

Madame, Monsieur,

Dans la [nouvelle vidéo «Explico»](#), vous pouvez apprendre ce que les personnes souffrant de spondylarthrite ankylosante et d'un raidissement de la colonne vertébrale doivent savoir en cas d'accident. Dans leur cas, une prudence particulière s'impose et certaines précautions doivent être prises.

Une colonne vertébrale raide et une perte osseuse signifient que les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante ont un risque beaucoup plus élevé de subir une fracture vertébrale. C'est pourquoi le sauvetage après un accident est une question délicate. En outre, les fractures de la colonne vertébrale passent souvent inaperçues chez les personnes spondylarthritiques. Par conséquent, insistez sur des examens complémentaires tels que l'imagerie par résonance magnétique (IRM) ou la tomographie par ordinateur (CT).

La thérapie par le mouvement spécifique fait également partie de la prévention des accidents. Par exemple avec le [cours en ligne](#) dans l'espace membre de bechterew.ch, qui commence en début d'année. Vous pouvez y faire des exercices sous la direction de physiothérapeutes. Quatre nouveaux exercices sont accessibles chaque semaine. L'offre est gratuite pour les membres de la SSSA.

Les accidents peuvent être plus fréquents, surtout pendant la saison froide, avec ses routes glissantes et ses sports d'hiver. Pour les personnes spondylarthritiques dont la colonne vertébrale est raide, c'est un danger particulier. Le plus important est donc d'éviter autant que possible les accidents. Ne prenez pas de risques inutiles.

Nous vous souhaitons un hiver sans accident.

Meilleures salutations

Votre équipe de bechterew.ch



Agir correctement lors d'un accident

Dans cette vidéo, vous apprendrez ce que les personnes souffrant de spondylarthrite ankylosante et d'un raidissement de la colonne vertébrale doivent savoir en cas d'accident. Car, surtout en hiver, de nombreux dangers guettent les personnes spondylarthritiques.

[Accéder au film »](#)

Veillez trouver toutes les vidéos de la série «Explico» sur ➡ www.ruecken-schmerz.ch ou sur ➡ www.bechterew.ch. Dans cette série, d'autres sujets passionnants liés à la spondylarthrite ankylosante sont présentés sous une forme attrayante.



Cours en ligne gratuit pour les membres

Dès le début de l'année, un nouveau cours en ligne sera lancé dans l'espace membre de bechterew.ch. Vous pouvez y faire des exercices sous la direction de physiothérapeutes. Quatre nouveaux exercices sont accessibles chaque semaine. L'offre est gratuite pour les membres de la SSSA.

[Démarrer le cours en ligne »](#)

Autres liens utiles

Exercices Bechterew à effectuer à domicile: www.Rheumafit.ch

Calendrier «Entraînement pour chaque jour»: [commander maintenant](#)

Article point de mire: [«Fractures vertébrales et autres urgences»](#)

Article: [«Sortie de l'hôpital avec fracture de la colonne vertébrale»](#)

Article de recherche: [«En cas de soupçon de fracture vertébrale: CT ou IRM»](#)

Adapté à la saison: [«La gestion consciente de la spondylarthrite pendant les fêtes de fin d'année»](#)

Il est important pour nous d'être en contact avec nos membres et personnes intéressées par e-mail. Notre objectif est de vous aider à mieux faire face à la maladie grâce à nos informations et à nos offres. Si vous souhaitez recevoir moins d'e-mails, veuillez écrire un e-mail à mail@bechterew.ch. Si vous ne souhaitez plus recevoir d'e-mails du tout, vous pouvez vous désabonner de la liste [ici](#).

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zurich

mail@bechterew.ch

www.bechterew.ch