ist der Weg zur passenden Therapie nicht immer einfach. Laut internationalen Empfehlungen wird zunächst meist das Medikament Methotrexat eingesetzt. Wenn dieses nach etwa drei Monaten nicht ausreichend wirkt, wird häufig auf

sogenannte TNF-Hemmer umgestellt. Bei etwa 30 bis 40 Prozent der Betroffenen zeigt auch das nicht die gewünschte Wirkung. In solchen Fällen wird erneut gewechselt. In der Behandlung von RA-Patient*innen besteht somit ein eindeutiger Bedarf für personalisierte Medizin, mit deren Hilfe das Ansprechen auf ein bestimmtes Medikament bereits

vor Therapiebeginn vorhergesagt werden kann.

Seit etlichen Jahren wird vergeblich versucht, durch Analysen im Blut und an Blutzellen von Patient*innen einen Biomarker zu finden, der das Ansprechen auf ein bestimmtes Medikament vorherzusagen kann. Ein neuer Ansatz könnte die Analyse von Gewebe aus dem Gelenk sein, das mit Hilfe von Biopsien gewonnen wird. Da Gelenkbiopsien jedoch nicht routinemässig bei der Behandlung von RA durchgeführt werden, liegen nur wenige Daten vor, um systematisch zu untersuchen, ob Gelenkbiopsien nützlich sind, um den wirksamsten Therapieansatz zu finden. In einer viel beachteten Studie erhielten Patient*innen, die auf die erste Standardbehandlung nicht angesprochen hatten, entweder Rituximab oder Tocilizumab¹. Beide Medikamente haben eine hemmende Wirkung auf Immunzellen.

Es zeigte sich, dass Tocilizumab bei den Patient*innen besser wirkte, bei denen vor Beginn der Behandlung nur wenige Zellen eines bestimmten Immunzelltyps

(B-Zellen) im Gewebe gefunden wurden. Bei einigen Patient*innen wirkte jedoch keines der beiden Medikamente. Entsprechend wurden im Gewebe dieser Patient*innen bereits vor der Behandlung nur sehr wenige Immunzellen gefunden.

Dies deutet darauf hin, dass diese Patient*innen eine Form der RA haben, bei der die Infiltration von Immunzellen in das Gelenk nicht der Hauptmechanismus ist – und sie daher alternative Behandlungsmöglichkeiten benötigen. Obwohl die derzeit verfügbaren Daten noch zu begrenzt sind, um Informationen für therapeutische Entscheidungen in der klinischen Praxis zu liefern, zeigen diese Studien deutlich, dass die Analyse von Gelenkbiopsien potentiell nicht nur Informationen über die beste Therapie liefern kann, sondern auch wichtige, neue Einblicke in die Heterogenität der Erkrankung gibt. Dies kann wiederum zur Entwicklung völlig neuer Therapieansätze für Patient*innen führen, für die noch keine geeigneten Medikamente verfügbar sind.

Prof. Dr. med. Caroline Ospelt ■

Polyarthrite rhumatoïde : de nouvelles approches thérapeutiques personnalisées

De nos jours, les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR) ont accès à de nombreuses options thérapeutiques efficaces. Pourtant, trouver la bonne n'est pas toujours chose aisée. Les recommandations internationales préconisent généralement l'emploi de méthotrexate. Lorsque ce médicament s'avère insuffisant au bout d'environ trois mois, on passe souvent aux inhibiteurs du TNF. Malheureusement, dans 30–40 % des cas, ceux-ci n'ont pas non plus l'effet escompté, et il faut chercher plus loin. Ainsi, le recours à la médecine personnalisée est essentiel pour anti-

ciper les réponses individuelles à un médicament donné, avant même le début du traitement.

A cet effet, les chercheur-se-s analysent depuis longtemps le sang et les cellules sanguines des personnes atteintes de PR dans l'espoir d'identifier un biomarqueur prédictif, sans succès. Une nouvelle approche consistant à analyser des biopsies de tissu articulaire pourrait changer la donne. Or ce type de biopsies ne fait pas partie du traitement de routine de la PR. Faute de données suffisantes, on ne peut donc pas évaluer de manière systé-

matique si elles aideraient à trouver la méthode thérapeutique la plus efficace. Dans le cadre d'une étude très considérée par les spécialistes, des patient-e-s n'ayant pas répondu au traitement standard de première intention ont reçu du rituximab ou du tocilizumab¹, deux substances exerçant un effet inhibiteur sur les cellules immunitaires.

Les résultats ont montré que le tocilizumab était plus efficace chez les personnes dont les tissus contenaient une faible quantité de cellules B (un type de cellules immunitaires) avant le début du traitement. Certain-e-s patient-e-s n'ont répondu à aucun des deux médicaments ; avant le traitement, leurs tissus ne contenaient que très peu de cellules immunitaires.

Cela laisse penser que ces personnes ont une forme de PR dont l'infiltration de cellules immunitaires dans les articulations n'est pas le mécanisme principal. Elles ont donc besoin d'options thérapeutiques alternatives. Les données disponibles sont encore trop limitées pour guider les décisions thérapeutiques en pratique clinique. Il est clair, cependant, que l'analyse des biopsies de tissu articulaire pourrait non seulement fournir des informations sur la meilleure approche à adopter, mais aussi de nouveaux éléments sur l'hétérogénéité de la maladie. Ces découvertes ouvrent la voie à des méthodes thérapeutiques entièrement nouvelles pour les patient-e-s en attente de médicaments adaptés à leurs besoins individuels.

Pre Caroline Ospelt ■

Nuovi approcci per una terapia individualizzata nelle persone affette da AR

Al giorno d'oggi esistono molte opzioni terapeutiche efficaci per trattare le persone affette da artrite reumatoide (AR). Tuttavia, trovare la terapia giusta non è sempre facile. Secondo le raccomandazioni internazionali, di solito si inizia utilizzando il medicamento metotrexato. Se dopo circa tre mesi non si riscontra un effetto sufficiente si passa spesso ai cosiddetti inibitori del TNF. Nel 30–40% circa dei casi, anche questi medicinali non mostrano l'effetto desiderato, il che porta a un ulteriore cambio di terapia. Nel trattamento delle persone affette da AR vi è quindi un chiaro bisogno di medicina personalizzata che consenta di prevedere la risposta a un determinato medicamento già prima dell'inizio della terapia.

Da diversi anni si cerca invano, attraverso analisi del sangue e delle cellule ematiche, di individuare un biomarcatore in grado di prevedere la risposta individuale a un determinato medicamento. Un nuovo approccio potrebbe essere l'analisi del tessuto articolare ottenuto tramite biopsia. Tuttavia, poiché le biopsie articolari non vengono eseguite di routine nel trattamento dell'AR, sono disponibili solo pochi dati per valutare sistematicamente se siano utili per individuare l'approccio terapeutico più efficace. In uno studio molto citato, le pazienti e i pazienti che non avevano risposto al primo trattamento standard avevano poi ricevuto rituximab o tocili-

zumab¹. Entrambi i medicinali hanno un effetto inibitorio sulle cellule immunitarie.

È emerso che il tocilizumab era più efficace nelle persone che, prima dell'inizio del trattamento, nel tessuto articolare presentavano solo poche cellule immunitarie di un determinato tipo (cellule B). In alcune persone, tuttavia, nessuno dei due medicinali funzionava e si è notato che già prima dell'inizio del trattamento nei loro tessuti erano state rilevate solo pochissime cellule immunitarie.

Ciò indica che queste persone sono affette da una forma di AR in cui l'infiltrazione di cellule immunitarie nell'articolazione non è il principale meccanismo alla base della malattia, e che per questo necessitano di opzioni terapeutiche alternative. Sebbene i dati attualmente disponibili siano ancora troppo limitati per guidare le decisioni terapeutiche nella pratica clinica, questi studi mostrano chiaramente che l'analisi delle biopsie articolari può potenzialmente fornire non solo informazioni sulla terapia più adatta ma anche nuove importanti informazioni sull'eterogeneità della malattia. Questo può, a sua volta, portare allo sviluppo di approcci terapeutici completamente nuovi per le pazienti e i pazienti per i quali non sono ancora disponibili medicinali adeguati.

Prof. Dr. med. Caroline Ospelt ■

Referenz/Référence/Bibliografia:

¹ Rituximab versus tocilizumab in rheumatoid arthritis: synovial biopsy-based biomarker analysis of the phase 4 R4RA randomized trial. Rivellesse, F., Surace, A.E.A., Goldmann, K. et al. Nat Med 28, 1256–1268 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01789-0>

Neues Faltblatt
«Aktiv gegen Osteoporose»

Aus Angst vor einem Knochenbruch inaktiv zu sein, ist der grösste Fehler, den Sie bei einer Osteoporose tun können. Knochen brauchen starke Trainingsreize. Dieses Faltblatt leitet Sie zu einem intensiven Training an. Es zeigt zehn Übungen und erklärt, wie Sie sicher trainieren und das Training richtig dosieren. Jetzt **kostenlos bestellen** unter <https://rheumaliga-schweiz.ch/de/shop/>, Art.-Nr. D1025 |



Nouveau dépliant
«Actif contre l'ostéoporose»

Rester inactif-ive de peur de vous casser un os est la pire erreur que vous puissiez faire en cas d'ostéoporose. Les os ont besoin de stimulations. Ce dépliant vous accompagne vers un entraînement intense. Il présente dix exercices et explique comment s'entraîner en toute sécurité et comment doser correctement l'entraînement. Commander maintenant: <https://rheumaliga-schweiz.ch/fr/shop/>, n° d'art.: F 1025. |

Nuovo dépliant
«Attivi contro l'osteoporosi»

L'errore più grande che si può fare quando si soffre di osteoporosi è restare inattivi per paura delle fratture alle ossa. Le ossa hanno bisogno di carichi di

allenamento adeguati. Questo dépliant aiuta a impostare un allenamento intenso. Presenta dieci esercizi, spiega come allenarsi in sicurezza e come dosare bene l'allenamento. Lo ordini gratuitamente al sito: <https://rheumaliga-schweiz.ch/it/shop/>, n. art.: It 1025. |

Veranstaltung
Familientag 2025

«Unser Kind hat Arthritis, was bedeutet das?» Unabhängig davon, ob Sie als Familie frisch mit der Diagnose konfrontiert oder bereits einige Jahre mit Rheuma unterwegs sind, der Familientag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich aus medizinisch-therapeutischer Sicht mit dem Thema auseinanderzusetzen. Lernen Sie Fachpersonen und andere, von Rheuma betroffene Familien kennen und tauschen Sie sich ausgiebig aus!

Wann: Samstag, 22. November 2025, 9 bis ca. 16.45 Uhr
Wo: Seminarhotel Bocken, Horgen (ZH)
Kosten: CHF 50.– für Erwachsene / CHF 15.– für Kinder ab 4 Jahren und Jugendliche (inkl. Verpflegung)
Programm und Anmeldeformular unter: rheumaliga.ch/veranstaltung/familientag
Anmeldung an: Kurse und Weiterbildung, Vivian Decker, kurse@rheumaliga.ch, Tel. 044 487 40 00 |



Trainingsvideos
Trainingsvideos: Ihr Weg zu mehr Fitness

Ganz gleich, ob Sie Ihre Fitness steigern, Ihre Gesundheit fördern oder einfach aktiv bleiben möchten – in den Bewegungsvideos finden Sie auf unserer Website passende Übungen für jeden Bereich. Entdecken Sie in den praktischen Videos, wie Sie gezielt Ihre Muskulatur stärken, Ihre Beweglichkeit verbessern, Ihre Ausdauer aufbauen und Ihre Balance trainieren können.



- **Kraft-Übungen:** Kräftigen Sie Ihren Körper und steigern Sie Ihre Stabilität mit gezielten Übungen. Starke Muskeln sind die Grundlage für ein aktives Leben und schützen Ihre Gelenke im Alltag.
- **Ausdauer-Übungen:** Steigern Sie Ihre Ausdauer für mehr Energie im Alltag. Ausdauertraining fördert nicht nur die Herz-Kreislauf-Gesundheit, sondern steigert auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit.
- **Beweglichkeits-Übungen:** Bleiben Sie flexibel! Diese Übungen fördern die Gelenkgesundheit und erleichtern Ihnen alltägliche Aktivitäten. Dehnen Sie Ihre Muskulatur, um Verspannungen zu lösen und Ihre Bewegungsfreiheit zu erhalten.
- **Balance-Übungen:** Mit gezielten Balance-Übungen verbessern Sie Ihre Koordination und Körperwahrnehmung. Ein gutes Gleichgewicht hilft, Stürze zu vermeiden und sorgt für mehr Sicherheit in allen Bewegungen.

Zu finden auf unserer Website unter rheumaliga.ch/blog/2025/training. |



Vidéos d'entraînement
Vidéos d'entraînement: pour une meilleure condition physique

Peu importe que vous souhaitiez améliorer votre niveau de fitness, vous maintenir en bonne santé ou simplement rester actif-ive: vous trouverez sur notre site Internet des vidéos adaptées avec des exercices pour tous les domaines. Découvrez dans ces vidéos pratiques comment entraîner de façon ciblée votre musculature, améliorer votre mobilité, votre endurance et votre équilibre.

- **Exercices de renforcement musculaire:** renforcez votre corps et augmentez votre stabilité avec des exercices

ciblés. Des muscles forts constituent la base pour une vie active et protègent vos articulations au quotidien.

- **Exercices d'endurance:** améliorez votre endurance pour avoir plus d'énergie au quotidien. Un entraînement d'endurance régulier stimule votre système cardiovasculaire tout en augmentant votre bien-être et vos capacités physiques.
- **Exercices de mobilité:** restez souple! Ces exercices garantissent la bonne santé des articulations et facilitent les

activités quotidiennes. Etirez vos muscles afin de soulager les tensions et de conserver votre liberté de mouvement.

- **Exercices d'équilibre:** avec des exercices ciblés d'équilibre, vous améliorez votre coordination et la perception de votre corps. Un bon équilibre aide à éviter les chutes et donne plus de sécurité dans tous les mouvements.

A découvrir sur notre site Internet: <https://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2025/entrainement>. |

Video di allenamento
Video di allenamento: il Suo percorso verso una migliore forma fisica

Che voglia migliorare la Sua forma fisica, favorire la Sua salute o semplicemente rimanere in forma e attiva/o, qui troverà esercizi su misura per ogni esigenza. Scopri con video pratici come rafforzare la muscolatura, migliorare la mobilità, sviluppare la resistenza e allenare l'equilibrio in modo mirato.

- **Esercizi di forza** – Rafforzi il Suo corpo e migliori la stabilità con esercizi mirati. I muscoli forti sono la base di una vita attiva e proteggono le

articolazioni nella vita quotidiana.

- **Esercizi di resistenza** – Aumenti la Sua resistenza per avere più energia nella vita quotidiana. L'allenamento di resistenza non solo favorisce la salute cardiovascolare ma migliora anche il benessere e le prestazioni.
- **Esercizi di mobilità** – Rimanga flessibile! Questi esercizi favoriscono la salute delle articolazioni e rendono più facili le attività quotidiane. Allunghi i muscoli per alleviare le tensioni e

mantenere la Sua libertà di movimento.

- **Esercizi di equilibrio** – Con esercizi di equilibrio mirati migliora la Sua coordinazione e la percezione del corpo. Un buon equilibrio aiuta a prevenire le cadute e garantisce maggiore sicurezza in tutti i movimenti.

Per vedere i video consulti il nostro sito Internet alla pagina <https://www.reumatismo.ch/blog/2025/allenamento>. |



Programme riche et varié dans tout le canton de Neuchâtel – Automne 2025

Nous avons le plaisir de vous proposer une large palette d'activités pour rester en mouvement, vous informer, prévenir, agir, ... n'hésitez pas à nous rejoindre !

Événement «Equilibre-en-marche.ch» à Neuchâtel
Samedi 6 septembre dès 14h – Entrée libre, inscription appréciée
Conseils pratiques pour éviter les chutes, nombreuses initiations de gymnastique, stands d'information, tests de condition physique et d'équilibre, espace détente et collation.

Portes-ouvertes – Ostéogym à Cernier
Mardi 9 septembre à 9h30 – Gratuit, sur inscription
Cours découverte avec une physiothérapeute pour améliorer sa coordination, son endurance, son équilibre et sa force.

Conférence «La Goutte» à La Chaux-de-Fonds
Mercredi 10 septembre à 19h – Entrée libre, inscription appréciée
La goutte – une vieille maladie toujours d'actualité par Dre Amara Pieren Salazar, rhumatologue
Nutrition en cas de goutte – propositions concrètes pour son assiette quotidienne par Florence Authier, diététicienne

Prévention des chutes à Neuchâtel
Lundi à 13h30 et à 14h45, du 27 octobre au 24 novembre
Ces cours «Equilibre au quotidien» sont animés par une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes et par une diététicienne.
Tarif: CHF 80.-/session

Journée spéciale «un dos en forme» à Neuchâtel
Samedi 1^{er} novembre de 9h à 16h – sur inscription
Journée entièrement dédiée à la prévention des maux de dos comportant des initiations Aquacura, Pilates, Relaxation-Etirements et Circuit-Training adapté.
Tarif membre: CHF 75.- (au lieu de 120.-), y.c. repas et matériel

Cours de gymnastique à but thérapeutique
Encore quelques places disponibles – Aquacura, Qi Gong, Pilates, Ostéogym, Feldenkrais, Danse, ... cours animés par des physiothérapeutes ou des professionnels de la santé. Possibilité de faire une séance d'essai gratuite.
Tarif: CHF 200.-/12 séances

Renseignements et inscriptions:
Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77 – www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Agenda / Veranstaltungskalender / Diario 2025

Atelier «Libération du péricarde»
Animé par Mme Fabienne Fasel et M. Pierre Oberson
Le 30 août 2025 de 10h00 à 16h30 à Fribourg

Atelier «Les émotions, nos amies»
Animé par M. Fabien Noir
Le 1 septembre 2025 de 10h00 à 12h00 à St-Maurice/VS

Atelier «Sonothérapie»
Animé par M. Othmann Haddad
Le 6 septembre 2025 de 10h00 à 16h30 à Carouge/GE

Atelier «Yoga du son»
Animé par Mme Valérie Jaques
Le 13 septembre 2025 de 10h00 à 16h30 à Champagne/VD

Atelier «Art-thérapie»
Animé par M. Roland Béguin
Le 4 octobre 2025 de 10h00 à 16h30 à Champagne/VD

Atelier «Sophrologie»
Animé par Mme Jessica Fahrni-Peng
Le 25 octobre 2025 de 10h00 à 11h30 à Courroux/JU

1^{er} REPAS DE SOUTIEN EN FAVEUR DE L'ASFM
Le 22 novembre 2025 à 11h00, Grande salle, Champagne/VD

Menu 1: Terrine campagnarde et sa saladine, Suprême de poulet avec sauce graine de moutarde et miel, gratin et tian de légumes.
Menu 2: Salade mêlée, tartare de courge avec son huile de noix, Tofu et noix concassée

Dessert commun aux 2 menus: Crumble de Champagne pomme-poire et sa glace régionale
Brice, qui a remporté le prix du public lors de la dernière édition du «Swiss Voice Tour» en 2025, assurera l'animation musicale.

Avec la participation des «Bearded Bad Boys Swiss»
Prix par personne à partir de 15 ans: 80 CHF/ Enfants jusqu'à 14 ans: 40 CHF (hors boissons et tombola)

Workshop «Achtsamkeit & Lebensqualität»
Vortrag von Frau Jeannette Rechsteiner
Am 6. September 2025 von 14.00 bis 16.30 Uhr in Kreuzlingen/TG

Toutes nos activités sont ouvertes à tout public
Inscriptions et informations:
www.suisse-fibromyalgie.ch
077 409 92 28 ou valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch

Rue du Village 13, 1424 Champagne,
Tél +41 77 409 92 28, www.suisse-fibromyalgie.ch,
info@suisse-fibromyalgie.ch

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

Neue Bewegungskurse

Active Backademy, Widnau, donnerstags, 13.30 Uhr
Aquawell, Altstätten, donnerstags 12.45 und 18.30 Uhr
EverFit, Chur, freitags 10 Uhr
Disentis, mittwochs, 16.30 Uhr
Savognin, dienstags 10 Uhr
Vaduz, montags 13.30 Uhr

Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:
www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse, Tel. 081 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene, 17 – 18 Uhr, Di., 7. Okt., 4. Nov., 2. Dez. 2025, 6. Jan. 2026

«Shiatsu Workshop», mit Referaten, Anleitungen, Übungen, Zvieri, Di., 19. August, **Landquart, Schulstr. 76, Praxis «Shiatsu-erleben»**, 14 – 16.30 Uhr

«Rheuma und Ernährung», Referat und Abgabe von Rezepten, Di., 16. September, 17 – 18 Uhr

«Gelenke richtig bewegen – fit, standfest und schmerzfrei bleiben», Referat Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz, **«Mit Naturheilkunde Gelenke geschmeidig halten und Schmerzen positiv beeinflussen?!»**, Referat Drogerie Schneider, **Thusing, Obere Stallstr. 34, Katholische Kirchgemeinde**, Di., 23. Sept., 17 – 18.30 Uhr, Anmeldung bis 16. Sept.

«Pflegerische und betreuerische Angehörige», Referat & Apéro, **Vaduz Vaduzner Huus**, Di., 6. Okt., 17.30 – 19 Uhr

«Morgenanlass Füsse», Zmorge Präsentationen, Massage- und Entspannungsübungen für Zuhause, Referentin: Trineke Wijngaard, Naturheilpraktikerin, Mi. 8. Okt., 9 – 11.30 Uhr, Anmeldung bis 1. Okt.

«Gelenke richtig bewegen – fit, standfest und schmerzfrei bleiben», Referat, bewegte Pausen, Broschüren, **Davos, Zentrum Guggerbach**, Di., 14. Okt., 14 – 17 Uhr

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 21. Okt., 14 – 17 Uhr

«Pflegerische und betreuerische Angehörige», Referat, Di., 28. Okt., 17 – 18 Uhr

«(L)ieben trotz chronischen Schmerzen, Partnerschaft und Sexualität mit Rheuma-Schmerzen», Referat, Di., 11. Nov., 17 – 18 Uhr

«Hände bandagieren und tapen», Nachmittagsanlass, Vortrag, Zvieri-Pause, Workshop, Unterlagen und Giveaways, Referentin: Betti Riemer, Ergotherapeutin, Di., 18. Nov., 13.30 – 17 Uhr, Anmeldung bis 10.11.2025

«Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag», Referat, Di., 9. Dez., 17 – 18 Uhr

«Ernährung bei Rheuma und Schmerzen», Referat, **Vaduz, Vaduzner Huus**, Mo., 9. Feb. 2026, 14 – 15 Uhr

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz, statt.

Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc.
Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz
Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

«Gelenke schützen im Alltag», Referat, inkl. alltags-tauglichen Übungen, Di., 19. August, 14 – 15.30 Uhr

«Zeit für mich – mit Entspannung Rheumabeschwerden lindern», Referat, Di., 26. August, 14 – 15.30 Uhr

«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden», Referat und Anleitung zur Selbstanwendung, Di., 2. Sept., 14 – 15.30 Uhr

«Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?», Referat, Di., 16. Sept., 14 – 15.30 Uhr

«Rheumatoide Arthritis», Arztvortrag Dr. med. Christoph Haller, anschliessend Diskussion zu Selbsthilfemöglichkeiten für Betroffene und Angehörige, **St. Gallen, St. Leonhard-Str. 45**, Mo., 22. Sept., 18.30 – 21.15 Uhr

«Was kann ich tun, um Rheumaschmerzen zu lindern?», Referat, Di., 23. Sept., 14 – 15.30 Uhr

«Sturzvorsorge – was kann ich tun?», Referat, Di., 30. Sept., 14 – 15.30 Uhr

«Aromatherapie bei Rheuma, Entzündung und Schmerz», Referat, Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Heilpraktikerin und Drogistin, Di., 4. Nov., 16 – 18 Uhr

«Füsse beweglich erhalten und dadurch Beschwerden lindern», Workshop gestaltet von Jenny Eisenring, dipl. Physiotherapeutin, Di., 11. Nov., 10 – 12 Uhr

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 18. Nov., 14 – 17 Uhr

«Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden», Referat und Anleitung zur Selbstanwendung, Di., 10. Feb. 2026, 14 – 15.30 Uhr

«Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?», Referat, Di., 17. Feb. 2026, 14 – 15.30 Uhr

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen an der Rosenbergstrasse 69 in St. Gallen statt.

Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc.
Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen
Tel. 071 223 15 13 oder beratung.sg@rheumaliga.ch

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



Veranstaltungsprogramm der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Thun's Brücken – über die Stadt am Wasser
Wie viele Brücken führen zur grössten Shoppinginsel der Schweiz? Wie heissen sie alle, wann und warum wurden sie gebaut? Immer begleitet vom Rauschen der Aare erzählt ein Stadtführer von Thun-Thunersee Tourismus Faszinierendes über die Brückenvielfalt.
Donnerstag, 18.9.2025, 15.00 – 16.30 Uhr, Welcome-Center, Seestr. 2, Bahnhof Thun (neben Amavita-Apotheke)

Linedance – ein Sport für alle Generationen
Möchten Sie die Gesundheit fördern, die Koordinationsfähigkeit stärken und dabei jede Menge Spass haben? Dann ist Linedance genau das Richtige. In diesem Workshop (1 Abend) werden zahlreiche Choreografien zu verschiedensten Musikrichtungen und Rhythmen erlernt und getanzt.
Freitag, 10. oder 24.10.2025, 19.00 – 20.45 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Selbstmanagement-Förderung «Schmerz und Psyche»
Schmerzen sind unsichtbar und manchmal schwer verständlich. Woher kommen sie? Welchen Einfluss hat mein psychisches Wohlbefinden auf den Schmerz? Dr. med. Nina Bischoff, Fachärztin Schmerzzentrum, Leiterin Psychosomatische Medizin für Neurologie Inselspital gibt Auskunft.
Mittwoch, 22.10.2025, 18.00 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Selbstmanagement-Förderung «Mein Wohlbefinden stärken»
In herausfordernden Situationen, wie z. B. bei Krankheit und Schmerzen, ist es völlig verständlich, dass wir uns manchmal überfordert fühlen. In solchen Phasen kann es wichtig und unterstützend sein, uns unserem psychischen und körperlichen Wohlbefinden zuzuwenden. Gianfranco Zuaboni, Pflege und Gesundheitswissenschaftler und Leiter RCB, und Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung, vermitteln ihr Wissen und geben Tipps.
Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Die Sache mit dem Nacken
In diesem zweiteiligen Workshop befassen Sie sich mit der Anatomie der Halswirbelsäule bis zur oberen Brustwirbelsäule. Beim praktischen Üben werden die Funktion, Beweglichkeit und Muskulatur angeschaut. Danach erarbeiten Sie ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung und Mobilisation.
Mittwoch, 5. und 19.11.2025, 13.30 – 15.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Die wichtigen Dinge regeln
Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Wir wissen nie, was uns das Leben bringt. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Referate von Fachpersonen zu Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament.
Donnerstag, 13.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, Thun

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Aktuelles der Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Veranstaltung
Do. 28. August 2025, 18.30 – 20.45 Uhr Pfarreizen-trum Barfüesser in Luzern
Umgang mit rheumatoider Arthritis im Alltag
Wie bewältigen Sie den Alltag mit Arthritis. Durch den Abend führt Sie die Schweizerischen Polyarthritiker Vereinigung und Dr. med. Reinhard Lehner, Rheumatologe.
(Anmeldung erforderlich, Mitglieder kostenlos/Nicht-mitglieder CHF 8.00)

Workshop Kochen und Ernährung
Di, 21. Oktober 2025, 18.00 – 21.30 Uhr,
Pflanzliche Proteine als Fleischersatz
Pflanzliche Proteinquelle wie Hülsenfrüchte und Getreide genussvoll einsetzen, Theorie und Praxis, Anmeldung erforderlich, CHF 80/90
Di, 18. November 2025, 18.00 – 21.30 Uhr,
Zuckerfrei geniessen
Zuckerfreie vollwertige Gerichte und Zwischenmahlzeiten, Theorie und Praxis, Anmeldung erforderlich, CHF 80/90

Besuchen Sie unsere Website
www.rheumaliga.ch/luownw für aktuelle Infos zu unseren Kursen und Veranstaltungen oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch und telefonisch unter 041 220 27 95

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt



Erholsamer besser schlafen Kurs der Rheumaliga

Ort: Schaffhausen, Mühlenalstrasse 88a
Preis: 1,5 h Lektion à 25.–, insgesamt 3 Lektionen 75.–
Termine 7./14./21. November, weitere Termine auf Anfrage
Leitung: Barbara Tissi, Physiotherapeutin und zertifizierte Schlaftrainerin

Was fördert, was stört den Schlaf, wie sieht erholsamer Schlaf aus und was ändert sich im Alter, Tipps, Hinweise und Entspannungsübungen zur Schlaf-Förderung.

Auskunft und Anmeldung:
Rheumaliga Schaffhausen,
Barbara Tissi, Tel. 076 428 14 05 oder
Rheumaliga 052 643 44 47

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt



Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Referate Gesund informiert
Do 23.10., Neuraltherapie in der Rheumatologie
Eine wirksame Methode zur Behandlung von Schmerzen und verschiedenen Erkrankungen. Referentin: Dr. med. B. Kneipp, Fachärztin für Neuraltherapie und Allgemeine Innere Medizin FMH Zürich, 18 – 20 Uhr, mit Anmeldung

Do 20.11., Basische Ernährung bei Rheuma
Eine gezielte Ernährungsanpassung kann helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Referentin: Jeanette Hartmann-Bär, BSc Ernährungsberaterin SVDE
18.30 – 20 Uhr, online-Referat (Zoom), kostenlos, mit Anmeldung
Di 9.9., Was freie Hüftgelenke alles bewirken.
Di 4.11., Füsse: Wie du stehst, so gehst du.
Zürich-Altstetten, 9.30 – 11.45 Uhr, mit Anmeldung
Neuer Kursort
Zürich GZ Seebach-Leutschenbach
NEU! FitFlamc
(Fitness&Flamenco): Mittwoch, 10 – 10.45 Uhr
Sanftes Yoga
Dienstag, 9 – 10 Uhr
Immer aktuell: **Singen gibt Power**
Gemeinsames Singen macht Spass und ist anregend für Körper und Geist. Lernen Sie, auf die Atmung zu achten und Ihre Stimme richtig einzusetzen. Dienstag oder Donnerstag 17 – 18.30 Uhr

Ausflüge
Do 21.08., Wanderung Forch und Küsnachter Tobel
Stadtnahe Wildnis erlebe Sie auf dieser leichten bis mittelschweren Wanderung. Verköstigung aus dem eigenen Rucksack. Ganzer Tag, mit Anmeldung

Gesundheits-Forum
Sa 11.10., Heilpflanzen und Wildkräuter:
Natürliche Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden
Die ganztägige Veranstaltung (mit Mittagessen) widmet sich den Themen Phytotherapie und Wildpflanzen als Nahrungsergänzung. Mit Tipps zur Zubereitung und Anwendung von Wildpflanzen.
Referentin: Lilo Meier, MSc Biologie, zert. Naturheilpraktikerin/Phytotherapeutin
Zürich-Albisrieden, 10 – 16 Uhr, mit Anmeldung

Bewegungswoche
31.8. – 6.9. Serfaus, Tirol
Bewegung und Erholung an einem der sonnigsten Orte im Tirol. Letzte Plätze.

Weitere Informationen, Unterlagen und Anmeldung
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstr. 585, 8048 Zürich
044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zza

Feldenkrais Workshops
Die Feldenkrais-Methode ist eine Lern-Methode. Gewohnheitsmässige Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht. Veranstaltungen auch einzeln besuchbar.
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Bewusst bewegt



ASPV
Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartriti

Monatliches Zoom-Treffen und gegenseitiger Austausch:
Monatlich jeweils am 25. ab 19.00 Uhr

InfoAbende:
ArthrINFO – Der Info-Abend des SPV in Kooperation mit der Rheumaliga Luzern und Unterwalden
28.8.2025, Pfarreizentrum Barfüesser, Luzern, Thema: **Umgang mit RA im Alltag,** Dr. med. Reinhard Lehner, Rheumatologe

ArthrINFO – Der Info-Abend des SPV in Kooperation mit der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
22.9.2025, Benevolpark St.Gallen, Thema: **Umgang mit RA im Alltag,** Dr. med. Christoph Haller, Rheumatologe

Vortrag zum Thema Schlaf
16.10.2025 14.00 – 16.45 Uhr, Solothurn
Ernährungsabende sind für Herbst in Planung.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen und Anmeldung über:
www.arthritis.ch/veranstaltungen

«Neugierig, was in Ihrer Nähe läuft?»
Die aktuellen Termine aller Regionalgruppen gibt's hier:
www.arthritis.ch/agenda_der_gruppen

Kantonale Rheumaligen/Ligues cantonales/Leghe cantonali

BASEL, STADT/LANDSCHAFT
Rheumaliga beider Basel
Gellertstrasse 142
4052 Basel

Tel 061 269 99 50
info.bsbl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Sozialberatung:
Tel 061 269 99 52
sozialberatung@rheumaliga-basel.ch

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.
Trockenurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,
Zumba Gold, Osteoporose-Yoga, Nordic Walking,
Easy Dance.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperlektionen
sind jederzeit möglich.
Aktuelles Programm: www.rheumaliga.ch/blbs/kurse

Veranstaltungen
Das Programm für 2025 wird laufend ergänzt.
Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach oder
erkundigen Sie sich bei der Geschäftsstelle.

Informationen zu unseren kostenlosen Veranstaltungen
finden Sie unter:
www.rheumaliga.ch/blbs/veranstaltungen

Sozialberatung
Rheuma wirkt sich auf Ihr ganzes Leben aus. Dies
beeinflusst die Lebensqualität und zieht Veränderungen
in Beruf und Privatleben nach sich. Wir beraten
Sie zu persönlichen Fragen, beruflichen Veränderungen
und bei Sozialversicherungsfragen. Wir klären
Ihre Ansprüche und unterstützen Sie bei Unklarheiten
im Zusammenhang mit IV, AHV, Ergänzungsleistung,
Krankenkasse, Krankentaggeld, Unfallversicherung,
etc. Wir informieren, vermitteln und helfen bei
finanziellen Fragen. Wir helfen in administrativen
Angelegenheiten und unterstützen bei Fragen zur
Wohnsituation.

Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Kontakt:
Tel 061 269 99 52
sozialberatung@rheumaliga-basel.ch

BERN UND OBERWALLIS
Rheumaliga Bern und Oberwallis
Holzikofenweg 22
3007 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

Tel 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Kurse
Aquacura, AquaFit, AquaGym®, Aquawell, Antara,
Backademy, Sanftes Bauch-Beine-Po, Osteogym,

Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheuma-
gymnastik), Rückengymnastik, Qigong, Integrales
Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Fit mit Spass,
Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse.
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten
und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüg-
lich 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,
Arbeitsplatzerhaltung, 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 ausgewie-
sene 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 ergothera-
peutischen 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 ge-
samte 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
– Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: Joelle Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sklerodermie.ch
– Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer
Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch,
www.jungemitrheuma.ch
– Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern,
www.bechterew.ch

News
– **Qigong im Park**, bis 26.9.2025, wöchentlich in
Bern, Biel, Burgdorf, Thun und Brig, Infos unter
www.qigongimpark-bern.ch
– **Sommerpflanzen und ihre starke heilende
Kraft**, Freitag, 22.8.2025, 9.00 – 11.30 Uhr, TCS
Camping Eymatt, Wohlenstr. 62a, Hinterkappelen
– **«Sicher stehen, sicher gehen»**,
Dienstag, 2.9.2025, 14.00 – 16.00 Uhr,
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
– **Vortrag «Nacken und Schultern – stabil und
beweglich?»**,
16.9.2025, Kirchgemeindehaus Hofmatt,
Dorfstr. 12, Schüpfen
25.9.2025, Alte Mühle,
Weihergasse 4, Wangen a. d. Aare
12.11.2025, Kirchliches Zentrum,
Kanalweg 13, Toffen

25.11.2025, Gemeindehaus Dindlen,
Schulstr. 1, Brienz
Jeweils 14.00 bis ca. 16.30 Uhr
– **Thun's Brücken – über die Stadt am Wasser**,
Donnerstag, 18.09.2025, 15.00 – 16.30 Uhr,
Welcome-Center, Seestr. 2, Bahnhof Thun (neben
Amavita-Apotheke)
– **Linedance-Workshop**, Freitag, 10. oder
24.10.2025, 19.00 – 20.45 Uhr, Rheumaliga Bern
und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern
– **Vortrag «Rückenschmerzen und Rheuma»**,
Donnerstag, 16.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr,
Theatersaal des Kollegiums Spiritus Sanctus, Brig
– **Selbstmanagement-Förderung «Schmerz und
Psyche»**, Mittwoch, 22.10.2025,
18.00 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Ober-
wallis, Holzikofenweg 22, Bern
– **Selbstmanagement-Förderung «Mein Wohl-
befinden stärken»**, Donnerstag, 30.10.2025,
18.00 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Ober-
wallis, Holzikofenweg 22, Bern
– **Bärner Xundheitstag**, Samstag, 1.11.2025,
9.00 – 16.00 Uhr, Berner Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
– **Die Sache mit dem Nacken**, Mittwoch, 5. und
19.11.2025, 13.30 – 15.30 Uhr, TanzRäume,
Könizstr. 253, Liebefeld
– **Die wichtigen Dinge regeln**, Donnerstag,
13.11.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, ref. Kirchgemein-
dehaus, Frutigenstr. 22, Thun
– **Kraut und Quer – Kräutersalze und -öle selbst
herstellen**, Freitag, 28.11.2025,
14.00 – 17.00 Uhr, Rheumaliga Bern und Ober-
wallis, Holzikofenweg 22, Bern

Detailliertere Informationen finden Sie auf unserer
Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie
sich telefonisch oder per Mail bei uns informieren
oder das Veranstaltungsprogramm bei uns bestellen:
Tel 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

FRIBOURG
**Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/
Rheumaliga Freiburg**
1700 Fribourg

Contact: Colette Lambert
Heures d'ouverture: mardi matin et jeudi matin de
08h30 à 11h00 et le jeudi après-midi de 13h30 à
16h00

Tél 026 322 90 00
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours
Aquacura (gymnastik in eau chaude), Equilibre
et mouvements, Ostéogym, Pilates et yoga, Active
Backademy, Bouger en «corps», Sophrologie,
Qi-Gong, Prévention des chutes (formation).
Ces cours sont dispensés par des physiothérapeutes
agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux
différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toute
autre information, merci de vous adresser à notre
secrétariat.



Conseil social
Notre service social est assuré par Pro Infirmis
à Fribourg, rue St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg,
Tél 058 775 30 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 profession-
nel de la santé connaissant bien la problématique
rhumatologique ainsi que tout ce qui est en lien avec
le psychosocial.
Les personnes intéressées (parents, enfants, adoles-
cents, adultes) peuvent ainsi bénéficier d'enseig-
nements 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 ruma-
tologie 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 théra-
peutique, 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 2025,
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 – 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 Mitt-
wochabend 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 et Monique Greppin
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, cours de sophrologie
pour fibromyalgies – Nordic Walking,
méthode MUNZ FLOOR®.
Plusieurs horaires et différentes localités:
Porrentruy, Vendlincourt, Saignelégier, Le Noirmont,
Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide
Association jurassienne des Polyarthritiques (APAJ):
MM. Richard et Jérôme Cortat,
richardcortat@bluewin.ch

Groupe de parole pour fibromyalgies:
Mme Jessica Fahrni Peng
jessica.peng@hotmail.com

LUZERN UND UNTERWALDEN
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Evelyne Christen
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, ganztags

Tel 041 220 27 95
info.lu.nw@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen
Tel 041 220 17 96, info.lu.nw.ow@rheumaliga.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.
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 041 220 17 96
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)
luzern.fibro@bluewin.ch
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.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 058 775 36 60
Pro Infirmis à La Chaux de Fonds : Rue de Chandigarh 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 058 775 36 20 (Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers : Rue du Patinage 1, 2114 Fleurier, Tél 032 860 13 38 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN
Rheumaliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 88A
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr
Weitere Termine gern auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh
www.schaffwass.ch

Warmwasser-Kurse
– Aquacura
– Aquawell
– Aquacycling
– Aquawell & Ai Chi
– Neu: AquaFitness für Männer

– **Active Backademy**
Schaffhausen und Neunkirch
Montag, Dienstag und Donnerstag
– **Rücken- und Gelenk-Training**
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag
– **Bechterew-Gymnastik und Wassertraining im Wechsel**
Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe
Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
– **Osteoporose-Gymnastik**
Dienstag und Freitag 14.00 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
Montag 9.40, Dienstag 18.55 und 20.05 Uhr
– **Qi Gong**
Montag 19.15, Dienstag 10.15 Uhr,
Mittwoch 14.00 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr
– **Tai Chi**
Montag 14.00 Uhr, 19.15 Uhr
– **Sanftes Yoga**
Mittwoch und Donnerstag
– **Yoga auf dem Stuhl**
Montag und Mittwoch
– **Fit im Wald**
Montag 14.00 Uhr
– **Latin Dance**
Donnerstag 18.45 Uhr
– **Easy/Ever Dance**
Dienstag 16.50 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

News
– **Besser schlafen?**
Tipps und Tricks von unserer Schlaftrainerin
Freitag 17.00 – 18.30 Uhr
– **NEU: Ballett für Senioren**
Montag 16.15 – 17.15 Uhr
– **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. SRK-Fahrdienst bei Bedarf
– **Erlebnis Wasser für Menschen mit Demenz**
Jeden Mittwoch 18.00 – 18.45 Uhr
Betreuende Person kommt mit ins Bad

SOLOTHURN
Rheumaliga Solothurn
Fabrikstrasse 4
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Tel 032 623 51 71
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

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
– Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit fördern

Bewegung im Freien
– Bewusst bewegt in der Natur

Weitere Angebote
– Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
– 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.

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 Krömler, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote
Verschiedene Broschüren und Informationsmerkmblätter, 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 San Giovanni 7
6500 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

Tel 091 825 46 13, me – ve 9.00 – 11.30
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.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 Fit: 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
– Aqua Fit: 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
– Atelier dell’equilibrio: ginnastica mirata per il rinforzo muscolare e il miglioramento dell’equilibrio
– Mindfulness: dolci esercizi di rilassamento e brevi meditazioni rilassano le tensioni, calmano stress, ansia e dolori.

Novità!
– Equilibrio pelvico: rinforza il pavimento pelvico ed aumentando il controllo muscolare migliora la stabilità dell'intero corpo
– Circuit training: allenamento dinamico di 30 minuti per chi desidera migliorare la forma fisica e prevenire disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico

I corsi 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.

Ciclo di conferenze «Più movimento, meno dolore. Per la salute di ossa, muscoli e articolazioni»
Ve 3.10.2025, h 14.30 a Locarno –
Centro diurno ATTE, Via Dr. Giovanni Varesi 42b
Ma 14.10.2025, h 20.00 a Mendrisio –
La Filanda, Via Industria 5

Me 15.10.2025, h 20.00 a Bellinzona – Auditorium BancaStato, Via Henri Guisan 5
Ma 21.10.2025, h 20.00 a Massagno – Aula magna scuola media, Via Cabione 22
Me 22.10.2025, h 20.00 a Pianezzo – Policentro della Morobbia, Via Campagna 30

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
Neu: info@ursz.rheumaliga.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: Neu: info@ursz.rheumaliga.ch

Weitere Angebote
– Sozialberatung 044 405 45 30
– 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

Suivez-nous sur Facebook et/ou Instagram pour des infos régulières !

Cours :
– Gymnastique thérapeutique
– Aquacura (gymnastique dans l’eau)
– Aqua Dynamique (gymnastique tonique dans l’eau)
– Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)
– Eutonie
– Qi-Gong
– Zumbagold

Programme gratuit sur demande.
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. Une séance d’essai est offerte pour les nouveaux venus dans les cours déjà établis.

Polyarthrite rhumatoïde
Cette pathologie peut toucher dès l’enfance et reste méconnue du grand public.
Du vécu : Melissa, notre jeune Ambassadrice nous raconte son parcours sur nos réseaux sociaux et reste à disposition pour partager son expérience de vie ou pour vous renseigner également sur cette pathologie spécifique.

Consultation sociale
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.

Événements
Toutes les informations sur nos conférences, webinaires, activités et autres actions publiques sont disponibles sur www.ligues-rhumatisme.ch/vs.

Autres services
Sur simple appel ou courriel, nous vous proposons des moyens auxiliaires, des brochures informatives sur les différentes pathologies liées aux rhumatismes ou d’autres thématiques comme l’alimentation, des exercices à faire à la maison, etc.

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
Assistante sociale : Laetitia Porchet

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

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

Cours
– Enlever
– Active Backademy
– Aquacura
– Aquawell
– Gymnastique au sol
– Fortavita
– Pilates
– Rythmique senior
– Yoga
Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés
Des vacances accompagnées de 8 – 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes.
Brochure des séjours adaptés 2025 gratuite sur demande.

Education thérapeutique Séminaires
– Polyarthrite rhumatoïde
– Spondylarthrite ankylosante
– Maladies osseuses – ostéoporose
– Arthrose et prothèses articulaires

Ateliers
– La santé par le froid
– Point de chute !
– Yoga doux
– SEDh (Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile)

Groupe de parole pour les jeunes
« Come together » amitié, savoir, échange. Groupe de parole romand réservé aux jeunes jusqu’à 40 ans concernés par une maladie rhumatismale.
Idem : Rencontre en présentiel à Morges, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h00.
Informations à info@lvr.ch

Consultation sociale
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 des moyens auxiliaires 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

ZÜRICH, ZUG UND AARGAU
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zza

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung
– Ärztliche Beratung
– Hilfsmittelberatung und -verkauf
– Ernährungsberatung
– Physiotherapeutische Beratung
– Sozialberatung, auch Hausbesuche

Angebot je nach Kanton:
Kurse
Vorbeugende Bewegungskurse
– Aquacura – das sanfte Wassertraining
– Aquajogging – das Laufen im Wasser

– Aquakombi – Wassertraining flach und tief
– 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

Therapeutische Bewegungskurse
– Active Backademy – das Rückentraining
– Arthrosegymnastik
– Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
– Diskushernie-Gymnastik
– Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Weitere Angebote
– Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
– Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
– Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
– Online-Referate (Zoom)
– Gesundheits-Forum
– Singen in der Gruppe
– Workshop Feldenkrais
– Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

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

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
vernetzen, sensibilisieren, aufklären, helfen
Patientenorganisation: info@ehlers-danlos.ch
<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>
Selbsthilfegruppen: in Zürich, Winterthur, Basel, Bern, Lausanne, Neuchâtel, Montreux
weitere Infos: www.selbsthilfecenter.ch

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

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

Jeunes rhumatisants
www.lvr.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.



GESUNDHEITSKOMPETENZ & VERWÖHNANGEBOT

- **Highlight: 4 Thermal-Pools mit 33°C**
- Wasserwelt & neu gestaltetes Wellnessparadies auf 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zaubergarten
- Alpin-moderne Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch besonders für alleinreisende Gäste
- Prämierte Gourmet- & Vitalküche, auf Allergien wird gerne eingegangen
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET: wir buchen Stollentermine uvm.
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
Wissenschaftlich belegt: bis zu 9 Monate anhaltende Schmerzlinderung & Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. Entzündungshemmung. Immunprophylaxe. Auch wirksam bei Haut- & Atemwegserkrankungen.

SCHMERZ-WEG-HEILSTOLLENKUR: ab € 3.022,- pro Person
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHMERZ-WEG-SCHNUPPERKUR: ab € 1.583,- pro Person
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 173,- bis € 257,- pro Person/Nacht



Ermäßigte Gasteiner Heilstollen-pauschalen 1-3 ÜN als Geschenk

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:
c/o Verbindlich GmbH
Dammstrasse 7
5400 Baden
Tel 044 422 35 00
spv@arthritis.ch
www.arthritis.ch

Präsidentin/présidente: Helene Becker

- Kontaktadressen/Adresses de contact:
- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a.spielmann@arthritis.ch
 - Aarau/Nachmittagsgruppe
Daniela Büeler, Tel 062 891 28 48,
spvgruppe.aarau@gmail.com
 - Baden-Wettingen
Ruth E. Müller, ruth.e.mueller@hispeed.ch,
Tel 056 426 08 01
 - Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
Helene Becker, Beatrice Off und Irmgard Schroth
Tel. 061 601 73 25, ragruppe.basel@gmail.com
 - Berner Oberland
Daniela Sigrist-Reusser, Tel 079 671 10 28,
daniela.sigrist-reusser@hispeed.ch
 - Fribourg/Freiburg
Sébastien Vincent, Tel 076 559 85 59,
s20100@proton.me
 - Graubünden
Bruno Tanner, Tel. 078 620 42 46,
brunotanner772@gmail.com
 - Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
 - Neuchâtel
Miguel Juan Romero, Tél 078 663 08 78,
mjromero@bluewin.ch
 - Nidwalden
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
 - Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
 - Thurgau
Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
brumalu@bluewin.ch
 - Wallis/Valais/Sion
Christine Salzgeber, Tel 027 946 56 43,
spv@arthritis.chAlexandra
Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
 - Waadt/Vaud
Sébastien Vincent, Tel 076 559 85 59,
s20100@proton.me

- 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, 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, Tel 076 685 65 40
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
 - Graubünden
Martin Bienlein, Tel 079 228 96 04
 - Lausanne & Genève
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
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@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
Postcheckkonto 80-63687-7
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

- Bechterew-Gruppentherapie /
Thérapie de groupe Bechterew
- In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes :
- Aargau: Aarau, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
 - Basel: Basel, Reinach, Sissach
 - Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
 - Fribourg: Avry-sur-Matran
 - Genève: Genève, Confignon
 - Glarus: Glarus
 - Graubünden
 - Jura
 - Luzern: Luzern, Nottwil
 - Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
 - Nidwalden
 - Obwalden: Sarnen
 - St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
 - Schaffhausen: Schaffhausen
 - Schwyz: Seewen SZ

- Tessin: Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Rolle, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Feldmeilen, Kilchberg, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapiegruppen» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB oder unter www.bechterew.ch/gruppentherapien. Pour recevoir la liste « Groupes de thérapie Bechterew » et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA ou sous www.bechterew.ch/groupes-de-therapie.



ASFM
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:
Rue du Village 13, 1424 Champagne
Auskunft: Montag bis Donnerstag, 8.30 – 11.30 Uhr
Tel 077 409 92 28, Valérie Notz
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Buchhaltung und Sekretariat: Sandrine Frey

- Unsere Selbsthilfegruppen:
- Baselland/Aesch
SHG «Sunneblume»
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
 - St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrah»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
 - Freiburg
SHG «Serenity»
Caroline Dumont, Tel 076 347 39 13
Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr, im Mahalo Coffee Shop, Rue du Criblet 11, 1700 Fribourg
 - ZOOM-Selbsthilfegruppe
Manuela Weiersmüller, Tel 078 247 88 22
manuela.weiersmuller@suisse-fibromyalgie.ch
Termine: 12. März/9. April/7. Mai

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:
Rue du Village 13, 1424 Champagne
Renseignements: lundi au jeudi de 8h30 – 11h30
Tél 077 409 92 28, Valérie Notz
Permanences: lundi au jeudi de 18h00 – 21h00
Tél 076 585 20 54
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Comptabilité et Secrétariat: Sandrine Frey

- Nos groupes d'entraide:
- Bienne & Jura bernois
Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»
Philippe Schüpbach, Tél +41 76 322 33 16
philippe.schupbach@suisse-fibromyalgie.ch



- Facebook: Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne
Tous les derniers mercredis du mois dès 14h00 au Café Brésil, Place de la Gare 9, 2501 Bienne
- Fribourg
Groupe d'entraide «Serenity»
Caroline Dumont, Tel 076 347 39 13
Tous les 2^e mercredis du mois dès 14h00 au Mahalo Coffee Shop, Rue du Criblet 11, 1700 Fribourg
 - Neuchâtel
Groupe d'entraide «La Renaissance du papillon»
Hulya Surmeli Budak, Tel 079 740 19 41
hulya.therapie@gmail.com
Tous les 1^{ers} vendredis du mois
 - Jura-Ajoie
Jessica Fahni-Peng, Tel 079 873 75 94
jessica@harmonie-en-soi.ch
Tous les 1^{ers} jeudis du mois dès 18h30
 - Chablais Valais/Vaud/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
belicec25@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
 - Valais/St-Maurice
Groupe de parole pour tous
Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
sajm.mpl@gmail.com
FB: Fibromyalgie & Maladies douloureuses chroniques
 - Vaud/Aigle
Odile Gerber, Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61
Claudine Gilgen, Tél 079 242 90 66,
Claudine.gilgen@netplus.ch
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 14h30
 - Vaud/Lausanne
Groupe d'entraide «Devenir papillon»
Delphine Bédât, Tél 077 433 12 73
delphine.bedat@gmail.com
Tous les 1^{ers} lundis du mois dès 14h00 à la Brasserie de Tivoli, Ave de Tivoli 1, 1007 Lausanne
 - Vaud/La Côte
Danielle Macaluso, Tél 076 334 82 25
Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com
Tous les 2^e mardis du mois dès 13h30 à la Salle de la Paroisse Catholique, Rue du Rond-Point 2, 1110 Morges
 - Vaud/Yverdon-les-Bains
Mariette Därendinger, Tél 024 534 06 98
Tous les 1^{ers} lundis du mois dès 14h00
 - Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
Facebook: Fibromyalgie-Genève
 - Romandie par visioconférence
Valérie Notz, 077 409 92 28
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 19h30 par ZOOM

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
Rue du Village 13, 1424 Champagne
Informazioni: Lunedì a giovedì da 8h30 – 11h30
Tel 077 409 92 28, Valérie Notz
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Contabilità ed amministrazione: Sandrine Frey

SOS: SIAMO ALLA RICERCA DI UN/A RESPONSABILE PER LA SVIZZERA DI LINGUA ITALIANA
Per poter continuare ad aiutare, sostenere ed informare le persone fibromialgiche e chi sta loro vicino, per collaborare con l'ASFM a titolo di volontariato per una buona causa, vi aspettiamo!
Sono a disposizione per qualsiasi informazione al N° 079 627 30 32
O all'indirizzo email:
ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
geschaefststelle@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

Kolumne

Bewusst trainiert oder eher gefangen im eigenen Körper?

Ein Leben ohne Sport konnte ich mir früher, als es mir noch viel besser ging, praktisch nicht vorstellen. Bewegung gehörte zu meinem Alltag, mich zu verausgaben machte mir Spass, Sport war ein Ventil für meine Emotionen, bis an meine körperlichen Grenzen zu gehen, gab mir Erfüllung – ja, ich spürte mich, gefühlt jede Faser meines Körpers. Ich liebte meinen sportlichen, leistungsfähigen Körper und mein gutes Körpergefühl und die differenzierte Körperwahrnehmung. Heute fühle ich mich oftmals gefangen in meinem Körper. Mein sportlicher, definierter Körper ist verschwunden, mein Körperbild hat sich stark verändert. Meine Emotionen kann ich nicht mehr mit Sport regulieren, mein wichtigstes Ventil fehlt plötzlich. Doch die Lust und das Verlangen nach Bewegung und Sport sind noch genauso vorhanden, aber meine Krankheit bestimmt nun über meinen Körper und meine Bewegung, die Grenzen werden mir unmissverständlich aufgezeigt, überschreite ich sie, bekomme ich dies schmerzlich zu spüren. Meine Einschränkungen wurden immer grösser.

Mittlerweile kann und darf ich nur noch einige Schritte pro Tag zu Fuss gehen, weil meine Knochen zu brüchig sind. Deswegen bin ich auf meinen Elektrollstuhl angewiesen. Es hiess also, meinen Körper mit der Erkrankung neu kennen zu lernen.

Wie viel ist genug, was ist zu viel? Die Antwort auf diese Frage variiert ständig. Je nach Stärke des Schubs, Schmerzen, frischen Brüchen, Fieber, Entzündungen und Stabilität meiner Knochen ist meine körperliche Belastungsgrenze unterschiedlich. Doch diese Frage sich immer wieder zu stellen, ist unabdingbar, denn durch völlige Schonung und Nichtstun

würden die Knochen noch brüchiger und ich hätte keine körperlichen Reserven für die Schübe.

Doch das Training mit einer schweren, chronischen Erkrankung empfinde ich oftmals als frustrierend. Ich komme nicht dorthin, wo ich möchte, kleine Fortschritte werden durch Schübe immer wieder zunichte gemacht, also nichts mit Trainingserfolg und Steigerung. Immer wieder brechen Knochen, weil das wenige Training doch zu viel war. Es ist ein Stillstand, aber Stillstand ist besser als Abbau – dieser Grundsatz motiviert mich, in meinen sehr eingeschränkten Möglichkeiten dennoch körperlich aktiv zu sein.

Doch die wenige Bewegung und gezielten Übungen haben für mich nichts mehr mit Sport und den damit verbundenen Dingen zu tun. So gerne würde ich wieder mal ausbrechen, mich wieder

mal so richtig an die Grenzen bringen, jede einzelne Muskelfaser spüren, nach Atem ringen – ja, mich spüren, doch der Preis dafür wäre viel zu hoch. ■

Opinion

Dépasser ses limites physiques, oui mais à quel prix ?

Autrefois, une vie sans sport était pour moi unimaginable. L'activité physique faisait partie de mon quotidien, me dépasser me procurait du plaisir. Le sport était un filtre à émotions : aller jusqu'à mes limites physiques me remplissait de satisfaction ; je ressentais tout mon corps, chaque fibre de mon corps. J'ai beaucoup aimé mon corps sportif et performant, ainsi que ma perception différenciée du corps.

Aujourd'hui, je me sens souvent emprisonnée dans mon corps. Mon corps sportif, sculpté, a disparu et l'image de

mon corps a beaucoup changé. Je ne peux plus réguler mes émotions avec le sport, le plus important de mes exutoires a subitement disparu. L'envie et le besoin de bouger et de faire du sport ne m'ont pas quittée, mais ma maladie décide désormais de ce que je fais avec mon corps et m'en montre bien clairement les limites. Si je les dépasse, les douleurs se font ressentir. Mes limites prennent de plus en plus de place. Désormais, je ne peux plus faire que quelques pas chaque jour, en raison de mes os trop cassants. C'est pourquoi



Céline Duss,
forumR-Kolumnistin
Céline Duss,
chroniqueuse pour forumR
Céline Duss,
colonnista di forumR

je dépends de mon fauteuil roulant électrique. Avec la maladie, il m'a fallu redécouvrir mon corps. Quand est-ce suffisant, qu'est-ce qui est trop ? La réponse à ces questions ne cesse de varier. Mes limitations physiques diffèrent selon l'intensité de la poussée, des douleurs, des fractures récentes, de la fièvre, des inflammations et selon la stabilité de mes os. Mais je dois toujours me poser cette question, car, en ne faisant rien et en me préservant toujours, mes os deviendraient encore plus cassants et je n'aurais aucune réserve physique lors des poussées. Je dois avouer que je trouve souvent frustrant de s'entraîner avec une maladie chronique lourde. Je n'arrive pas à

Opinione

Allenata nel modo giusto o piuttosto prigioniera del proprio corpo?

Una vita senza sport? Inimmaginabile, prima, quando stavo molto meglio di adesso. Fare movimento era parte della mia quotidianità, dare fondo a tutte le mie energie mi piaceva. Lo sport era una valvola di sfogo per le mie emozioni, portare il mio corpo al limite mi dava soddisfazione, percepivo me stessa e ogni muscolo del mio corpo. Amavo il mio corpo atletico e performante, mi ci sentivo a mio agio e ne avevo una percezione differenziata. Oggi, invece, mi sento spesso prigioniera del mio corpo: quel corpo atletico e definito è sparito e la sua immagine è cambiata radicalmente. Non posso più controllare le mie emozioni attraverso lo sport. La mia principale valvola di sfogo improvvisamente non c'è più. Eppure la voglia e il desiderio di muovermi sono rimasti gli stessi, solo che adesso è la malattia a dettare legge su di me e sui miei movimenti: mi mostra chiaramente

atteindre mes objectifs, les petits progrès sont balayés par des poussées régulières, je ne peux compter sur aucun succès ou aucune progression. Je me fracture régulièrement des os, car le peu d'entraînement était quand même de trop. C'est une stagnation, mais c'est mieux qu'une régression. C'est ce principe qui me pousse à maintenir une activité physique, malgré mes capacités très limitées. Les quelques mouvements ciblés que je pratique n'ont plus rien à voir avec du sport et avec l'effort que cela nécessite. J'aimerais bien, une fois encore, pouvoir aller jusqu'au bout de mes forces, sentir chaque fibre de mes muscles, être essouffée. Oui, me sentir... mais le prix à payer serait bien trop fort. ■

dove sono i miei limiti e se li oltrepasso il dolore si fa sentire. Le mie limitazioni sono sempre più grandi. Ormai posso e riesco a fare solo pochi passi al giorno perché le mie ossa sono troppo fragili. Per camminare ho bisogno della sedia a rotelle elettrica. La malattia mi ha quindi obbligato a conoscere di nuovo il mio corpo. Quanto movimento è sufficiente, cosa è troppo? La risposta a queste domande varia sempre: a seconda dell'intensità della ricaduta, del dolore, delle fratture recenti, della febbre, delle infiammazioni e della stabilità delle mie ossa il limite di carico del mio corpo è diverso. Tuttavia è indispensabile porsi costantemente questa domanda, perché se aspettassi di essere completamente guarita e non facessi nulla tutto il giorno le mie ossa sarebbero ancora più fragili e non avrei riserve per le recidive.

Eppure spesso trovo frustrante praticare sport con una malattia cronica grave: non riesco a fare ciò che mi sono prefissa e le ricadute puntualmente vanificano i piccoli miglioramenti ottenuti. Niente a che vedere con i risultati e i progressi del passato.

Le ossa continuano a rompersi perché il poco allenamento a volte è comunque troppo. Mi trovo in una situazione di stallo, anche se lo stallo è pur sempre meglio della regressione e questo mi motiva a restare attiva nelle mie possibilità estremamente limitate.

Una cosa è chiara: il poco movimento e gli esercizi mirati per me non hanno nulla a che vedere con lo sport. Vorrei tanto evadere da questa prigionia, spingermi di nuovo fino al limite, percepire ogni muscolo del mio corpo, avere il fiatone, sentire me stessa... Ma il prezzo da pagare sarebbe troppo alto. ■