



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

COMUNICATO STAMPA

Occhio al ginocchio: le informazioni della Lega svizzera contro il reumatismo

Consulenza gratuita: giornate della salute, nuovi opuscoli ed esperti al telefono

Zurigo, 12 agosto 2019

L'artrosi che colpisce il ginocchio è una forma molto diffusa la cui frequenza aumenta in proporzione all'età. Ne è colpito tra il 30 e il 60% degli ultrasessantenni. Dal 9 al 16 settembre la Lega svizzera contro il reumatismo organizza la settimana d'azione nazionale «Occhio al ginocchio. Comprendere e trattare l'artrosi al ginocchio». I partecipanti ascolteranno relazioni sulle cause e sulle possibilità terapeutiche legate all'artrosi al ginocchio e potranno ricevere consulenze personali e consigli pratici da esperti riconosciuti. www.reumatismo.ch

Giornate pubbliche della salute in tutta la Svizzera

Questi eventi gratuiti ospiteranno esperti nel settore della reumatologia e della chirurgia che spiegheranno gli aspetti medici alla base dell'artrosi al ginocchio e i relativi metodi di trattamento. I fisioterapisti informeranno il pubblico sull'importanza degli esercizi e della protezione delle articolazioni. Durante le pause, i partecipanti potranno richiedere una consulenza personale. Le giornate della salute si terranno tra il 9 e il 16 settembre 2019 nelle seguenti città: Zurigo, Berna, Basilea, Neuchâtel, Lugano, Sion, Losanna, Lucerna, San Gallo, Coira, Weinfelden, Baar, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach, Baden e Delémont.

Fattori di rischio

I fattori di rischio dell'artrosi includono l'età e la predisposizione genetica. I primi segni sono dolori all'inizio del movimento e sotto carico, dopo diverso tempo seduti, mentre si salgono le scale o si cammina in discesa. L'artrosi al ginocchio è una delle forme più diffuse e colpisce le donne più spesso rispetto agli uomini. Hanno un ruolo anche fattori come sovrappeso, mancanza di movimento e sovraccarico. I dolori sono causati dal periostio (membrana che avvolge l'osso), dalla capsula articolare, dalla membrana sinoviale al suo interno e da altri tessuti molli perché sono presenti numerosi recettori del dolore.

L'attività contrasta l'artrosi

Per mantenere le articolazioni sane è importante fare movimento regolarmente. La Lega svizzera contro il reumatismo consiglia attività che non sovraccaricano le articolazioni, come passeggiate, escursioni, nordic walking, ciclismo o ginnastica in acqua. Gli esercizi fisioterapici si sono dimostrati particolarmente efficaci e sono quindi considerati a livello internazionale il metodo di prima scelta per combattere l'artrosi. Nel corso delle giornate della salute, gli specialisti del settore della reumatologia illustreranno diversi metodi terapeutici ed esercizi.





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



Informazioni in formato compatto

Il nuovo opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo, lungo 52 pagine, fornisce informazioni sui dolori alle ginocchia, sulle possibili cause e sulle possibilità terapeutiche.

Questo opuscolo è disponibile gratuitamente nello [Shop della Lega svizzera contro il reumatismo](#).

Opuscolo «Occhio al ginocchio» (N. articolo IT 1020)



Consulenza sul ginocchio

Soffrite di dolori al ginocchio? Rivolgetevi ai nostri esperti! Martedì 27 agosto, la nostra consulenza telefonica sarà disponibile dalle 17.00 alle 19.00. Alcuni esperti in fisioterapia, reumatologia e chirurgia saranno raggiungibili telefonicamente al numero 044 487 40 00.

Maggiori informazioni sulla settimana d'azione nazionale e programmi dettagliati

www.reumatismo.ch/blog/2019/settimana-dazione-2019-occhio-al-ginocchio



Download: [Settimana d'azione visual](#)

Link: www.reumatismo.ch/medien/occhio-al-ginocchio

Maggiori informazioni

Marina Frick, PR & Progetti

Lega svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 08

m.frick@rheumaliga.ch

www.reumatismo.ch

