

[Si ce message ne s'affiche pas correctement, veuillez cliquer ici.](#)

# bechterew.ch

Société suisse de la  
spondylarthrite ankylosante.

Madame, Monsieur,

Les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante doivent surmonter de nombreux obstacles pour faire face à la vie quotidienne.

Dans [l'actuelle vidéo «Explico»](#), nous avons regroupé 10 conseils. Ils ont pour but d'offrir un soutien pour trouver une meilleure façon de gérer la maladie. Que ce soit en vous acceptant vous-même et votre maladie ou en veillant à faire suffisamment d'exercice physique, mais aussi à vous reposer.

Les deux offres d'exercices physiques, le [cours en ligne](#) et [«Rheumafit»](#), peuvent vous aider à poursuivre votre entraînement de manière individuelle.

Meilleures salutations

Votre équipe de bechterew.ch

---



## Diagnostic de la spondylarthrite – et maintenant?

Que peut-on faire si on a récemment reçu le diagnostic de la spondylarthrite ankylosante? Avec cette vidéo, nous essayons d'aborder les points les plus importants et d'offrir un soutien.

[Accéder à la vidéo](#)

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



## Cours en ligne pour membres

Une nouvelle série du cours en ligne débute cette semaine dans l'espace membres de bechterew.ch. Vous pouvez y effectuer des exercices sous la direction de physiothérapeutes. Quatre nouveaux exercices sont mis en ligne chaque semaine. L'offre est gratuite pour les membres de la SSSA

[Commencer le cours en ligne](#)

Avez-vous des questions concernant la connexion à l'espace membres de bechterew.ch? Le bureau se fera un plaisir de vous aider. Il suffit de répondre à cet e-mail et de poser votre question.

---

## Plus de liens

Exercices Bechterew à effectuer à domicile: [à la plateforme «Rheumafit»](#)

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

Article: [Qu'en est-il des médicaments? \(en exclusivité pour les membres\)](#)

Spondylarthrite et coronavirus: [Interview au sujet de la vaccination](#)

Article de recherche: [Un propre «code» pour la spondylarthrite non visible sur la radiographie](#)

[Portrait](#) de Ann-Kathrin Herber, membre de la SSSA

---

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](mailto:mail@bechterew.ch). Si vous ne souhaitez plus recevoir d'e-mails du tout, vous pouvez vous désabonner de la liste [ici](#).

Si cette infolettre vous a été transmise et qu'elle vous plaît, vous pouvez vous y [abonner ici](#).

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante  
Leutschenbachstrasse 45  
8050 Zurich

[mail@bechterew.ch](mailto:mail@bechterew.ch)

[Homepage](#)