

Colonne & santé *vertébrale*

4119

Organe officiel Pro Chiropratique

Vieillir en bonne santé
D'autres modèles de travail
Les secrets
de la chiropratique





Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

ChiroSuisse

Secrétariat central

Cornelia Brönnimann
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Nouveau NE

D^r Mathilde Guiot, Avenue des Champs-Montant 10a,
2074 Marin-Epagnier, tél. 032 558 30 14

Changement d'adresse GE

D^r Marina Da Costa, Institut Chiropractique Genève,
Boulevard des tranchées 44, 1206 Genève,
tél. 022 346 47 33» (**vormals** Centre Médical de
Vidymed, Route de Chavannes 11, 1007 Lausanne)

Changement d'adresse VD

D^r Pierig Leray, Centre médical Lausanne Ouest,
Route de Renens, 24, 1008 Prilly, tél. 021 622 00 00
(**vormals** Centre médical d'Epalinges, Route de la
Corniche 1, 1066 Epalinges)

L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses – Votre dos de A à Z

«L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses» vous présente, au fil de 70 pages illustrées captivantes et d'un format pratique, tout ce que vous souhaitez savoir au sujet de votre dos – dans un langage clair et en toute simplicité. La lecture de ce dictionnaire de poche, en outre ouvrage de référence très instructif, est passionnante. Un test relatif au dos vous apportera les premières indications quant à votre forme physique.

Un exemplaire gratuit de l'abécédaire du dos vous parviendra sur simple demande, en adressant une enveloppe C5 affranchie à CHF 1.30 à l'adresse suivante:

Association suisse de chiropraticiens ChiroSuisse
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
Téléphone 031 371 03 01, fax 031 372 26 54



Online Shop

AcuMax Online Shop mit über 5000 Produkten für Medizin, Gesundheit und Prävention

- Allgemeiner Praxisbedarf, Akupunkturnadeln
- Kinesio- und Sporttapes
- Sport- und Fitnessartikel
- Flossingbänder, Loops, Gymnastikbänder
- Behandlungsliegen
- Physikalische Therapie-Geräte
- Gymnastik- und Yogabedarf
- Massagepräparate
- Funktionelles Training



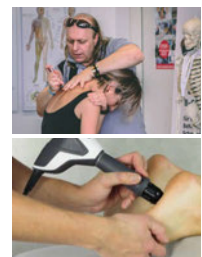
AcuMax

Weiterbildungen die Spass machen!

Über 350 Kurse

AcuMax mit über 350 Kursen in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Prävention

- Schmerztherapie mit Low-Level-Laserlicht
- Ischiasbeschwerden und Piriformissyndrom
- Stosswellentherapie Praxisworkshop
- Faszienmanipulation
- Flossing nach dem EasyFlossing Konzept
- Praxiskurs Schulter-Impingement
- Faszien als Sinnesorgan mit Dr. Robert Schleip
- Neurodynamics und Kinesio Taping
- Funktionelles Training / Athletiktraining



Mehr Informationen unter: www.acumax.ch - info@acumax.ch - www.acumax-kurse.ch - T. +41 56 249 31 31

Vieillir en bonne santé

Comment vieillir en bonne santé.....4
Heike A. Bischoff Ferrari

Politique

D'autres modèles de travail seront demandés à l'avenir.....9
Thomas Thurnherr

Demandes et chiropratiques

Nous dévoilons les secrets de la chiropratique,
 posez-nous des questions!.....10
Rosmarie Borle

Sudoku.....12

Organisation de patients.....13

Index des adresses.....15

Varia / Impressum.....16

Vieillir en bonne santé: © Zentrum Alter und Mobilität,
 Photos von Benno Gut und Svea-Vivica Mathieu, autre Adobe Stock

Editorial



Défendez vos droits de patients!

Chers lecteurs

Dans le système de la santé publique, vous avez besoin d'un partenaire solide qui s'engage à vos côtés et préserve vos droits. Pour cette raison, devenez membre de l'Association de patients Pro Chiropratique Suisse – dans votre propre intérêt.

Pro Chiropratique – fondée en 1957 –, est la plus grande organisation de patients en Suisse. Elle s'engage principalement pour les droits et les intérêts des patients et veille à ce qu'ils ne soient ni oubliés, ni négligés par les politiciens et les assureurs maladie.

Veillez vous référer au formulaire d'inscription à la dernière page de ce magazine, avec lequel vous pouvez vous inscrire directement en tant que membre de notre organisation de patients, vous abonner à ce journal ou soutenir la recherche et l'éducation des chiropraticiens en Suisse.

Veillez en discuter avec votre chiropraticien et recommander une adhésion à votre famille, vos amis et connaissances.

Je vous souhaite maintenant une lecture intéressante et vous remercie pour votre soutien.

Rainer Lüscher

Président Central Pro Chiropratique Suisse

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. Notre rubrique «Courrier des lecteurs» reste par ailleurs à votre disposition. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: rosmarie.borle@bluewin.ch ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

Dans tous les textes de notre revue, les désignations de personnes se réfèrent indifféremment aux deux genres, même si les formes masculine et féminine ne sont pas systématiquement mentionnées pour des raisons de clarté de la langue.



Comment vieillir en bonne santé

Heike A. Bischoff-Ferrari Les personnes qui atteignent le troisième âge et veulent rester actives et autonomes encore plus longtemps sont toujours plus nombreuses. La recherche au CVM vise à tester des thérapies bien tolérées et efficaces destinées à retarder le processus du vieillissement physiologique et à prolonger l'espérance de vie en bonne santé. Peut-être participez-vous activement au projet?



Mesure de la force de la main, en forte corrélation avec la force musculaire générale. (Photos: © ZAM, Photos de Benno Gut et Svea-Vivica Mathieu)

Comment mener une vie saine le plus longtemps possible? Quelle influence ont par exemple la mobilité et l'alimentation sur la forme physique et cognitive à un âge avancé? Comment améliorer la qualité de vie des personnes âgées? Pourquoi certaines personnes vieillissent plus rapidement que d'autres et comment prévenir une fragilité prématurée? Les chercheurs du Centre pour le vieillissement et la mobilité (CVM) se penchent quotidiennement sur ces questions. Le CVM réalise différents tests avec des femmes et des hommes qui s'an-

noncent spontanément, offrent de leur temps et mettent volontairement leurs données à disposition de la recherche par pur intérêt. Ces tests contribuent à répondre aux questions qui préoccupent actuellement la recherche sur le vieillissement. Ils mesurent par exemple la force de la main, évaluent la mobilité et la mémoire et analysent la marche; les participants répondent par ailleurs à des questionnaires standard. Certaines études procèdent à une ostéodensitométrie par DXA, à une IRM du crâne ou à un test auditif.

La recherche au CVM vise à tester des thérapies bien tolérées et efficaces destinées à retarder le processus du vieillissement physiologique et à prolonger l'espérance de vie en bonne santé. Elle couvre les objectifs de la recherche moderne sur le vieillissement et applique un nouveau modèle dont l'approche globale stimule la fonctionnalité en renforçant toutes les fonctions vitales des organes. Il s'agit en particulier d'améliorer la santé des muscles, des os et des articulations, de renforcer le système immunitaire ainsi que de maintenir les capacités dans les domaines de la santé cardio-vasculaire et de la fonction cérébrale. Le centre de recherche et de test du CVM se situe dans l'Hôpital Waid, qui jouit d'une vue magnifique sur les Alpes. Il propose régulièrement des visites guidées aux associations ou aux groupes intéressés. Actuellement, deux études sont encore ouvertes à des participants: MOVE for your



Dr Heike A. Bischoff-Ferrari, Dr PH, professeure. Directrice de la clinique de gériatrie à l'Hôpital universitaire de Zurich. Médecin-chef, clinique universitaire de gériatrie aiguë, Hôpital Waid. Chaire de gériatrie et de recherche sur le vieillissement, Université de Zurich. Responsable du centre pour le vieillissement et la mobilité, Hôpital universitaire de Zurich. Coordinatrice DO-HEALTH



Mesure de la densité osseuse et / ou de la composition corporelle (masse osseuse, musculaire et adipeuse).

MIND et STRONG. Tous les inscrits doivent remplir certains critères, qui doivent au préalable être examinés avec eux. Ils doivent notamment parler couramment allemand afin de pouvoir comprendre la déclaration de consentement et remplir les questionnaires.

L'étude MOVE for your MIND

effet de la rythmique Jacques-Dalcroze et de la musculation sur la fréquence de chute et la mémoire

Le «déclin cognitif subjectif» (en anglais *subjective cognitive decline*, SCD) désigne le stade précoce dans le spectre des déficiences cognitives. Les personnes atteintes de SCD ont l'impression que leur fonction cérébrale a décliné au cours des dernières années. Elles obtiennent toutefois des résultats normaux dans les tests: le trouble ressenti n'est pas encore mesurable. Pourtant, des études ont montré que les personnes atteintes de SCD présentaient un risque accru de souffrir ultérieurement de démence.

C'est la raison pour laquelle la recherche sur la démence qualifie ce stade préclinique de «fenêtre des possibilités» ouverte aux mesures de prévention. Souvent, le déclin des facultés physiques et mentales se déroule en parallèle. La diminution

de la force musculaire et le ralentissement de la marche font partie du profil de risque d'une future démence. L'effet préventif du mouvement et de l'entraînement physique sur le risque de chute ou une future démence est déjà bien connu pour les personnes âgées en bonne santé. De nombreuses campagnes de promotion de la santé sont par conséquent axées sur les programmes destinés à encourager l'activité physique. La manière dont celle-ci agit sur la mémoire chez les personnes atteintes de SCD est encore largement méconnue car les sciences n'ont de loin pas encore exploré totalement la «fenêtre des possibilités». La musculation et les activités dites multitâches, comme la rythmique selon la méthode du pédagogue et musicien suisse Emile Jacques-Dalcroze, figurent au premier plan de ces programmes. Les participants sont amenés à effectuer en groupe des exercices de coordination rythmés sur une musique improvisée au piano.

L'étude MOVE for your MIND s'adresse aux personnes âgées de 70 et plus qui ont l'impression que leur mémoire ne fonctionne plus aussi bien qu'il y a cinq ans mais pour lesquels le diagnostic médical n'a fait état d'aucun déclin des fonctions cognitives. Elle examine l'effet d'exercices de musculation faciles à effectuer à la maison ainsi que de la rythmique

Jacques-Dalcroze sur la fréquence des chutes et les changements sur le plan de la mémoire. Les participants intéressés sont répartis aléatoirement dans trois groupes par un programme informatique. Le premier participe une fois par semaine à une séance en groupe de rythmique Jacques-Dalcroze (toujours le lundi après-midi); le second effectue trois fois par semaine, de façon autonome et à domicile, un programme facile de musculation qui est expliqué précisément dans le cadre de l'étude. Cet entraînement chez soi ne nécessite pas de connaissances particulières et peut être exécuté simplement et en toute sécurité à l'aide d'une bande élastique de thérapie. Et enfin, les participants attribués au troisième groupe forment le groupe de comparaison, qui ne suit pas d'entraînement supplémentaire. Tous les participants à l'étude MOVE for your MIND ont la possibilité de participer librement à des conférences mensuelles qui portent sur la manière de s'alimenter sainement avec l'âge.

L'étude STRONG

l'effet des protéines de lactosérum et de la musculation sur la force physique

Nous perdons 40% de notre masse musculaire entre 20 et 80 ans. Cette perte considérable est favorisée par l'inactivité physique et un apport insuffisant en protéines. Les effets peuvent être sévères: fragilité prématurée, voire perte d'autonomie.

Une alimentation adéquate est nécessaire pour prévenir la perte de masse musculaire et favoriser sa reconstitution. Les

protéines absorbées dans les aliments, appelées aussi protéines alimentaires, sont les éléments constitutifs de nos muscles et donc indispensables à leur formation. Le lactosérum présente une meilleure qualité et s'avère plus digeste que d'autres sources de protéines. Il est riche en leucines, des acides aminés essentiels qui, en concentration suffisante, stimulent la synthèse des protéines et l'intégration effective des éléments constitutifs dans les muscles. Un résumé de 16 études cliniques réalisées avec des personnes âgées a montré qu'en quelques mois seulement, la protéine du lactosérum influence positivement le maintien de la masse musculaire. Toutefois, l'effet des protéines du lactosérum, seules ou associées à des exercices physiques, sur la santé des muscles des personnes âgées n'a pas encore été suffisamment étudié.

C'est la raison pour laquelle STRONG (fort en anglais) examine si la consommation de protéines de lactosérum durant douze mois et un entraînement simple de la force et de la mobilité peuvent réduire le risque de chute, de faiblesse musculaire et de fragilité pour les personnes âgées de 75 ans et plus, par rapport à un groupe de comparaison. Vous sentez-vous plus souvent épuisé ces derniers temps? Manquez-vous d'assurance sur vos jambes ou avez-vous déjà chuté? Ces signes peuvent indiquer une faiblesse liée à l'âge, souvent induite par une masse musculaire insuffisante. Dans l'étude STRONG, nous entendons examiner cette thématique de plus près et cherchons à cet effet 800 femmes et hommes de 75 ans et plus.



Exercices de musculation à l'aide d'une bande élastique TheraBand.



Danses et mouvements rythmiques en groupe.

Vieillir en bonne santé

Les études MOVE for your MIND et STRONG sont réalisées au Centre pour le vieillissement et la mobilité (CVM) de l'Hôpital universitaire de Zurich, sous la direction de la professeure Heike A. Bischoff-Ferrari. Des participants sont encore recherchés.

Avons-nous éveillé votre intérêt?

Vous pouvez obtenir des informations non contraignantes concernant la participation aux études et le Centre pour le vieillissement et la mobilité au numéro et à l'adresse suivants: Téléphone +41 44 417 10 76

E-mail cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch

www.alterundmobilitaet.usz.ch

Veuillez noter que vos données seront enregistrées en cas de contact téléphonique. Elles seront toutefois immédiatement

effacées si vous ne souhaitez pas participer aux études. Nous attirons votre attention sur le fait que vous devez remplir certains critères pour y prendre part. Nous en parlerons avec vous au préalable. ■

Les personnes intéressées

à participer à une étude doivent lire et comprendre la déclaration de consentement, les questionnaires et les tests rédigés en allemand et pouvoir y répondre oralement. Comme les centres de test se situent à Bâle et à Zurich et que les séances hebdomadaires de rythmique Jacques-Dalcroze se déroulent à Zurich, seules les personnes qui peuvent s'y rendre de manière autonome peuvent participer à nos études.

La Chiropratique – en bref

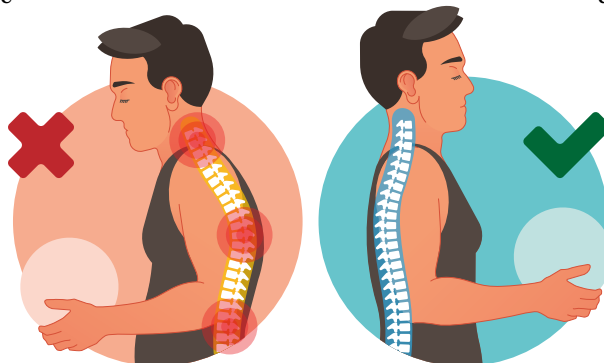
Les chiropraticiennes et chiropraticiens, étant au bénéfice d'une formation complète, sont habilités en Suisse à poser un diagnostic médical. La consultation commence par une anamnèse qui donne une vue d'ensemble des douleurs, de l'environnement et de l'état de santé général de la patiente ou du patient. Les examens et traitements sont essentiellement manuels. Ils peuvent être complétés par un recours à la radiographie, à la résonance magnétique ou à des examens de laboratoire, pour compléter une approche globale.

Traitement – la communication du système nerveux

Chiropraticiennes et chiropraticiens ont une approche globale de la santé de la patiente ou du patient.

Par des impulsions manuelles dosées (manipulations), ils exercent une action mécanique sur les articulations endommagées. Le fameux «crac» qui en résulte est inoffensif et indolore. Mais quand l'articulation redevient fonctionnelle et retrouve sa mobilité, c'est aussi une communication normale et sans entrave du système nerveux qu'elle rétablit.

CHIROPRACTIC



Compétences multiples pour thérapie globale

A ses patients, la chiropraticienne ou le chiropraticien prescrit des moyens auxiliaires orthopédiques, des exercices de gymnastique et de musculation, dispense des conseils en matière d'alimentation, de mouvement, de posture, etc. En Suisse, sa compétence s'étend en outre à la prescription de médicaments ainsi que de traitements ou examens appropriés complémentaires tels que la physiothérapie ou le recours à d'autres thérapeutes spécialisés.

Interdisciplinarité – une étroite collaboration

Chiropraticiennes et chiropraticiens travaillent en étroite collaboration avec d'autres spécialistes tels que chirurgiens du rachis, orthopédistes, physiothérapeutes, etc. La perception globale qu'apporte la chiropratique de la colonne vertébrale et de ses interactions avec le système nerveux est précieuse pour l'ensemble du corps médical. (rb) ■

(source: www.chirosuisse.ch)

D'autres modèles de travail seront demandés à l'avenir

Thomas Thurnherr Dans les années à venir, la jeune génération de chiropraticiens qui sortira de l'université pour entrer dans le monde du travail travaillera plutôt à temps partiel et en cabinet de groupe. Pour ChiroSuisse, il est temps de s'adapter.



ChiroSuisse a décidé lors de son assemblée générale de septembre que les étudiants pourraient désormais devenir membres de ChiroSuisse. Ce jalon marque l'histoire de l'association professionnelle en même temps qu'il répond à un besoin réel des étudiants. C'est ce que met en évidence un sondage réalisé auprès des étudiants en chiropratique de l'Université de Zurich: 95% d'entre eux apprécieraient d'avoir la possibilité d'adhérer à ChiroSuisse. Cette dernière a réagi en adaptant ses statuts pour créer une catégorie «étudiants», sans droit de vote.

Le travail à temps partiel a le vent en poupe

Le sondage 2018 susmentionné, qui interrogeait les futurs chiropraticiens sur

leurs attentes quant à la profession, fut l'occasion de découvrir d'autres résultats intéressants.

A la question portant sur l'avenir professionnel, une nouvelle optique s'est profilée. Si plus de 84% des sondés estiment que, dix ans après la fin de leurs études, ils exerceront probablement voire même très probablement en tant que chiropraticiens, environ 50% d'entre eux se voient officier en tant qu'indépendant, mais presque aucun ne s' imagine travailler à 100%. Seuls 13% considèrent cela comme fort probable. 33 personnes ont déclaré qu'un taux d'occupation de 80% à 100% serait envisageable. Une personne sur quatre considère comme possible un taux d'occupation situé entre 50% et 80%.

Une préférence pour les cabinets de groupe

Les professionnels de la relève ne travailleront presque jamais seuls dans un cabinet: plus de 50% considèrent que c'est pratiquement exclu. Les jeunes gens s'imaginent plutôt travailler en cabinet de groupe. Partager un cabinet à deux conviendrait à 26% d'entre eux et partager un cabinet à plusieurs semble probable à très probable pour 60% des sondés. Le modèle de travail en cabinet interdisciplinaire attire lui aussi les jeunes chiropraticiens. Ainsi, 57% des interrogés considèrent qu'il est pro-

bable à très probable qu'ils travailleront, après dix ans de pratique professionnelle, dans un cabinet avec non seulement un autre chiropraticien, mais aussi d'autres spécialistes.

Besoin d'adaptation au niveau associatif

ChiroSuisse souhaite tenir compte de ces nouvelles tendances et accorder sa politique associative aux besoins de la nouvelle génération. ChiroSuisse veut, à l'avenir également, assurer la représentation de l'ensemble de la profession. En tant qu'organisation ayant pour but de soutenir la profession, il convient de s'adapter aux évolutions rapides du domaine de la santé et aux nouvelles attentes. ■

ChiroSuisse

En 2018, ChiroSuisse a interrogé tous les étudiants en chiropratique (de la première à la sixième année d'études) afin de mieux connaître leurs perspectives professionnelles. Le sondage a été effectué sur surveymonkey. 88 étudiants de l'Université de Zurich y ont participé, dont une large majorité de femmes (80%).

Nous dévoilons les secrets de la chiropratique, posez-nous des questions!

Rosmarie Borle Qu'est-ce qui m'intéresse dans la chiropratique? Pour le coup d'envoi de cette nouvelle page, j'ai posé quelques questions au chiropraticien Urs Lenhard, qui je l'espère sauront vous intéresser.

A quoi devrais-je penser lors de ma première visite chez un chiropraticien?

Urs Lenhard: Vous devez impérativement apporter votre carte d'assurance pour permettre la saisie des données-clés. Les réceptions de la plupart des cabinets disposent du lecteur de carte correspondant.

Il peut également être utile de présenter les examens d'imagerie médicale ou les résultats de laboratoire des dernières années. La liste des médicaments dont vous avez besoin peut également s'avérer importante car elle nous renseigne sur les problèmes de santé existants.

A quel moment devrais-je envisager un rendez-vous dans un cabinet de chiropraticien?

Lorsque des douleurs aiguës apparaissent dans l'appareil locomoteur, les symptômes s'aggravent généralement durant les deux premiers jours, puis s'atténuent déjà le troisième jour. Dans ce cas, on peut espérer un rétablissement spontané. Le troisième jour est donc déterminant pour décider de recourir au conseil d'un spécialiste ou non. Si les douleurs ne s'améliorent pas ou s'aggravent, il convient de s'annoncer pour un examen ou un traitement.

Les consultations préventives auprès du chiropraticien sont-elles pertinentes?

Si on s'écoute et se sent globalement bien, aucune consultation préventive n'est en principe nécessaire. Il faut se fier à sa voix intérieure. En cas de doute, un rendez-vous peut toutefois s'avérer utile. Chez certains patients, il ressort au cours des diverses séances qu'un contrôle régulier assorti d'un traitement adéquat environ toutes les quatre à six semaines peut se révéler judicieux. Parfois, il permet d'inverser la tendance lors d'atteintes plus sérieuses.

Qu'en est-il en cas de maladies telles que l'arthrose ou le rhumatisme? Quel est le meilleur traitement?



Page de questions-réponses

Par le passé, «Colonne vertébrale & santé» proposait une page de questions-réponses que nous souhaiterions réintroduire. Envoyez vos questions à la rédaction par courriel à rosmarie.borle@bluewin.ch ou adressez-les par carte postale à **Rosmarie Borle**, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous nous réjouissons de les lire!



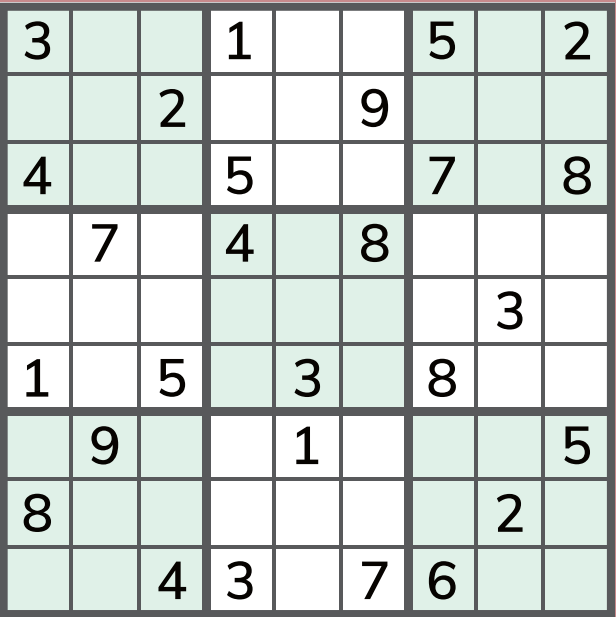
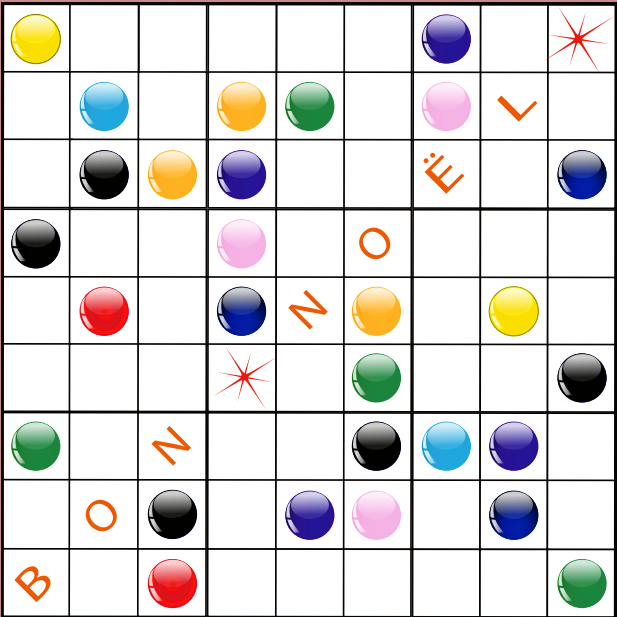
La chiropratique s'adresse-t-elle aussi aux enfants?

La chiropratique n'est pas liée à une tranche d'âge spécifique et peut intervenir si nécessaire directement après la naissance jusqu'à un âge avancé. Les techniques de traitement sont bien entendu adaptées. Il existe par ailleurs des cabinets de chiropraticiens qui sont spécialisés dans la prise en charge des nourrissons et des enfants. Il est recommandé d'également faire examiner un bébé par le chiropraticien car la naissance affecte fortement le corps. Une correction précoce de la colonne vertébrale peut influencer positivement le sommeil et la digestion. Un traitement chez le chiropraticien est souvent bénéfique pour les bébés qui pleurent beaucoup. ■

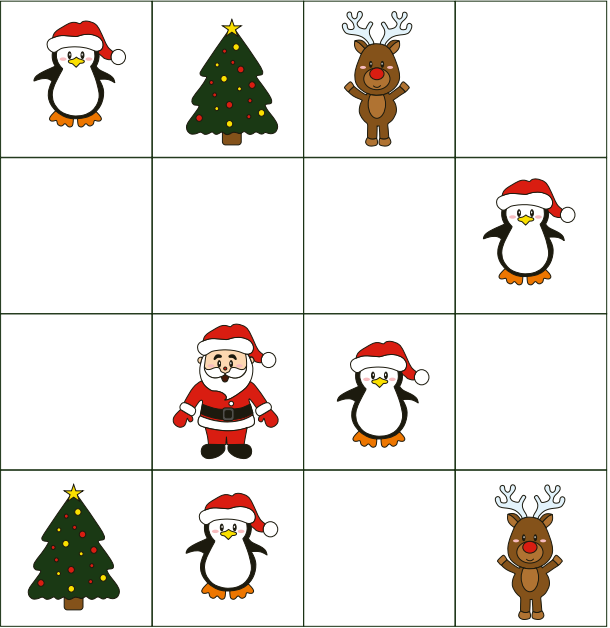
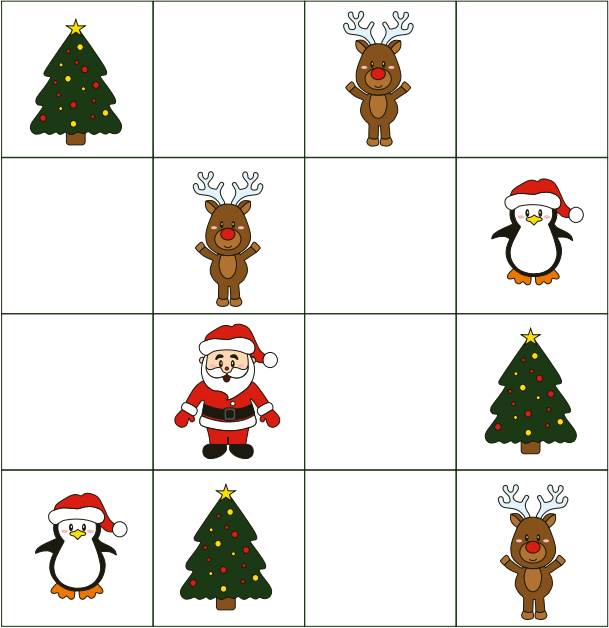
L'arthrose est un processus naturel de vieillissement à l'œuvre dans notre appareil locomoteur. Durant les phases d'arthrose activée, ce processus peut par moments susciter des douleurs sévères. Si l'arthrose ne devrait en principe pas être douloureuse, elle aboutit toutefois à une réduction de la mobilité. Une intervention chirurgicale avec pose d'une prothèse articulaire est indiquée lorsque l'arthrose est une source de douleur continue et qu'aucune thérapie ne peut plus la soulager, par exemple lorsque la radiographie révèle que l'interligne articulaire a totalement disparu et que les surfaces osseuses sont directement en contact.

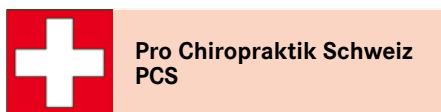
Pour les maladies rhumatismales, une thérapie manuelle s'avère souvent insuffisante à elle seule; elle doit être complétée par un examen du rhumatologue et une médication correspondante.





SUDOKU *for kids*





Pro Chiropraktik Schweiz PCS

www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratica.ch

Président central

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau
info@pro-chiropraktik.ch

Secrétariat central

Isabel Winkler, Tschannerstrasse 22, 3052 Zollikofen
sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Changement d'adresse

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**
aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.15–17.05 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38

Rheinfelden: Reha-Klinik, Donnerstag, 17.45–18.45
Uhr, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,
078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI
med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspan-
nungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein,
062 777 32 57, www.empfi.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Baden-Brugg**
aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und
Informationen: Sabine Senn und Trix Rey,
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/
senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung
für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiro-
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von
Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-
nen: www.gutschlafen.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Freiamt-Seetal**
aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Zofingen**
aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



**Vereinigung Pro Chiropraktik
Region Basel**
basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.
Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20:
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
Dienstag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
11.00–11.50 Uhr

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau B. Mayr, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern
info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16
oder gabi@zurbriggen.tv
Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den
vergünstigten Tarif!

Bern: Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,
Tel. 031 352 66 88 oder www.rueckengym.ch
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,
d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Gabriella Zurbriggen, Schulhaus Steckgut,
Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, jeweils Mittwoch
18.00–18.50 Uhr. Bei Fragen oder Anregungen
wenden Sie sich gern an Gabriella Zurbriggen,
076 583 33 16.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern
von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote
für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder
über www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Pilates Biel

Pilates Biel/Bienne gewährt PCB-Mitgliedern 10%
auf ein 10er-Abo «Pilates Matclass». Der Kurs «Be
balanced» richtet sich speziell an Menschen mit
Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden.
www.pilates-biel.ch

Neu: Pilates Bern2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Perso-
nal-Training. Probelektion 50% Rabatt. Ganzes
Angebot und Lektionen für Menschen mit Rücken-
und/oder Nackenschmerzen: www.pilates-bern.ch.
Telefonische Beratung: 078 864 88 04.

Arena Fitness + Wellness Club, Stade de Suisse Wankdorf, Papiermühlestr. 83, Bern

Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder
www.arena-fitness.ch

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder
www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder
www.rueckenzentrum.ch

CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA, Zentralstrasse 60, 2502 Biel/Bienne

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder
www.ctsbiel-bienne.ch

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder
60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur
mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen
weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden
mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eige-
nen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Ein-
heiten sind zu Musik choreographiert und sorgen
dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung
bleiben. Unser Angebot:

- 2 Probetrainings
- CHF 20.00 Ermässigung auf das erste
10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun,
033 336 67 02, jazzercise-thun@hispeed.ch,
www.jazzercise.ch



Genfer Verein Pro Chiropraktik
geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.ch



**Pro Chiropraktik Graubünden
und St. Galler Oberland**
pro-chiropraktik.graubuenden@chirouisse.ch

Chiro-Gymnastik

Ilanz: Fitnesscenter VitaFit, Info: 081 925 23 43.
Ermässigung für Vereinsmitglieder!

Organisation de patients



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch
www.prochirofribourg.ch

Chirogym

Bulle: Ecole primaire, rue de la Condémine 32, mardi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Savavaux 45, Dienstag 8.30 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56, Mittwoch 10.00 Uhr, Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (DE+FR) 079 772 74 77; mardi 17h45 **NOUVEAU!** 19h00, mercredi 9h00, Fanny Mauron (DE+FR) 079 528 98 52.

Fribourg: Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, salle de rythmique, mercredi 19h15 **NOUVEAU!**, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr, September-Dezember, Maria Ruffieux (DE) und Januar bis Juli, Sandra Berger 079 395 61 02.

Guin/Düdingen: Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3^e étage), vendredi 9.00 Uhr **NOUVEAU!**, Chantal Marro (DE) 079 393 49 13.

Marly: Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A), jeudi 8h15 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann 079 653 49 08.

Murten: Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten, Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83, Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

Payerne: Halle de gym du collège de la Promenade, Rte de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR) 079 823 82 06.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag 18.45 Uhr, Anita Buchs (DE) 079 332 74 63.

Romont: Halle de gym, rue des Avoines (village) vendredi 17h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR) 079 772 74 77.

Vuadens: Halle de gym, mercredi 19h00, Frédérique Moret (FR) 026 912 02 43, 079 698 25 86.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden.

Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.lvpc.ch. Seit 2017 gibt es spezielle Kurse für Männer.

Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



Pro Chiro NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00

Renseignements: Gladys Haeblerli – 079 838 00 02

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h00, 18h00 et 19h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

Colombier: Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro-Nordic-Walking- und Chiro-Aqua-Fit-Kurse angeboten. Mitglieder des Oberwalliser Vereins Pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse werden von einem diplomierten Instruktor geleitet. Informationen: 027 923 22 03.



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30 Uhr, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Dienstag, 10.00 Uhr, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Dienstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Dreispitz, Herblingen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

Mittwoch, 14.00 Uhr, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegarten, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Unsere Chiropraktoren empfehlen die Chiro-Gymnastik-Kurse und geben Ihnen gerne Auskunft.



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/ Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr

Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr

Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr

Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr

Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr

Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.–, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.–
GV-Nachessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysigstrasse 35, 9000 St. Gallen

Chirofit, Pilates und Faszientraining

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich individuell und professionell trainieren Sie Haltung, Kraft und Form.

Neu: Faszientraining und Bellicon-Trampolin
10% Ermässigung für Mitglieder des Pro Chiropraktik-Vereins.

Beratung und Auskunft: Eveline Kessler, Schreinerstrasse 7, 9000 St. Gallen, 078 671 90 40, www.fit.ch



Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropratica.ch

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00.

Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



Association vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Chiro-gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes ou monitrices professionnelles reconnues par Qualitop.

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN ErgoPoint-Ergonomie 8050 Zürich Grösste Auswahl schweizweit Telefon 044 305 30 80 www.sitz.ch	RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN Professionelle Liegeberatung IG RLS Ihre Liege- und Schlaftherapeuten Telefon 044 821 90 89 www.ig-rls.ch	THERAPIE UND TRAINING Med. Rücken-Center Zürich www.rueckencenter.com Telefon 044 211 60 80
GESUND SITZEN UND SCHLAFEN Rückenzentrum Thurgau 30 Jahre Jubiläum 8585 Langrickenbach Telefon 071 640 00 40 www.benzinger.ch	ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN CHONDROHYRON www.expertcentergmbh.ch Telefon 041 871 22 82	FACHHANDEL UND WEITERBILDUNGSINSTITUT Für die Bereiche Medizin, Gesundheit und Prävention AcuMax MED AG - 5330 Bad Zurzach info@acumax.ch - Tel. +41 56 511 76 00 www.acumax.ch - www.acumax-kurse.ch

Pour CHF 200.- par an (4 numéros), nous inscrivons votre entreprise dans ce registre. Pour plus d'informations, appelez le 031 300 63 87 ou envoyez un e-mail à inserate@staempfli.com (adresse e-mail supplémentaire, + CHF 100.-).

Cours n° 1: Lundi 18h15, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne. Cours n° 2: Lundi 19h, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne. Cours n° 3: Jeudi 18h15, Ecole primaire de Montriond, av. Dapples 58, Lausanne. Cours n° 4: Jeudi 19h, Ecole primaire de Montriond, av. Dapples 58, Lausanne. Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon. Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Présidente: D ^r Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35. Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.	Payerne: Halle de gym du collège de la Promenade, route de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR), 079 823 82 06.  Pro-Chiropratique du Valais romand pro-chiropratique.valais@chirouisse.ch www.prochiropratique.ch Cours de chiro-gym A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.  Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik pro-chiropaktik.zug@chirouisse.ch www.chirozug.ch Chiro-Gymnastik Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch	 Zürcher Verein Pro Chiropraktik Präsidentin Ruth Gsell-Egli ruth.gsell@zvpc.ch - www.zvpc.ch www.chirouisse.ch/de/medien/kontakte Mitgliederbeiträge Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.- Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtesen DRINGEND gesucht: Kassierin per 01.01.2020 ca. 1800 Mitglieder verwalten, Mahnungen verschicken, Spenden verdanken, Versand Mitglieder-versammlung mit Druckerei organisieren Aktuarin per 01.04.2020 Zwei Vorstandssitzungen und eine Mitglieder-versammlung, je ein Protokoll Interessierte melden sich bitte bei Ruth Gsell, 079 300 35 76 oder ruth.gsell@zvpc.ch . Statuten sind auf unserer homepage zvpc.ch ersichtlich
---	---	--

Voici que les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, c'est le dernier journal de cette année. Nous vous souhaitons une belle période de l'Avent, un joyeux Noël ainsi qu'une bonne et heureuse année 2020.

**Pro Chiropratique Suisse
ChiroSuisse
Toute l'équipe du magazine
«Colonne vertébrale & santé»**





Je dis OUI à la chiropratique: la meilleure adresse pour soulager les douleurs de l'appareil locomoteur.

Pro Chiropratique Suisse s'engage pour que je puisse, en tant que patient, continuer d'accéder librement aux prestations chiropratiques en Suisse.

Veuillez cocher votre choix:

- ☐ Je soutiens l'organisation de patients Pro Chiropratique et adhère à l'une des dix-huit sections en Suisse (y compris quatre numéros de «Colonne vertébrale & santé», cotisation annuelle entre CHF 20.- et 40.- selon la section).
- ☐ Je souhaite recevoir régulièrement des informations sur l'appareil locomoteur et la santé en général et m'abonne à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale & santé» pour CHF 20.- par année.
- ☐ Je souhaite encourager la recherche dans le domaine de la chiropratique et la formation de nouveaux chiropraticiens en versant un don de CHF à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-325771-8.

Nom, prénom: _____

Adresse _____

N° de téléphone: _____

Signature _____

Ce talon provient du cabinet du docteur _____

Par courrier postal à: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne ou par e-mail à: mutationen@pro-chiropraktik.ch

Impressum

Editeurs

Pro Chiropratique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne
(adhésion à l'ASPC comprise)

Abonnement simple: CHF 20.00
Prix au numéro: CHF 5.00

Tirage

allemand: 22 000/français: 6800/ital.: 1300

Rédaction

Rosmarie Borle, journaliste RP
rosmarie.borle@bluewin.ch

Consultants professionnels

Franziska Buob, D° en droit, Zurich, D° Peter Braun, chiropraticien, Zurich, D° Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Rainer Lüscher, Aarau
D° Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, D° Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

Internet

www.chirosuisse.info - www.pro-chiropraktik.ch

Changements d'adresse / abonnements

Veuillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne
E-mail mutationen@pro-chiropraktik.ch

Annonces

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 70, e-mail inserate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli SA
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout: Tom Wegner

Masculin et féminin

Dans tous les textes de notre revue, les désignations de personnes se réfèrent indifféremment aux deux genres, même si les formes masculine et féminine ne sont pas systématiquement mentionnées pour des raisons de clarté de la langue.

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321

Imprimé en Suisse