Gut zu wissen

Tipps und Links für Rheumakranke

Wer an Rheuma leidet, sollte sich regelmässig bewegen – massvoll und richtig. Für Betroffene bieten zahlreiche Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen hilfreiche Informationen zum Leben mit einer rheumatischen Erkrankung.

Rückenmuskulatur kräftigen



Ihre Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen. Bewegen Sie den aufrechten Oberkörper nach vorne und wieder zurück, ohne einen runden Rücken zu machen.



Steigerung: Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und machen Sie kleine «Hackbewegungen» mit den leicht gebeugten Armen. 10 – 20 x wiederholen.

Informationsmaterial

Ich habe Rheuma. Wie soll ich mich bewegen?
Das folgende Informationsmaterial rund um das
Thema «Rheuma und Bewegung» kann bestellt
werden bei: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92,
8005 Zürich. Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19,
info@rheumaliga.ch; www.rheumaliga.ch:

Bewegungsübungen D401, Buch, 82 Seiten, CHF 15.–

Beweglich durch Dehnen 10 Übungen D1013, gratis

Ihrem Rücken zuliebe 14 Übungen und Entlastungsstellungen. D1030, gratis

Osteogym Ein Übungsprogramm für zu Hause. D204, gratis

Sport für Einsteiger und Umsteiger D3013, gratis



Rückenschmerzen – höllisch, aber harmlos?

Vom 12.–16. September 2011 bietet die Rheumaliga Schweiz zehn öffentliche Gesundheitstage zur Rückengesundheit.

Wann muss ich bei Rückenschmerzen zum Arzt?
Wie behandelt man heute? Wie gehe ich im Alltag oder
im Büro damit um?

Antworten finden Interessierte in drei Fachreferaten und der Ausstellung «Rückengesundheit aktiv».

Eintritt frei: Bad Zurzach (12.9.) – Bern, Luzern, Schinznach, St. Gallen (13.9.) – Basel, Rheinfelden (14.9.) – Weinfelden, Zürich (15.9.) – Lugano (16.9.). www.rheumaliga.ch.



Rheumaliga Schweiz Bewusst bewegt

Links/Adressen

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung SPV:



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung Betroffene für Betroffene

Rheumatoide Arthritis RA



1981 wurde die Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung SPV gegründet als Patientenorganisation für Menschen, die von rheumatoider Arthritis (RA) oder einer verwandten Krankheit betroffen sind. Als Organisation von Betroffenen für Betroffene setzt sich die SPV für die Verbesserung der Lebensqualität der 70000 Menschen in der Schweiz mit RA ein.

Informationen über die Krankheit, deren Behandlung sowie die Angebote der SPV und ihre regionalen Selbsthilfegruppen: Tel. 044 422 35 00, www.arthritis.ch (D/F/I).

Rheumaliga Schweiz:

Tel. 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch (D/F/I)

Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung: Tel. 056 624 08 21, www.slev.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew: Tel. 044 272 78 66, www.bechterew.ch (D/F)

Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung: Tel. 024 425 95 75, www.suisse-fibromyalgie.ch (D/F/I)

Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta: Tel. 031 931 07 76, www.glasknochen.ch

Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen: Tel. 077 406 09 58, www.sclerodermie.ch (D/F/I)

Schweizerische Vereinigung gegen die Osteoporose: www.svgo.ch (D/F/E)

Fibromyalgie Forum Schweiz:

Tel. 061 711 01 40, www.fibromyalgieforum.ch

Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe:

Tel. TG: 071 695 22 73, 071 477 34 05, Tel. ZH: 044 858 25 03, www.morbus-sudeck.ch

SAPHO-Syndrom Selbsthilfegruppe Schweiz:

Tel. 056 281 31 77, www.sapho-syndrom.ch

Sjögren-Syndrom:

Tel. BS: 061 689 90 90, Tel. BE: 033 335 83 48, Tel. ZH: 079 483 31 49, www.sjoegren-forum.ch

Junge Menschen mit Rheuma:

Tel. 078 806 77 66, 079 785 72 79, www.jungemitrheuma.ch

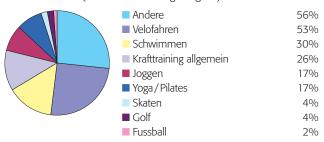
Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie: www.rheuma-net.ch

Verein Selbsthilfegruppe «Discushernie» der Region Basel: www.discushernie-basel.ch

Resultate Vista-Umfrage

Wir freuen uns, Ihnen auf dieser Seite einige Resultate der letzten Vista-Umfrage zum Thema «Rheumatische Erkrankungen» vorstellen zu können. Unsere Leser haben folgendermassen geantwortet:

Welche Sportart betreiben Sie, um beweglich und fit zu bleiben? (Mehrfachnennung möglich)



Wer ist Ihre erste Vertrauensperson bzw. Ihr erster Ansprechpartner? (Mehrfachnennung möglich)



Wenn Sie Medikamente nehmen, wo kaufen Sie die Produkte? (Mehrfachnennung möglich)



Buchtipp

Heinz Scholz: A. Vogel - Aktiv gegen Rheuma. Strategien für eine ganzheitliche Behandlung. Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe. 2. Aufl. 2006, 184 Seiten, CHF 27.50, ISBN 3-906404-18-8, www.rheumaliga.ch

