



10.08.2006 - 08:40 Uhr

Rheumaliga Schweiz: Bewegungsübungen gegen Schmerzen

Zürich (ots) -

Rheumatische Krankheiten sind meist mit Schmerzen verbunden. Ein neues Buch der Rheumaliga Schweiz zeigt Bewegungsübungen, welche den Schmerzen entgegenwirken können.

Wem Rücken, Schultern, Ellbogen, Hände, Hüfte, Knie oder Füsse weh tun, möchte sich am liebsten gar nicht mehr bewegen. Gerade dieses Verhalten führt aber häufig zu noch grösseren Schmerzen. Die Bewegungsübungen der Rheumaliga Schweiz helfen, Einschränkungen zu erleichtern. Sie schulen die Mobilität, beugen den Schwierigkeiten vor, die durch Bewegungsmangel und Schmerz entstehen, und steigern so die Lebensfreude. Die Bewegungsübungen eignen sich darüber hinaus für alle Personen, die ihre Gelenke geschmeidig erhalten möchten.

Die Rheumaliga Schweiz vermittelt Wissen und bietet Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen. Broschüren informieren über die verschiedenen Krankheitsbilder, geben Anregungen für den täglichen Umgang mit der Krankheit sowie Tipps für eine wirkungsvolle Prävention. Hilfsmittel bieten gelenkschonende Alltagshilfen. Die 1958 gegründete Rheumaliga Schweiz vereinigt 21 kantonale und regionale Rheumaligen sowie vier nationale Patientenorganisationen. Das ZEWO-Gütesiegel zeichnet sie als gemeinnützige Organisation aus.

Das 80-seitige Buch "Bewegungsübungen" ist auf deutsch, französisch und italienisch für Fr. 12.- erhältlich bei der Rheumaliga Schweiz, Postfach, 8038 Zürich, info@rheumaliga.ch. Eine Leseprobe steht als PDF unter www.rheumaliga.ch zum Download bereit.

Kontakt:

Valérie Krafft
Rheumaliga Schweiz
Renggerstrasse 71
Postfach
8038 Zürich
Tel. +41/44/487'40'00
Fax +41/44/487'40'19
Email: info@rheumaliga.ch
Internet: <http://www.rheumaliga.ch>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000404/100514076> abgerufen werden.