



MEDIENINFORMATION

Arthrose – Was kann ich selbst tun?

15 Gesundheitstage der Rheumaliga Schweiz vom 3. bis 10. September 2018

Zürich, 9. August 2018

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung im Erwachsenenalter. Mehr als 15 Prozent der 65- bis 74-jährigen haben Arthrose-Beschwerden wie Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken. Um über Ursachen von Arthrose und Behandlungsmethoden aufzuklären, organisiert die Rheumaliga Schweiz vom 3. bis zum 10. September die nationale Aktionswoche «Arthrose – Was kann ich selbst tun?». Die Besucher erwarten praxisnahe Vorträge, persönliche Beratung und praktische Tipps bei Arthrose.

Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutern Fachpersonen aus der Rheumatologie die medizinischen Hintergründe von Arthrose und ihre Behandlungsmethoden. Physiotherapeuten und Ergotherapeuten informieren über die Bedeutung von Bewegungsübungen und Gelenkschutz. Ernährungsberater erklären, welchen Einfluss die Ernährung spielt und wie der eigene Speiseplan «arthrosefreundlich» gestaltet werden kann. In den Pausen können sich die Besucherinnen von den Experten persönlich beraten lassen. Die Gesundheitstage finden vom 3. bis zum 10. September 2018 in folgenden Städten statt: Zürich, Bern, Basel, Neuchâtel, Lugano, Sion, Lausanne, Luzern, St. Gallen, Weinfelden, Baar, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach und Delémont.

Was ist eine Arthrose?

Bei einer Arthrose baut sich der Gelenkknorpel vorzeitig ab. Man spricht auch von einer Gelenkerkrankung mit Abnützungserscheinungen. Die Arthrose ist die häufigste Ursache für Schmerzen und Einschränkungen im Alter. Die Erkrankung kann an allen Gelenken auftreten. Bei Hüft-, Knie-, Grosszehengrundgelenk und Fingergelenken kommt sie aber häufiger vor. Die schmerzhafte Arthrose ist eine chronische, langsam fortschreitende Erkrankung. Noch bevor Beschwerden auftreten, hat sich die Qualität des Gelenkknorpels oft schon über längere Zeit hinweg verschlechtert.

Es geht meist ohne Operation

Eine frühe Diagnose ist zentral, um den Gelenkverschleiss aufzuhalten. Bei Anlaufschmerzen und starken Einschränkungen empfiehlt die Rheumaliga, einen Arzt aufzusuchen. Nur in seltenen Fällen ist eine Operation nötig, denn mit gezielter Therapie kann viel erreicht werden. Fachpersonen aus der Rheumatologie zeigen an den Gesundheitstagen verschiedene Therapiemöglichkeiten bei Arthrose auf und erklären, warum die Bewegung am Anfang der Behandlungskette steht und die Operation an letzter Stelle.



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

Kompakte Informationen

Die überarbeitete Broschüre «Arthrose» informiert auf 56 Seiten über das Krankheitsbild, zeigt Therapiemöglichkeiten auf und möchte dazu animieren, selbst aktiv zu werden. Denn Arthrose braucht vor allem eines: gezielte Bewegung. Die Broschüre ist ab dem 3. September 2018 kostenlos im Rheumaliga-Shop erhältlich.

Broschüre «Arthrose» (Artikelnummer D301)

Programme der Gesundheitstage «Arthrose»:

www.rheumaliga.ch/blog/2018/aktionswoche-2018-arthrose



**Aktualisierte
Version!**
Erhältlich ab
3. September
2018.

Download: [Visual Aktionswoche](#)

Link: www.rheumaliga.ch/medien/arthrose-was-kann-ich-selbst-tun

Weitere Auskünfte

Marina Frick, PR & Projekte
Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 16
m.frick@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

