

Ligue genevoise contre le rhumatisme

# JOURNÉES D'INFORMATION 2024

- ❖ Arthrose de genou
- ❖ Détection précoce des troubles de l'équilibre
- ❖ Arthrite et/ou arthrose des mains
- ❖ Arthrose de hanche
- ❖ Prévention des blessures dans le cadre d'activités physiques et de sport
- ❖ Polyarthrite rhumatoïde
- ❖ Goutte, pseudogoutte et arthrites microcristallines
- ❖ Problématiques d'épaule (arthrose, tendinopathies, inflammation)
- ❖ Sarcopénie
- ❖ Alimentation et activité physique
- ❖ Spondylarthropathies
- ❖ Ostéoporose
- ❖ Maux de dos et lombalgies communes



Avec le soutien de :



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

# Arthrose de genou avec ou sans prothèse

28 février 2024

15 mai 2024

16 octobre 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Mercredi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par deux médecins, rhumatologue et spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur, et une physiothérapeute.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique de l'arthrose de genou.

Lors de ces journées, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de cette affection, les traitements, l'impact sur le mode de vie, l'environnement, activité physique, sport, travail, ergonomie, etc...)

# Arthrose de hanche avec ou sans prothèse

6 mars 2024

6 novembre 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Mercredi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par deux médecins, rhumatologue et spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur, et une physiothérapeute.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique de l'arthrose de hanche.

Lors de ces journées, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de cette affection, les traitements, l'impact sur le mode de vie, l'environnement, activité physique, sport, travail, ergonomie, etc...)

# Arthrite et / ou arthrose des mains

4 mars 2024

.....

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Lundi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ces affections.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par deux médecins, rhumatologue et chirurgien de la main, et deux ergothérapeutes.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique de l'arthrite et/ou arthrose des mains.

Lors de cette journée, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de ces affections, les traitements, l'impact sur le mode de vie, l'environnement, l'ergonomie au quotidien, travail, loisirs, etc...).

# Prévention des blessures dans le cadre d'activités physiques et de sport

11 mars 2024

7 octobre 2024

.....

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 12h30  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Lundi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ces problématiques.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par un médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation, rhumatologie et médecine du sport.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique des blessures qui peuvent survenir pendant ou après une activité physique et /ou sport.

Lors de ces demi-journées, les informations transmises vous permettront de connaître les risques et les moyens possibles pour prévenir des blessures.

# Détection précoce des troubles de l'équilibre

26.02.2024

15.04.2024

13.05.2024

04.11.2024

.....

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 9h00 à 16h00 (pause de 12h00 à 13h30)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Lundi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par cette problématique.

## Buts

Les troubles de l'équilibre peuvent être d'origines multifactorielles. Lors de ces journées, vous pourrez apprendre, questionner, discuter autour de la problématique des troubles de l'équilibre.

Les informations transmises vous permettront de reconnaître les situations à risque auxquelles vous pourriez être confronté-e dans la vie quotidienne et obtenir des pistes sur ce qu'il est possible de mettre en place.

## Rhumatisme inflammatoire (maladie auto-immune)

Polyarthrite rhumatoïde  
20 mars 2024

Spondylarthropathies  
13 novembre 2024

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 9h00 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Mercredi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ces affections.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par un médecin rhumatologue et une infirmière spécialiste.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la maladie inflammatoire auto-immune.

Lors de ces journées, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de ces maladies, les traitements, l'impact sur le mode de vie (tabac, alcool, environnement, activité physique, sport, travail, grossesse, etc...).

# Sarcopénie

(diminution de la masse musculaire et de la force liée à l'âge)

24 avril 2024

30 octobre 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** de 8h30 à 12h30

**Prix :** CHF 45.00

**Jour :** Mercredi

## Pour qui

- ❖ Vous vous sentez concerné
- ❖ Vous êtes un-e proche aidant-e (famille, ami, voisin, etc.)
- ❖ Un professionnel de la santé

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par des professionnels de la santé. Apprendre, approfondir, questionner, échanger sur le thème de la sarcopénie.

Lors de ces demi-journées, les informations transmises vous permettront d'analyser, d'anticiper et de mettre en place une ou des actions pour lutter contre cette problématique.

# Alimentation et activité physique

29 mai 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** de 8h30 à 12h30

**Prix :** CHF 45.00

**Jour :** Mercredi

## Pour qui

- ❖ Vous vous sentez concerné
- ❖ Vous êtes un-e proche aidant-e (famille, ami, voisin, etc.)
- ❖ Un professionnel de la santé

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par des professionnels de la santé. Apprendre, approfondir, questionner, échanger, partager autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Lors de cette demi-journée, les informations transmises vous permettront de mieux comprendre le lien existant entre l'activité physique au quotidien et l'alimentation.

# Goutte, pseudogoutte et arthrites microcristallines

14 octobre 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 12h30  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Lundi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ces affections.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par un médecin rhumatologue.  
Apprendre, approfondir, partager, questionner autour des problématiques de la goutte, pseudogoutte et arthrites microcristallines.  
Lors de cette demi-journée, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de ces affections, les traitements, l'impact sur le mode de vie, l'alimentation, l'activité physique, etc...).

# Problématiques d'épaule (arthrose, tendinopathies, inflammation)

27 mai 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Lundi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ces problématiques.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par deux médecins, rhumatologue et chirurgien orthopédique, et un physiothérapeute.  
Apprendre, approfondir, partager, questionner autour des problématiques d'épaule.  
Lors de cette journée, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de ces affections, les traitements, l'impact sur le mode de vie, l'activité physique, le sport, le travail, l'ergonomie, les loisirs, etc...).

# Ostéoporose

18 novembre 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 9h00 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Lundi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par un médecin rhumatologue et une diététicienne.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique de l'ostéoporose.

Lors de cette journée, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de cette affection, les traitements, l'impact sur le mode de vie, l'environnement, l'activité physique, le sport, l'alimentation, etc...).

# Maux de dos et lombalgies communes

27 novembre 2024

.....  
**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme  
**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)  
**Prix :** CHF 45.00  
**Jour :** Mercredi

## Pour qui

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts

Acquérir des connaissances dispensées par un médecin rhumatologue et une physiothérapeute.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique des maux de dos et des lombalgies communes.

Lors de cette journée, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de ces affections, l'impact sur le mode de vie, l'activité physique, le sport, le travail, l'ergonomie, les loisirs, les traitements, etc...).

Pour participer à ces journées,  
une inscription est nécessaire.

Par  
téléphone  
022.718.35.55

Par courriel  
[laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Formulaire  
d'inscription  
téléchargeable  
sur  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Par fax  
022.718.35.50

Ligue genevoise contre le rhumatisme  
Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève

TPG : lignes 2 et 6, arrêt Merle d'Aubigné

IBAN CH97 0900 0000 1200 4967 4