

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

# bechterew.ch

Société suisse de la  
spondylarthrite ankylosante.

Madame, Monsieur,

Dans la nouvelle vidéo «Explico», vous apprenez comment vous entraîner correctement avec la spondylarthrite. «La spondylarthrite a besoin de mouvement»: beaucoup de choses se sont passées depuis que ce constat s'est imposé. La recherche a pu montrer que les recommandations en matière d'activité physique pour la population générale sont fondamentalement valables aussi pour les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante.

Pour ce qui est de l'exercice physique, la bonne dose est essentielle, comme dans le cas d'un médicament. Les quatre dimensions de l'exercice physique – force, endurance, mobilité et coordination – devraient être entraînées chaque semaine. Tant lors d'entraînements spécifiques que dans la vie quotidienne. Utilisez pour cela aussi la plateforme [www.Rheumafit.ch](http://www.Rheumafit.ch), le calendrier «Entraînement pour chaque jour» et les groupes de thérapie de [bechterew.ch](http://bechterew.ch).

La pandémie du coronavirus nous a également montré l'importance de l'activité physique, puisque selon les connaissances actuelles, elle peut réduire certains facteurs de risque de la maladie de Covid-19. Pour les personnes atteintes de spondylarthrite, l'exercice physique est donc désormais doublement important. Dans le respect des distances minimales, bien entendu.

Meilleures salutations

Votre équipe de [bechterew.ch](http://bechterew.ch)

---



## **S'entraîner correctement avec la spondylarthrite**

Apprenez dans cette vidéo comment vous pouvez bouger en toute sécurité et de manière adaptée – pendant les séances d'entraînement et dans la vie de tous les jours. Car pour les personnes atteintes de spondylarthrite, l'exercice physique n'a jamais été aussi important qu'aujourd'hui.

[Accéder au film »](#)

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.

---

## Autres liens utiles

Exercices Bechterew à effectuer à domicile: [www.Rheumafit.ch](http://www.Rheumafit.ch)

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

Article de recherche: [«Ne pas éviter l'activité physique intensive»](#)

Entraînement sur appareils complet pour personnes atteintes de spondylarthrite: [télécharger maintenant](#)

Vidéo explicative: [«Les spondylarthritiques ont besoin de mouvement»](#)

Article d'experts: [«Comment la force musculaire et les médicaments se complètent»](#)

---

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](#).

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante  
Leutschenbachstrasse 45  
8050 Zurich

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

[www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)