



Polyarthrite rhumatoïde

Français

Artrite reumatoide

Italiano

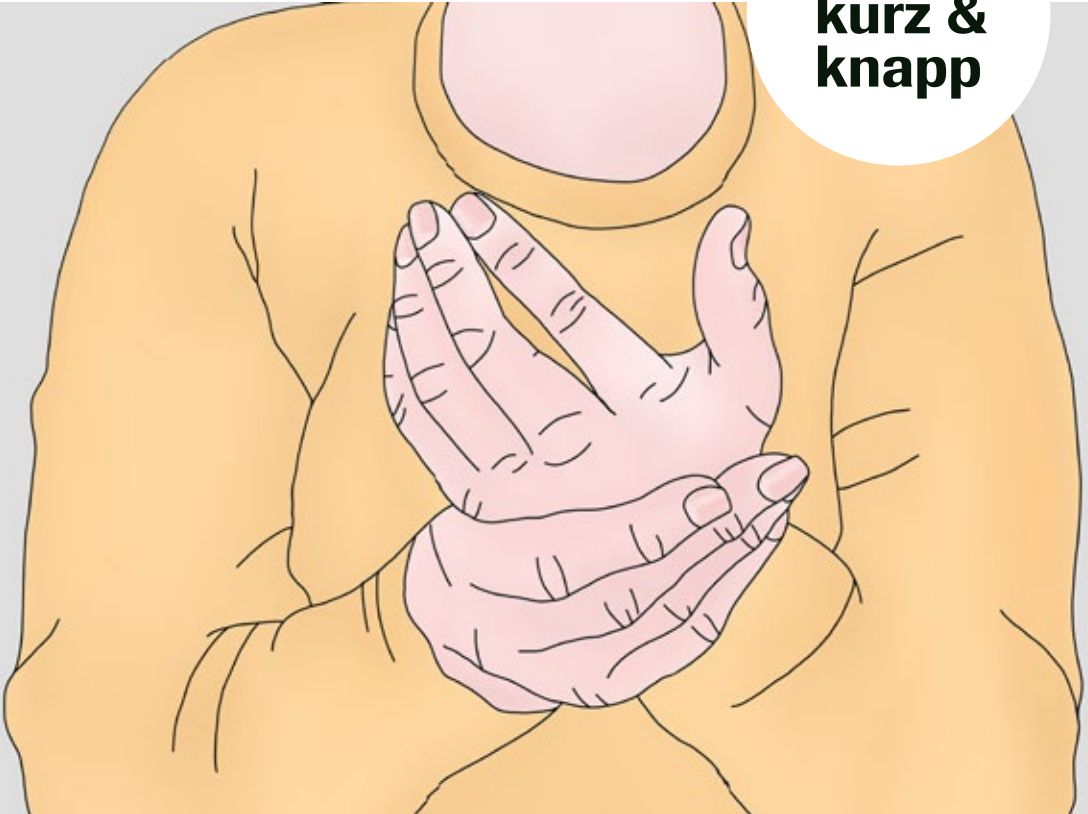
Artritis reumatoide

Español

Artrite reumatoide

Português

**kurz &
knapp**



FRANÇAIS

Avant-propos

Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde
(inflammation des articulations) ?

Comment se forme-t-elle ?

Et quels sont les traitements disponibles ?

Cette brochure vous informe sur la maladie.

Vous trouverez toutes les informations
en allemand à partir de la page 6.

ESPAÑOL

Prólogo

¿Qué es una artritis reumatoide
(inflamación de las articulaciones)?

¿Cómo se produce?

¿Qué tratamientos existen?

Este folleto le informa acerca
de esta enfermedad.

A partir de la página 14 encontrará
toda la información en español.

ITALIANO

Introduzione

Che cos'è l'artrite reumatoide
(infiammazione articolare)?

Come nasce?

E quali sono i trattamenti disponibili?

Questo opuscolo vi informa
su questa malattia.

Tutte le informazioni in italiano
si trovano a partire da pagina 10.

PORTUGUÊS

Preâmbulo

O que é a artrite reumatoide
(inflamação das articulações)?

Quais são as causas?

Quais os tratamentos disponíveis?

Esta brochura tem por objetivo
informar sobre esta doença.

A partir da página 18 encontra
toda a informação em português.

Faites plus d'exercice au quotidien.
Marchez plus souvent.

Muovetevi di più nella vita di tutti i giorni.
Camminate più spesso.

Muévase más en su vida diaria.
Camine más a menudo.

Movimente-se mais no dia-a-dia.
Ande mais frequentemente a pé.



Français

| | |
|--|---|
| Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde ? | 6 |
| Traitement médicamenteux | 7 |
| Traitement sans médicaments | 8 |
| Exercices à faire chez soi | 9 |

Italiano

| | |
|------------------------------|----|
| Cos'è l'artrite reumatoide? | 10 |
| Trattamento con medicinali | 11 |
| Trattamento senza medicinali | 12 |
| Esercizi da fare a casa | 13 |

Español

| | |
|----------------------------------|----|
| ¿Qué es una artritis reumatoide? | 14 |
| Tratamiento con medicamentos | 15 |
| Tratamiento sin medicamentos | 16 |
| Ejercicios en casa | 17 |

Português

| | |
|-------------------------------|----|
| O que é a artrite reumatoide? | 18 |
| Tratamento com medicamentos | 19 |
| Tratamento sem medicamentos | 20 |
| Exercícios para fazer em casa | 21 |

Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde ?

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie. Elle s'attaque aux articulations. Les articulations s'enflamment.

Arthrite signifie inflammation des articulations.

La cause de l'inflammation des articulations est une réaction excessive du système immunitaire. Le système immunitaire réagit alors différemment de ce qu'il est censé faire.

Le système immunitaire nous protège contre les agents pathogènes tels que les virus et les bactéries.

Parfois, le système immunitaire ne fonctionne pas correctement.

Il s'attaque à notre propre corps. On appelle cela une maladie auto-immune. Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, le système immunitaire attaque les articulations. Elles s'enflamment.

À quoi reconnaissez-vous une polyarthrite rhumatoïde ?

Vous vous sentez fatigué·e et malade à cause de l'inflammation des articulations. Vous avez peut-être un peu de fièvre.

Au début, vous ressentez généralement la polyarthrite rhumatoïde dans les petites articulations de vos doigts ou de vos orteils. Les articulations sont douloureuses et peuvent gonfler. Le matin au réveil, les articulations sont raides. Vous ne pouvez pas bien les bouger.

Souvent, plusieurs articulations des deux côtés du corps sont touchées. Au fil des semaines ou des mois, il se peut que de plus en plus d'articulations s'enflamment. Par exemple, le coude, l'épaule, le genou et la hanche.

Traitement médicamenteux

Les inflammations peuvent endommager les articulations. Si l'inflammation se prolonge, elle peut même détruire les articulations. Un traitement rapide est donc important.

Il existe différents médicaments pour traiter la polyarthrite rhumatoïde. Votre médecin vous prescrit ces médicaments.

Ce sont surtout les médicaments de base qui sont importants. Ils agissent sur le système immunitaire et corrigent la réaction excessive. Cela atténue l'inflammation ou la stoppe complètement. Cela permet de faire disparaître les douleurs.

Il faut du temps pour que les médicaments de base fassent effet. Votre médecin doit d'abord les ajuster correctement à votre cas.

Consultez donc régulièrement votre médecin pour un examen. C'est important.

Les personnes concernées supportent généralement bien les médicaments de base.

Traitement sans médicaments

Outre les médicaments, d'autres thérapies soutiennent le traitement. Discutez-en avec votre médecin.

Activité physique

L'exercice physique est important. Il favorise la force et l'endurance. Faites plus d'exercice au quotidien.

Marchez plus souvent ou faites du vélo.

Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Physiothérapie

Le ou la physiothérapeute établit un plan d'entraînement pour vous. Les exercices sont adaptés à vos besoins.

Ergothérapie

En ergothérapie, vous apprenez à solliciter correctement vos articulations – c'est ce qu'on appelle la protection des articulations.

Cela vous permet de rester autonome le plus longtemps possible.

Moyens auxiliaires

Les moyens auxiliaires ménagent vos articulations.

Il existe par exemple une aide pour ouvrir une bouteille.

Cela soulage les articulations des doigts.

L'alimentation

Certains aliments permettent d'agir sur l'inflammation.

Consommer beaucoup de légumes et de fruits frais peut aider.

Évitez toutefois de consommer trop de viande rouge, par exemple.

Exercices à faire chez soi

Bain de lentilles pour les mains

Remplissez un bol de lentilles crues.

Plongez les deux mains.

Comprimez légèrement les lentilles.

Faites glisser les lentilles entre vos doigts.

Le bain de lentilles est bon pour la circulation sanguine.

Vous pouvez utiliser le bain de lentilles avec des lentilles chaudes ou froides.



Lentilles chaudes : Réchauffer au four ou au micro-ondes.

Elles aident à lutter contre les raideurs et le froid des doigts.

Lentilles froides : Refroidir au réfrigérateur ou au congélateur.

Elles aident à réduire les gonflements et les inflammations.

Faites cet exercice tous les jours pendant 5 à 10 minutes.

Pianoter

Asseyez-vous à une table.

Posez vos avant-bras sur le plateau de la table.

Relâchez vos épaules.

Pianotez sur la table avec tous vos doigts.

Bougez tous les doigts, y compris les pouces.

Cos'è l'artrite reumatoide?

L'artrite reumatoide è una malattia che aggredisce le articolazioni, causandone l'infiammazione.

Artrite significa infiammazione articolare.

La causa dell'infiammazione articolare è una reazione eccessiva del sistema immunitario. Il sistema immunitario reagisce quindi diversamente da come dovrebbe. Il sistema immunitario ci protegge dagli agenti patogeni, come ad esempio virus e batteri. Ma a volte il sistema immunitario non funziona correttamente, attaccando il proprio corpo. In questo caso si parla di **malattia autoimmune**. Nell'artrite reumatoide, il sistema immunitario aggredisce le articolazioni, che di conseguenza si infiammano.

Come si manifesta l'artrite reumatoide?

A causa dell'infiammazione articolare, ci si sente stanchi e malati.

Forse si può avere anche una leggera febbre.

All'inizio, di solito l'artrite reumatoide si avverte nelle piccole articolazioni delle dita delle mani o dei piedi.

Le articolazioni fanno male e possono gonfiarsi.

Al mattino, dopo il risveglio, le articolazioni risultano rigide.

Non si riesce a muoverle bene.

Spesso sono colpite diverse articolazioni su entrambi i lati del corpo. Nel corso di settimane o mesi, a volte, possono infiammarsi sempre più articolazioni.

Ad esempio gomiti, spalle, ginocchia e anche.

Trattamento con medicinali

Le infiammazioni possono danneggiare le articolazioni, e se durano troppo a lungo rischiano addirittura di comprometterle.

È quindi importante trattarle rapidamente.

Esistono diversi medicinali per il trattamento dell'artrite reumatoide.

Il medico vi prescriverà questi medicinali.

I **medicamenti di base** sono particolarmente importanti.

Agiscono sul sistema immunitario e ne correggono la reazione eccessiva. Questo rallenta l'infiammazione o la blocca del tutto, facendo scomparire il dolore.

Ci vuole tempo perché i medicinali di base facciano effetto.

Il medico deve prima adattare la terapia alle vostre esigenze.

Pertanto, è bene recarsi regolarmente dal medico per un controllo.

Questo è importante.

Le persone colpite di solito tollerano bene i medicinali di base.

Trattamento senza medicinali

Oltre ai medicinali, anche altre terapie supportano il trattamento. Parlatene con il vostro medico.

Movimento

Il movimento è importante. Favorisce lo sviluppo della forza e della resistenza. Muovetevi di più nella vita di tutti i giorni. Camminate o andate in bicicletta più spesso. Prendete le scale invece dell'ascensore.

Fisioterapia

Il/la fisioterapista può prepararvi un piano di allenamento, adattando gli esercizi esattamente alle vostre esigenze.

Ergoterapia

Con l'ergoterapia si impara a sollecitare le articolazioni nel modo giusto: in questo caso si parla di protezione delle articolazioni. Questo vi permetterà di rimanere indipendenti il più a lungo possibile.

Mezzi ausiliari

I mezzi ausiliari proteggono le vostre articolazioni.

Ad esempio, esiste un mezzo ausiliario per aprire le bottiglie. Così si allevia la pressione sulle articolazioni delle dita.

Alimentazione

Con alcuni alimenti è possibile influenzare l'infiammazione. Un'abbondante quantità di frutta e verdura fresca aiuta molto, mentre è meglio evitare, ad esempio, di consumare troppa carne rossa.

Esercizi da fare a casa

Bagno di lenticchie per le mani

Riempite una ciotola con lenticchie crude. Immergete entrambe le mani. Premete delicatamente le lenticchie tra loro. Lasciate che le lenticchie scivolino tra le dita. Il bagno di lenticchie fa bene all'irrorazione sanguigna. È possibile prepararlo con lenticchie calde o fredde.



Lenticchie calde:

Riscaldare in forno o nel microonde. Questo metodo aiuta in caso di dita rigide e fredde.

Lenticchie fredde:

Raffreddare in frigorifero o nel congelatore. Aiuta a contrastare il gonfiore e l'infiammazione.

Eseguite l'esercizio ogni giorno per 5-10 minuti.

Far finta di suonare il pianoforte

Sedetevi a un tavolo. Appoggiate gli avambracci sul piano del tavolo. Tenete le spalle morbide. Fate finta di suonare il pianoforte sul tavolo con tutte le dita. Muovete tutte le dita, compresi i pollici.

¿Qué es una artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad que afecta a las articulaciones provocando su inflamación.

Artritis significa inflamación de las articulaciones.

La causa de la inflamación de las articulaciones es una hiperreacción del sistema inmunitario. El sistema inmunitario reacciona de un modo diferente al que debiera.

El sistema inmunitario nos protege de los agentes patógenos, como los virus y las bacterias, pero a veces no funciona correctamente. Entonces ataca al propio organismo.

En este caso hablamos de una enfermedad autoinmunitaria.

En la artritis reumatoide, el sistema inmunitario ataca a las articulaciones. Y estas se inflaman.

¿Cómo nota que tiene una artritis reumatoide?

La inflamación de las articulaciones hace que se sienta cansado y enfermo. Es posible que tenga un poco de fiebre.

Al principio, la artritis reumatoide se siente sobre todo en las articulaciones pequeñas de los dedos de las manos o de los pies.

Las articulaciones duelen y pueden hincharse.

Al despertarse por las mañanas las articulaciones están rígidas.

No se puede mover bien.

A menudo están afectadas varias articulaciones de ambos lados del cuerpo. Con el paso de las semanas o los meses es posible que se inflamen cada vez más articulaciones.

Por ejemplo el codo, el hombro, la rodilla y la cadera.

Tratamiento con medicamentos

Las inflamaciones pueden dañar las articulaciones.

Si la inflamación se prolonga durante mucho tiempo puede incluso destruirlas.

Por eso es importante comenzar rápidamente con el tratamiento.

Existen diferentes medicamentos para el tratamiento de una artritis reumatoide. Su médico se los recetará.

Los medicamentos básicos son especialmente importantes.

Actúan sobre el sistema inmunitario y corrigen la hiperreacción. De este modo es posible frenar e incluso detener las inflamaciones. Así desaparecen los dolores.

Los medicamentos básicos tardan en tener efecto.

Primeramente, su médico los debe ajustar bien a su caso particular. Por eso, acuda de manera regular a la consulta de su médico para que le examine. Es importante.

Las personas afectadas suelen tolerar bien los medicamentos básicos.

Tratamiento sin medicamentos

Hay otras terapias además de los medicamentos que ayudan al tratamiento. Hable con su médico.

Movimiento

El movimiento es importante. Estimula la fuerza y la resistencia.

Muévase más en su vida diaria.

Vaya caminando o con la bicicleta más a menudo.

Utilice las escaleras en lugar del ascensor.

Fisioterapia

El fisioterapeuta hará un plan de entrenamiento a su medida.

Los ejercicios estarán totalmente adaptados a usted.

Terapia ocupacional

En la terapia ocupacional usted aprende a cargar correctamente las articulaciones y, de este modo, a protegerlas.

Así se mantendrá independiente el mayor tiempo posible.

Productos auxiliares

Los productos auxiliares cuidan sus articulaciones.

Por ejemplo, hay un abridor que le ayuda a abrir las botellas.

De este modo evitará cargar las articulaciones de los dedos.

Alimentación

Hay ciertos alimentos con los que puede influir sobre las inflamaciones.

Tomar mucha verdura fresca y fruta le ayudará.

Evite comer, por ejemplo, demasiada carne roja.

Ejercicios en casa

Baño de lentejas para las manos

Llene un cuenco con lentejas crudas.

Meta las dos manos dentro.

Apriete ligeramente las lentejas.

Deje que se resbalen entre sus dedos.

El baño de lentejas es bueno para la circulación.

Puede hacer el baño de lentejas con las lentejas calientes o frías.



Lentejas calientes:

Caliente las lentejas en el horno o en el microondas. Le ayudarán si tiene los dedos rígidos y fríos.

Lentejas frías:

Enfríe las lentejas en el frigorífico o el congelador. Le ayudarán en caso de hinchazones o inflamaciones.

Haga el ejercicio todos los días de 5 a 10 minutos.

Tocar el piano

Siéntese a una mesa.

Coloque los antebrazos sobre la mesa.

Relaje los hombros.

Toque el piano sobre la mesa con todos los dedos.

Mueva todos los dedos, también los pulgares.

O que é a artrite reumatoide?

A artrite reumatoide é uma doença que afeta as articulações. As articulações ficam inflamadas.

A artrite significa inflamação das articulações.

A causa da inflamação das articulações é uma reação excessiva do sistema imunitário. O sistema imunitário reage de forma diferente da sua função. O sistema imunitário protege-nos de agentes patogénicos, como vírus e bactérias.

Por vezes, o sistema imunitário não funciona devidamente e ataca o próprio corpo. Daí designar-se uma **doença autoimune**. Na artrite reumatoide, o sistema imunitário ataca as articulações, que sofrem de inflamação.

Como é que a artrite reumatoide se demonstra?

A inflamação das articulações fará com que se sinta cansado(a) e doente, devido à inflamação das mesmas. Poderá até ter febre ligeira.

No início, a artrite reumatoide sente-se sobretudo nas pequenas articulações dos dedos das mãos ou dos pés. Sentirá dores e inchaço nas articulações. Pela manhã, quando acordar, as articulações estão rígidas. Tem dificuldade em movimentá-las.

Várias articulações de ambos os lados do corpo são afetadas. No decorrer de semanas ou meses haverá mais articulações inflamadas. Por exemplo, nos cotovelos, ombros, joelhos e na anca.

Tratamento com medicamentos

A inflamação pode danificar as articulações. Se durar muito tempo, pode até destruí-las.

Por conseguinte, é importante tratar o problema rapidamente.

Existem vários medicamentos para tratamento da artrite reumatoide, que serão receitados pelo seu médico.

A **medicação base** é muito importante.

Atua no sistema imunitário e corrige a reação excessiva. Isto reduz a inflamação ou elimina-a completamente e desta forma as dores desaparecem.

É necessário algum tempo para os medicamentos base fazerem efeito.

Em primeiro lugar, o médico terá de os adaptar ao paciente.

Por esse motivo, é importante que vá regularmente às consultas médicas.

As pessoas normalmente reagem bem a estes medicamentos.

Tratamento sem medicamentos

Além dos medicamentos, existem outras terapias de apoio ao tratamento. Fale com o seu médico sobre as mesmas.

Movimento

Movimentar-se é importante, pois aumenta a força e a resistência.

No seu dia-a-dia deve movimentar-se mais.

Caminhe ou ande de bicicleta mais frequentemente.

Suba as escadas, em vez de usar o elevador.

Fisioterapia

O fisioterapeuta pode criar um plano de treinos para si, com exercícios adaptados.

Ergoterapia

Em ergoterapia, aprenderá de que forma exercer carga sobre as articulações; isto é o que se designa proteção das articulações.

Isto permite-lhe ser autónomo(a) durante mais tempo.

Meios auxiliares

Os meios auxiliares protegem as articulações.

Existe, por exemplo, um utensílio para abrir uma garrafa.

Isto alivia a carga sobre as articulações dos dedos.

Alimentação

Há determinados alimentos que reduzem a inflamação.

Muitos legumes e fruta fresca ajudam.

Deve evitar, por exemplo, comer muita carne vermelha.

Exercícios para fazer em casa

Banhos de lentilhas para as mãos

Encha uma bacia com lentilhas cruas.

Ponha as duas mãos lá dentro.

Aperte um pouco as lentilhas.

Deixe as lentilhas escapar pelos dedos.

O banho de lentilhas é bom para a circulação sanguínea.

Pode fazer o banho de lentilhas com lentilhas quentes ou frias.



Lentilhas quentes: Aqueça-as no forno ou no micro-ondas. Ajudam em caso de dedos frios ou rígidos.

Lentilhas frias: Arrefeça as lentilhas no frigorífico ou congelador. Ajudam em caso de inchaço e inflamação.

Faça o exercício todos os dias, entre 5 a 10 minutos.

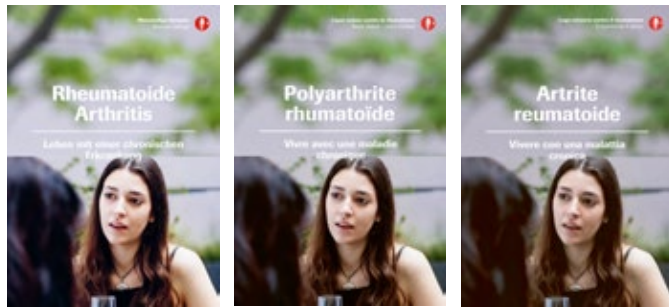
Tocar piano

Sente-se numa mesa. Coloque os antebraços sobre a superfície da mesa. Relaxe os ombros.

Toque piano na mesa com os dedos.

Movimente todos os dedos, incluindo o polegar.

Mehr Informationen finden Sie in der folgenden Broschüre:



- Rheumatoide Arthritis (D 341)
- Polyarthrite rhumatoïde (F 341)
- Artrite reumatoïde (It 341)

Die Broschüre gibt es in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

↘ Broschüren können Sie hier bestellen:

Internet: www.rheumaliga-shop.ch

E-Mail: info@rheumaliga.ch

Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Text & Projektleitung Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Textprüfung Pro Infirmis,
Büro für leichte Sprache

Gestaltung & Illustrationen Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Herausgeberin © Rheumaliga Schweiz
1. Ausgabe 2022



In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Deutsch
- Albanisch
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch
- Türkisch

