



06.03.2007 – 08:30 Uhr

Flip-Flops oder Wanderschuh? - Merkblatt der Rheumaliga Schweiz mit Fussübungen

Zürich (ots) -

"Der Schuh - die Füsse" heisst das neue Merkblatt der Rheumaliga Schweiz. Es enthält Tipps rund um die Füsse, Übungen zur Entspannung und Hinweise auf das richtige Schuhwerk.

Sie tragen uns tausende von Kilometern im Laufe des Lebens: unsere Füsse. Aber schenken wir ihnen genügend Beachtung? Besonders für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung sind die richtige Wahl des Schuhwerks, Bewegungsübungen für die Fuss- und Beinmuskulatur und die Pflege verspannter Füsse wichtig. Das neue Merkblatt "Der Schuh - Die Füsse" der Rheumaliga Schweiz gibt eine Übersicht über wesentliche Aspekte rund um den Fuss und Anregungen für konkrete Übungen. Es ist kostenlos erhältlich über www.rheumaliga.ch (Bestellung im Shop oder Download), sowie über Telefon (Nr. 044/487'40'10).

Füsse und Schuhe: Schwerpunktthema im forum R

In der Frühlingsausgabe des Magazins der Rheumaliga finden sich weiterführende Informationen rund um die Füsse: Physiotherapeutin Barbara Zindel sagt, worauf es beim Schuhkauf ankommt. Und Xavier Crevoisier, Spezialarzt für orthopädische Chirurgie, verrät, welche Operationen und Prothesen häufig sind.

Das Rheuma-Magazin forum R erscheint viermal pro Jahr und lässt sich über die Mitgliedschaft bei einer Kantonalen Rheumaliga oder auf www.rheumaliga.ch abonnieren.

Die Rheumaliga Schweiz - Hilfe zur Selbsthilfe

Die Rheumaliga steigert die Lebensqualität von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung und setzt sich dafür ein, dass Gesunde beweglich bleiben: Mit Information, Kursen, Beratung und Unterstützung sowie Präventionsarbeit. Dienstleistungen für Rheuma-Betroffene, ihre Angehörigen und Fachleute erbringt die Rheumaliga in allen Kantonen der Schweiz. Mit 40 Gratis-Publikationen informiert sie Betroffene und Gesundheitsbewusste über die verschiedenen rheumatischen Krankheitsbilder, den Umgang mit der Krankheit und vorbeugende Massnahmen. Über 100 Hilfsmittel stehen Rheuma-Betroffenen zur Verfügung und erleichtern den Alltag.

Die Rheumaliga Schweiz ist eine Dachorganisation mit Sitz in Zürich und vereinigt 21 kantonale und regionale Rheumaligen sowie vier nationale Patientenorganisationen. Sie besteht seit 1958 und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen. Im Jahr 2008 feiert die Rheumaliga Schweiz ihren 50. Geburtstag.

Was ist Rheuma?

Rheumatismus oder kurz "Rheuma" ist ein Sammelbegriff für über 200 Erkrankungen, die Schmerzen am Bewegungsapparat zur Folge haben: an Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen. Dazu gehören unter anderem Arthrose (Abnutzung der Gelenke), Arthritis (entzündliches Rheuma), Weichteilrheuma (Fibromyalgie), Rückenschmerzen und Osteoporose. Rheuma ist die Volkskrankheit Nr. 1: Jeder fünfte Schweizer ist von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, insgesamt etwa 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz. 150'000 davon leiden an schweren chronischen Formen, die eine starke Behinderung im beruflichen und privaten Leben bewirken. Ausführliche Informationen

finden Sie im Shop auf www.rheumaliga.ch.

Kontakt:

Dr. Andrea Gerfin, Kommunikation & Verlag

Tel.: +41/44/487'40'00

Direktwahl: +41/44/487'40'15

E-Mail: a.gerfin@rheumaliga.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000404/100526205> abgerufen werden.