

**Lega svizzera contro il reumatismo**  
Il movimento è salute



# Per il bene delle Sue articolazioni

---

**Cinque principi per  
la vita quotidiana**





**Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti.**

Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Forniamo informazioni sulle malattie reumatiche, mezzi ausiliari per la vita quotidiana e proposte per il movimento nella Sua regione:

Leга svizzera contro il reumatismo  
Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch  
www.reumatismo.ch



**Dona ora con  
TWINT!**



Scansiona il codice QR  
con l'app TWINT



Conferma importo e  
donazione



<b>2</b>	<b>L'opuscolo</b>
<b>4</b>	<b>Come funzionano le articolazioni</b>
<b>4</b>	<b>La struttura articolare</b>
<b>6</b>	<b>La forma dell'articolazione</b>
<b>8</b>	<b>Cinque principi per articolazioni sane</b>
<b>8</b>	<b>① Carichi le articolazioni secondo l'asse</b>
<b>12</b>	<b>② Modifichi la posizione regolarmente e in base alla situazione</b>
<b>14</b>	<b>③ Riduca l'impiego della forza mediante strategie e mezzi ausiliari</b>
<b>18</b>	<b>④ Dosi l'energia</b>
<b>20</b>	<b>⑤ Alleni la forza muscolare e la mobilità</b>
<b>23</b>	<b>L'ergoterapia è di aiuto per il reumatismo</b>
<b>25</b>	<b>Contatti utili</b>
<b>27</b>	<b>Legg svizzera contro il reumatismo</b>

# L'opuscolo

**Cara lettrice, caro lettore,**

**l'essere umano è formato da parti articolate tra loro, dall'alluce alla mascella. Ed è bene che sia così. Ci accorgiamo di quanto siano importanti le nostre articolazioni soprattutto quando non funzionano più come al solito.**

A volte le articolazioni sono colpite da malattie reumatiche che possono essere di natura infiammatoria, come l'artrite reumatoide, o non infiammatoria, come l'artrosi. Queste affezioni possono essere molto dolorose e, spesso, ciò significa che certi movimenti e le attività quotidiane ne risentono. Proprio per questo, in via preventiva, dovremmo pensare alle nostre articolazioni anche in età giovanile. Legga nelle



hanno bisogno di molto movimento e di una robusta muscolatura e in quale modo, siano esse sane o malate, è consentito sollecitarle. Inoltre, apprenderà i principi più importanti per avere delle articolazioni sane.

Ci auguriamo che le Sue articolazioni funzionino a lungo senza problemi e che in caso di articolazioni malate possa giovare presto di un miglioramento.

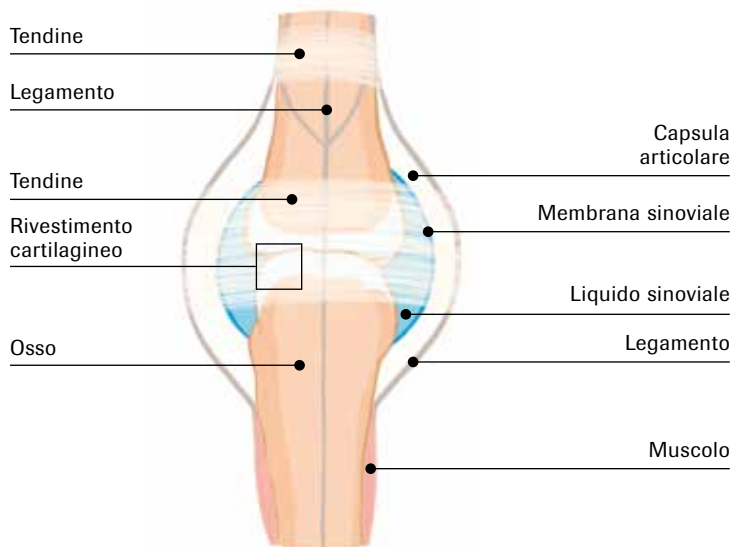
Cordialmente,  
la Sua Lega svizzera contro il reumatismo

# Come funzionano le articolazioni

**Le articolazioni collegano tra loro le ossa, consentendo così il movimento. Anche se la struttura delle numerose articolazioni del corpo è sostanzialmente la stessa, le differenze nella loro forma determinano le diverse funzionalità.**

## **La struttura articolare**

Chi vuole influenzare la salute delle articolazioni e mantenere la loro mobilità dovrebbe comprenderne il funzionamento. Un'articolazione è costituita da almeno due ossa, tenute insieme mediante una capsula, legamenti, muscoli e tendini. Questi tessuti molli stabilizzano l'articolazione, che è tanto più salda, e quindi protetta, quanto più robusti sono i muscoli. Ulteriori componenti importanti sono il rivestimento cartilagineo alle estremità delle ossa nonché il liquido articolare (detto anche liquido sinoviale o sinovia). A riposo il



liquido sinoviale risulta viscoso e solo con il movimento ritorna a essere più fluido, assicurando che l'articolazione funzioni senza attrito.


**Consulti un medico se soffre di dolore prolungato alle articolazioni o avverte limitazioni della mobilità, arrossamento, calore o gonfiore.** Il medico chiarirà le cause di questi sintomi e discuterà con Lei il trattamento necessario che può comprendere la fisioterapia, l'ergoterapia nonché i medicinali. Apprenderà cosa può fare contro i disturbi o come contrastarne il peggioramento.

## La forma dell'articolazione

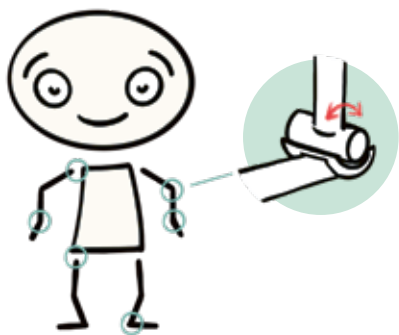
Sebbene tutte le articolazioni siano formate da almeno due superfici (spesso una testa articolare e una cavità glenoidea o glenoide), esistono diverse forme di articolazione, come l'articolazione sferica (l'enartrosi) o il ginglino angolare (articolazione a cerniera). La forma dell'articolazione determina il modo in cui essa funziona, il suo grado di libertà e il suo raggio di movimento.



### Enartrosi (articolazione sferica)

Nell'enartrosi una testa articolare sferica scorre in una cavità glenoidea opportunamente sagomata. L'enartrosi consente movimenti in sei direzioni: avanti e indietro, a destra e a sinistra, in rotazione esterna e interna. Si tratta del tipo di articolazione più mobile del nostro corpo. Le articolazioni dell'anca e della spalla sono esempi di enartrosi.





### **Ginglino angolare (articolazione a cerniera)**

Il ginglino angolare è costituito da una testa articolare a forma di cilindro e da una cavità glenoidea a esso corrispondente. Similmente alla cerniera di una porta, il ginglino angolare consente un solo movimento in due direzioni: avanti e indietro. Permette quindi la flessione e l'estensione (chiusura e apertura). Esempi in proposito sono le articolazioni interfalangee prossimali e distali delle dita delle mani e l'articolazione tra ulna e omero.

# Cinque principi per articolazioni sane

**Soprattutto in termini di prevenzione può attuare misure molto efficaci per le articolazioni. È importante trattare le articolazioni con delicatezza e muoversi senza sottoporle a sforzi eccessivi.**

**1**

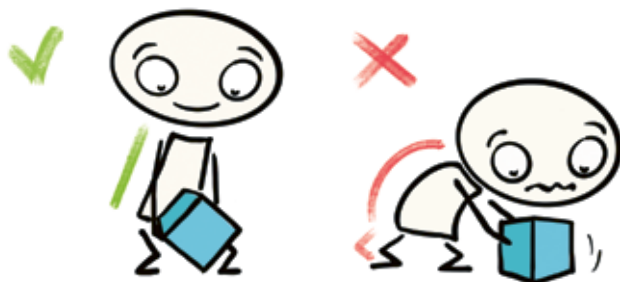
## **Carichi le articolazioni secondo l'asse**

Ogni articolazione ha uno o più assi articolari. Il movimento articolare avviene attorno a tali assi o linee. Soprattutto in caso di sollecitazione intensa – vale a dire con forte pressione, ad alta velocità o contro resistenza – è importante mantenere l'articolazione in asse (allineamento assiale). In tal modo si distribuisce il carico uniformemente sull'intera superficie articolare, proteggendola al massimo da forze di trazione e compressione nocive. Nella vita di tutti i giorni non è così semplice lavorare sempre tenendo una corretta posizione in asse. Molti movimenti tipici «piegano» l'asse ideale, sovraccaricando e, quindi, danneggiando l'articolazione. In questo caso è possibile ricorrere ad appositi mezzi ausiliari o strategie (vedere anche p. 14–17).



## Nuca

Tenga la testa in una linea verticale che rappresenta il prolungamento della colonna vertebrale. Posizioni gli oggetti in modo appropriato o utilizzi mezzi ausiliari, p. es. leggio. Non allunghi il mento in avanti.



## Schiena, ginocchia, anche

Tenga la schiena dritta quando solleva carichi pesanti e sfrutti la forza dei muscoli delle gambe. Si pieghi sulle ginocchia tenendo la schiena dritta e spinga i glutei all'indietro con un movimento che parte dalle anche, come per sedersi su una sedia. Solo a questo punto sollevi il carico tenendo la schiena dritta, se possibile facendo leva su uno spigolo. Quando si piega, mantenga le articolazioni dell'anca e del ginocchio su una linea che parte dai piedi. Non tenga le gambe troppo divaricate; le articolazioni dell'anca sono nella zona inguinale, non nella zona pelvica. Non pieghi le gambe verso l'esterno o verso l'interno. Non pieghi la schiena sostenendo un carico pesante.



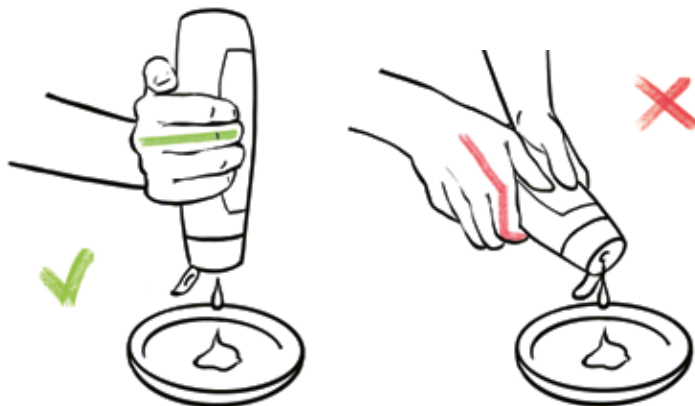
## Polso

Stabilizzi la mano e l'avambraccio lungo una linea. Esegua il movimento usando tutto il braccio. Non pieghi il polso.



## Pollice

Afferri gli oggetti flettendo tutte le articolazioni del pollice. I polpastrelli di pollice e dita lunghe devono essere rivolti l'uno contro l'altro. Non estenda eccessivamente il pollice e le articolazioni interfalangee distali (le articolazioni tra la seconda e la terza falange).



### **Dita lunghe della mano**

Le piccole articolazioni dei diti indice, medio, anulare e mignolo sono tipici ginglimi angolari (articolazioni a cerniera), ossia con un solo asse. Possono essere solo estese e flesse, ma non ruotate o piegate lateralmente.

## **2** Modifichi la posizione regolarmente e in base alla situazione

A prescindere dall'attività svolta, dovrebbe cambiare regolarmente la posizione e adattarla ogni volta alla situazione. In questo modo evita di sovraccaricare la muscolatura. Inoltre, il movimento mantiene fluido il liquido sinoviale e lo pompa nella cartilagine, nutrendola e mantenendola in salute.



### **Se sta molto in posizione seduta**

Utilizzi sedie (da ufficio) regolabili in altezza e imposti in modo ottimale l'altezza della seduta e dello schienale, anche in auto. La posizione seduta è corretta quando i glutei sono alla stessa altezza o leggermente più alti delle ginocchia. Sgravi la schiena facendo scivolare completamente all'indietro i glutei sulla seduta e appoggiandosi allo schienale. Regoli dinamicamente lo schienale. Alzarsi è più facile se la seduta risulta inclinata mediante l'uso di un cuscino a cuneo o regolando opportunamente la sedia da ufficio.

- **Imposti l'altezza di lavoro in modo da lavorare con i gomiti ad angolo retto.** Questo vale da seduti e in piedi, sia quando si scrive e si lavora, sia quando si eseguono lavori domestici



### Se sta molto in piedi

Provi a immaginare una linea retta che va dalla caviglia alla testa, passando per le ginocchia, il bacino e le vertebre dorsali. Sgravi la schiena ogni tanto ponendo un piede su un supporto, appoggiandosi con il corpo o sedendosi.

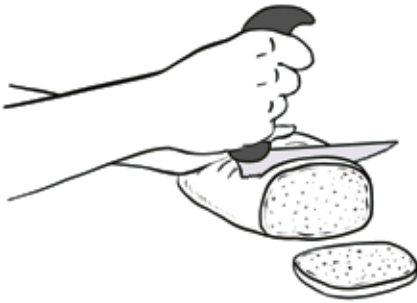
### Si tenga in movimento

Se possibile, alterni la posizione seduta a quella eretta. A tal proposito è utile usare una scrivania regolabile in altezza o uno scrivimpiedi. Modifichi spesso anche il modo in cui siede, cambiando la posizione o anche sedendosi di tanto in tanto al contrario sulla sedia.

**3**

## Riduca l'impiego della forza mediante strategie e mezzi ausiliari

Eviti eventuali dolori futuri riducendo l'impiego della forza necessaria e, quindi, anche la pressione che agisce sulle articolazioni. Utilizzi stratagemmi e mezzi ausiliari.



### Utilizzi l'articolazione più grande e più forte

Sprema i tubetti con il palmo della mano, non con le dita. Esegua movimenti rotatori utilizzando l'avambraccio e movimenti di taglio sfruttando l'articolazione della spalla, non il polso. Utilizzi impugnature per chiavi o coltelli ergonomici.



### Si appoggi e assumi la posizione più comoda

Sgravi la schiena a ogni occasione possibile appoggiandosi con la mano libera sul lavandino, sul tavolo, su un muro, su una gamba, ecc. Pensi anche alle articolazioni delle ginocchia, ricordando di usare uno sgabello o un cuscino invece di accovacciarsi o inginocchiarsi.





### **Aumenti la superficie di presa e distribuisca la pressione**

Utilizzi le apposite impugnature su penne, utensili di cucina o attrezzi e faccia uso di manici aggiuntivi, anche per le padelle.



### **Sfrutti le forze di leva e risparmi la forza (di tenuta)**

Allunghi la leva per i movimenti rotatori o rimuova il sottovuoto sfruttando l'effetto leva. Utilizzi mezzi ausiliari per attività domestiche quotidiane, quali aprire tappi a vite, tappi di bottiglia o serrature. Sfrutti sempre la possibilità di appoggiare o posare gli oggetti: la padella pesante quando la si asciuga, il barattolo di cetrioli quando lo si apre, il libro quando si legge, il tablet quando si scrive. Riduca l'impiego di forza anche fissando gli oggetti (telefono cellulare alla mano) o utilizzando materiali antiscivolo.





### **Sollevi i carichi facendo leva su uno spigolo**

Quando solleva oggetti pesanti, si assicuri di usare la leva più piccola possibile: stia vicino all'oggetto o lo avvicini a sé, infatti maggiore è la distanza, più pesante è l'oggetto. Se possibile, sollevi il carico facendo leva su uno spigolo, posizionandosi sopra un angolo e spingendolo verso il basso, mentre solleva l'angolo opposto. Quando solleva dei pesi presta attenzione alla salute della schiena (vedere anche p.9 «Schiena»).

### **Trasporti i carichi tenendoli aderenti al corpo e centrati**

Quando trasporta degli oggetti li tenga sempre vicino a sé e al centro del corpo. In questo modo il carico viene distribuito uniformemente su entrambe le mani e le braccia. Infatti, trasportare i carichi da un solo lato significa avere un peso sbilanciato, che è poco salutare per le articolazioni. Pertanto, riempi due borse della spesa e non solo una, oppure usi uno zaino.



### **Spinga e faccia rotolare**

Eviti di trasportare oggetti inutilmente. Ove possibile, utilizzi carrelli della spesa o trolley. Le ruote possono essere montate anche sotto pesanti vasi da fiori.



### **Aumenti la distanza raggiungibile**

Allarghi il Suo raggio di movimento, p. es. ruotando l'intero busto, sfruttando un rialzo stabile o utilizzando una pinza prensile o un simile mezzo ausiliario.

## 4

## Dosi l'energia

Proteggere le articolazioni significa anche distribuire razionalmente le sollecitazioni nel corso della giornata o della settimana. Ciò sembra logico, ma non sempre è facile da attuare. Tuttavia, vale la pena riflettere sulla pianificazione del lavoro e sul cambiamento delle abitudini.



### Accetti un aiuto esterno

Utilizzi mezzi ausiliari e servizi appropriati (servizi di pulizia, di consegna, ecc.) oppure chiedi aiuto a familiari e colleghi. Spieghi alle persone del Suo ambiente il motivo per cui non Le è possibile svolgere determinate attività. Si avvalga delle offerte di consulenza. Gli specialisti della Lega contro il reumatismo rispondono alle Sue domande in modo gratuito e competente, siano esse di natura reumatologica o sociale, finanziaria o assicurativa. Sono possibili anche consulenze iniziali su alimentazione o salute mentale. Per saperne di più: [www.reumatismo.ch/offerte/servizi/consulenza](http://www.reumatismo.ch/offerte/servizi/consulenza)



## Organizzi le Sue giornate

La pianificazione giornaliera e settimanale può influire notevolmente sul bilancio energetico e sul dolore. Rompa la forza dell'abitudine. Svolga i compiti frazionandoli, non in una volta sola, altrimenti alla fine il dolore è inevitabile. Pianifichi in modo variato. Distribuisca le attività che mettono a dura prova le articolazioni nel corso della giornata e della settimana, in modo che tra l'una e l'altra sia possibile un riposo sufficiente. Provi a variare la posizione e le attività e reagisca ai dolori imprevisi o più intensi adeguando la pianificazione.



## Cerchi di rilassarsi

Inserisca pause, posizioni sgravanti ed esercizi di rilassamento nella routine quotidiana. Funzionano già le piccole cose di tanto in tanto sollevi consapevolmente le spalle e poi le lasci cadere altrettanto consapevolmente. Oppure si sdrai sulla schiena appoggiando le gambe su una sedia o su un divano e si rilassi in questa posizione per dieci-quindici minuti, durante i quali può anche ascoltare musica.

## 5

### **Alleni la forza muscolare e la mobilità**

Le posizioni antalgiche e la mancanza di movimento in caso di dolore oltre a indebolire la muscolatura favoriscono anche l'usura delle articolazioni, che a sua volta aumenta il dolore e limita la mobilità. Il movimento rompe questo circolo vizioso. Anche se le articolazioni fanno male, è importante muoversi consapevolmente.



### **Si allenino regolarmente e avendo cura delle articolazioni**

È utile adottare un programma di allenamento mirato e adattato alle condizioni personali, che sia finalizzato ad aumentare o mantenere la forza muscolare e l'elasticità. A questo proposito è importante eseguire movimenti dolci, con un ritmo uniforme. Eviti movimenti e cambi di direzione bruschi e improvvisi che sollecitino troppo le articolazioni. Oltre al carico eccessivo sulle articolazioni, comportano anche un maggior rischio di lesioni.



## Adegui il movimento alle Sue condizioni fisiche

In caso di infiammazione acuta delle articolazioni si sconsigliano la pratica sportiva, i carichi pesanti e la termoterapia. L'esercizio fisico moderato rimane comunque importante. Lasci che gli specialisti in fisioterapia o ergoterapia preparino per Lei un programma di allenamento personale. Oppure Si iscriva per un allenamento di prova in uno dei tanti corsi di movimento della Lega contro il reumatismo:

[www.reumatismo.ch/offerte/corsi?](http://www.reumatismo.ch/offerte/corsi?)

Su [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) troverà anche schede gratuite con esercizi da praticare a casa.

**Sempre in forma**  
Dépliant (It 1001)  
**Facciamoci forza**  
Dépliant (It 1002)

gratuito  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)





## **Faccia movimento avendo cura delle articolazioni**

Esistono innumerevoli tipi di movimento in grado di favorire la salute delle articolazioni, tra cui la camminata nordica, le escursioni su terreni pianeggianti, il ciclismo, lo yoga dolce, la ginnastica e molti altri. Anche l'acquagym è particolarmente delicata per le articolazioni poiché con la spinta dell'acqua dal basso verso l'alto il peso del corpo si riduce a un decimo. Il pericolo di cadute e lesioni in piscina è praticamente escluso. La resistenza uniforme offerta dall'acqua favorisce l'allenamento muscolare. Inoltre, l'acqua calda contribuisce a rilassare i muscoli e alleviare il dolore.

## **⚠ In caso di osteoporosi l'allenamento in acqua non è sufficiente.**

Le persone affette da osteoporosi dovrebbero allenare la muscolatura per circa 45 minuti due volte alla settimana. Infatti, solo efficaci sollecitazioni di trazione e compressione stimolano la formazione di sostanza ossea e contrastano l'osteoporosi. Poiché in acqua viene annullata la forza gravità e vengono neutralizzate le forze di pressione e trazione sulle ossa, importanti per la formazione della sostanza ossea, l'allenamento della muscolatura può essere eseguito solo fuori dall'acqua.



# L'ergoterapia è di aiuto per il reumatismo


**L'ergoterapia considera i disturbi articolari in modo completo, tenendo conto di tutti gli aspetti della vita. Le strategie di movimento e gli adattamenti in ambito lavorativo, nel tempo libero e a casa dovrebbero preservare la funzione articolare e consentire di muoversi in modo autonomo.**

Anche se le articolazioni fanno male o hanno una funzionalità limitata, è importante mantenere la propria autonomia nella vita di tutti i giorni. Una consulenza ergoterapica illustra i modi con cui le persone affette da reumatismi possono eseguire operazioni manuali e attività basilari in autonomia e rispettando la salute delle articolazioni. Mediante strategie e adattamenti si punta a

- tenere sotto controllo o ridurre il dolore durante le diverse attività,

- evitare infiammazioni locali dovute a sollecitazioni eccessive o errate delle articolazioni,
- mantenere la mobilità articolare e rafforzare le strutture periarticolari,
- limitare lo sviluppo e la progressione delle deformazioni articolari e
- trovare approcci risolutivi per attività che non possono più essere svolte.

Ulteriori informazioni e una funzione di ricerca per trovare specialiste e specialisti vengono offerte dall'Associazione svizzera degli ergoterapisti all'indirizzo [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch).

 **I costi per una ergoterapia sono coperti dall'assicurazione di base previa prescrizione medica.** La prescrizione di una ergoterapia può includere, per esempio, l'accertamento delle conseguenze dei disturbi sulla vita quotidiana. Può fornire consigli su strategie per la protezione delle articolazioni e mezzi ausiliari o illustrare possibili adattamenti dell'ambiente. Fanno parte dell'offerta della ergoterapia anche gli esercizi individuali per il rafforzamento o l'allungamento dei muscoli o la fabbricazione di ortesi per alleviare e immobilizzare le articolazioni e per evitare deformità.

# Contatti utili

## **Associazione Svizzera di Ergoterapia (ASE)**

Altenbergstrasse 29, CP 686, 3000 Berna 8

Tel. 031 313 88 44

[evs-ase@ergotherapie.ch](mailto:evs-ase@ergotherapie.ch), [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

## **Lega svizzera contro il reumatismo**

Josefstrasse 92, 8005 Zurigo

Segretariato: tel. 044 487 40 00

Ordinazioni: tel. 044 487 40 10

[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

## **Leghe cantonali e regionali della Lega svizzera contro il reumatismo**

Argovia (v. Zurigo, Zugo, Argovia)

Basilea, tel. 061 269 99 50, [info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch)

Berna, Alto Vallese, tel. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

Friburgo, tel. 026 322 90 00, [info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)

Ginevra, tel. 022 718 35 55, [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Giura, tel. 032 466 63 61, [info.ju@rheumaliga.ch](mailto:info.ju@rheumaliga.ch)

Glarona, tel. 078 240 88 48, [rheumaliga.gl@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)

Lucerna, Unterwaldo, tel. 041 377 26 26,

[rheuma.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, [info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

S.Gallo, Grigioni, Appenzello, Liechtenstein,

Segretariato e corsi: tel. 081 302 47 80

Consulenza: Bad Ragaz, tel. 081 511 50 03,

S.Gallo, tel. 071 223 15 13

[info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, [info.sh@rheumaliga.ch](mailto:info.sh@rheumaliga.ch)

Soletta, tel. 032 623 51 71, [rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)

Ticino, tel. 091 825 46 13, [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

Turgovia, tel. 071 688 53 67, [info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)

Uri, Svitto, tel. 041 870 40 10, [info.ursz@rheumaliga.ch](mailto:info.ursz@rheumaliga.ch)

Vaud, tel. 021 623 37 07, [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

Vallese (solo Basso Vallese), tel. 027 322 59 14,

[info.vs@rheumaliga.ch](mailto:info.vs@rheumaliga.ch)

Zurigo, Zugo, Argovia, tel. 044 405 45 50,

[info@rheumaliga-zza.ch](mailto:info@rheumaliga-zza.ch)

# **Lega svizzera contro il reumatismo**

**La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna da oltre 60 anni in tutta la Svizzera a favore delle persone con una malattia reumatica.**

L'ampia gamma di servizi offerti ha lo scopo di facilitare la vita delle persone colpite e dei loro familiari, informare l'opinione pubblica sulle malattie reumatiche e sostenere il lavoro del personale specialistico. La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello con sede a Zurigo che riunisce 17 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali, 6 organizzazioni nazionali dei pazienti e un gruppo dedicato alle giovani persone colpite.

**Consigliare, stimolare, accompagnare**

Offriamo ascolto, un'ampia gamma di informazioni, corsi per persone colpite e personale specialistico nonché supporto in diversi campi della vita. La nostra offerta di corsi di movimento, pubblicazioni, mezzi ausiliari e programmi di prevenzione si basa sulla consulenza di esperti ed esperte in reumatologia e in altri settori.

## Ha interesse per la nostra offerta?

- Per i corsi di movimento dalla A alla Z, come aquafit, easy dance, osteogym, training fasciale o zumba: [www.reumatismo.ch/corsi](http://www.reumatismo.ch/corsi).
- Per pubblicazioni e mezzi ausiliari: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).
- Se desidera vedere e provare in prima persona i nostri prodotti, qui trova i punti vendita nelle Sue vicinanze: [www.reumatismo.ch/punti-vendita](http://www.reumatismo.ch/punti-vendita).

Per ulteriori informazioni visiti [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) o ci chiami al numero 044 487 40 00.

In Svizzera 2 milioni di persone soffrono di reumatismi. Diamo loro più forza nella vita quotidiana.

[www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

” Ho bisogno di più pause rispetto alle persone sane per affrontare la vita quotidiana con la mia malattia reumatica. “

Azul, 40 anni



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



«Ogni franco ci aiuta a sostenere nel miglior modo possibile le persone con una malattia reumatica.»

Valérie Krafft,  
Direttrice della Lega svizzera contro  
il reumatismo

## **Desidera sostenere il nostro lavoro? Sono le donazioni a rendere possibile il nostro lavoro.**

Posta:

IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

UBS Zurigo:

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Indirizzo per le donazioni:

Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstrasse 92, 8005 Zurigo

La ringraziamo per il Suo impegno.

**Dona ora con  
TWINT!**



Scansiona il codice QR  
con l'app TWINT



Conferma importo e  
donazione



## Pubblicazioni e mezzi ausiliari

Intera offerta su: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Ordinazioni: tel. 044 487 40 10, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)



Capire il dolore  
Opuscolo breve  
gratuito  
It 1000



In forma  
al computer  
Dépliant  
gratuito  
It 1014



Una manciata  
di consigli  
Opuscolo breve  
gratuito  
It 1050



Sempre in forma  
Dépliant  
gratuito  
It 1001



Facciamoci forza  
Dépliant  
gratuito  
It 1002



Sempre in forma  
al lavoro  
Opuscolo  
gratuito  
It 3016





**Apribarattoli Jarkey**  
Per allentare velocemente coperchi avvitati con forza.  
CHF 10.50  
N.art. 7001



**Apribottiglie Pet Boy**  
L'apritutto adattabile.  
CHF 13.80  
N.art. 6301



**Pelaverdure**  
Per una presa antiscivolo.  
CHF 9.80  
N.art. 6500



**Tappetino antisdrucciolo**  
Il supporto bloccante per innumerevoli lavori quotidiani.  
CHF 21.40  
N.art. 5300



**Apricoperchi multifunzione**  
Un apricoperchi che offre diverse funzioni.  
CHF 15.20  
N.art. 7004



**Impugnature Gripoball**  
Piccoli ausili versatili che semplificano le attività quotidiane.  
CHF 19.90  
N.art. 4302



**Pinza per lavori domestici**

Indispensabile per piccole linguette ed impugnature.

CHF 33.50

N.art. 5403



**Coltello da cucina**

Tagliare senza affaticare le articolazioni.

CHF 34.90

N.art. 6101



**Impugnatura per chiavi ad asta**

Un ausilio piccolo ma elegante per girare le chiavi.

CHF 20.30

N.art. 9601



**Cuscino riposo grande**

Un ausilio per rilassarsi o per dormire.

CHF 129.80

N.art. 0061



**Lavapavimenti a frange con carrello**

Risparmia le mani, la schiena ed i pavimenti.

CHF 69.80

N.art. 5120



**Mezzi ausiliari**

Catalogo gratuito  
It 003

# Ordino i seguenti articoli:

- Sempre in forma  
Dépliant, gratuito (It 1001)
- Capire il dolore  
Opuscolo breve, gratuito (It 1000)
- Una buona azione che resta.  
Guida al testamento, gratuita (It 009)
- Mezzi ausiliari  
Catalogo, gratuito (It 003)
- Apribottiglie Pet Boy  
CHF 13.80\* (n.art. 6301)
- Impugnatura per chiavi ad asta  
CHF 20.30\* (n.art. 9601)
- Impugnature Gripoball  
CHF 19.90\* (n.art. 4302)
- Pinza per lavori domestici  
CHF 33.50\* (n.art. 5403)
- Altri articoli \_\_\_\_\_

\* escl. spese di spedizione, prezzi soggetti a variazioni

- Desidero sostenere le attività della Lega svizzera contro il reumatismo. Vi prego di inviarmi ulteriori informazioni.
- Vorrei iscrivermi alla Lega contro il reumatismo. Vi prego di contattarmi.

Numero telefonico \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50133658  
000600

DIE POST



**B**



Mittente

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Via / N. \_\_\_\_\_

NPA / Località \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Lega svizzera  
contro il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

## Impressum

### Autrice specializzata

Natalie Georgiadis, BSc in ergoterapia,  
Lega svizzera contro il reumatismo

### Revisione specialistica

Esther Bohli, dipl. ergoterapista SSS,  
Ergoterapia Seeland Biel/Bienne

### Lettorato specialistico in italiano

Martina Rothenbühler,  
fisioterapista dipl. SUP, Lega svizzera contro  
il reumatismo

### Traduzione

weiss traductions genossenschaft, Zurigo

### Realizzazione grafica

Oloid Concept GmbH, Zurigo

### Illustrazioni

Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions,  
Basilea

### Foto

istockphoto.com | Svetlanais (Titelbild)  
istockphoto.com | JannHuizenga, elaborata  
dalla Lega svizzera contro il reumatismo  
(p. 3)

### Redazione e direzione di progetto

Marianne Stäger, Lega svizzera contro  
il reumatismo

### Editrice

© Lega svizzera contro il reumatismo,  
1<sup>a</sup> edizione 2023



**Lega svizzera contro il reumatismo**  
Il movimento è salute



**Consulenza, movimento, supporto:  
sosteniamo i malati reumatici  
nella vita quotidiana.**

Lega svizzera contro il reumatismo  
Tel. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.reumatismo.ch