



MEDIENINFORMATION

Knackpunkt Knie – Die Rheumaliga klärt auf

Kostenlose Beratung: Gesundheitstage, neue Broschüre und Experten am Telefon

Zürich, 12. August 2019

Die Kniearthrose ist eine weit verbreitete Arthroseform. Ihre Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Sie betrifft 30 bis 60 % der über 60-Jährigen. Die Rheumaliga Schweiz organisiert vom 9. bis 16. September die nationale Aktionswoche «Knackpunkt Knie – Kniearthrose verstehen und behandeln». Die Besucher erwarten Vorträge zu den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Kniearthrose, persönliche Beratung und praktische Tipps von ausgewiesenen Experten. www.rheumaliga.ch

Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutern Fachpersonen aus der Rheumatologie und Chirurgie die medizinischen Hintergründe der Kniearthrose und ihre Behandlungsmethoden. Physiotherapeuten informieren über die Bedeutung von Bewegungsübungen und Gelenkschutz. In den Pausen können sich die Besucher/innen persönlich beraten lassen. Die Gesundheitstage finden vom 9. bis zum 16. September 2019 in folgenden Städten statt: Zürich, Bern, Basel, Neuchâtel, Lugano, Sion, Lausanne, Luzern, St. Gallen, Chur, Weinfelden, Baar, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach, Baden und Delémont.

Risikofaktoren

Das Alter und genetische Veranlagungen gehören zu den Risikofaktoren für eine Arthrose. Erste Anzeichen sind Anlauf- und Belastungsschmerzen nach langem Sitzen, beim Treppensteigen oder Abwärtsgehen. Die Kniearthrose ist eine der häufigsten Arthroseformen, wobei Frauen öfters betroffen sind als Männer. Auch Faktoren wie Übergewicht, mangelnde Bewegung und Überbelastung spielen eine Rolle. Die Schmerzen werden durch die Knochenhaut, die Gelenkkapsel, deren Innenhaut sowie weitere Weichteile verursacht, da diese über zahlreiche Schmerzrezeptoren verfügen.

Aktiv gegen Arthrose

Um die Gelenke gesund zu halten, ist regelmässige Bewegung wichtig. Die Rheumaliga empfiehlt gelenkschonende Bewegungsformen wie Spazieren, Wandern, Nordic Walking, Velofahren oder Aquafit. Übungen aus der Physiotherapie haben sich als besonders wirksam erwiesen. Dieser Ansatz wird deshalb international als erste Wahl gegen Arthrose empfohlen. An den Gesundheitstagen stellen Fachpersonen aus der Rheumatologie verschiedene Therapieformen und Übungen vor.



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



Kompakte Informationen

Die neue Broschüre der Rheumaliga informiert auf 52 Seiten über Knieschmerzen, die möglichen Ursachen sowie Therapiemöglichkeiten.

Die Broschüre ist ab sofort kostenlos im [Rheumaliga-Shop](#) erhältlich.

Broschüre «Knackpunkt Knie» (Artikelnummer D 1020)

Knie-Sprechstunde

Haben Sie Knieschmerzen? Fragen Sie unsere Expertinnen und Experten! Am Dienstag, 27. August, von 17.00 bis 19.00 Uhr ist unser Beratungstelefon geöffnet. Fachpersonen aus den Bereichen Physiotherapie, Rheumatologie und Chirurgie geben Auskunft unter der Telefonnummer 044 487 40 00.

Weitere Informationen zur nationalen Aktionswoche und detaillierte Programme

www.rheumaliga.ch/blog/2019/aktionswoche-2019-knackpunkt-knie



Download: [Visual Aktionswoche](#)

Link: www.rheumaliga.ch/medien/knackpunkt-knie

Weitere Auskünfte

Marina Frick, PR & Projekte

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 08

m.frick@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch

