

Rücken

& gesundheit

3|21

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Der Patient im Zentrum
Leistungsqualität fördern
Osteoporose

Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse



ChiroSuisse

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

Adressänderung SG

Dr. Oggier Maria, Chiropraktik Oggier, Sägematte
1, 3930 Visp, Tel. 027 946 04 46
(vormals Gliserallee 10, 3902 Brig-Glis)

Praxiseröffnung ZH

Dr. Yann Le Clec'h, c/o Ewa Hug, Seidenstrasse 16,
8001 Zürich, Tel. 043 344 80 70

Praxiseröffnung BE

Dr. Florian Loser und Karen Gaard, Loser Gaard
Chiropraktik, Grabenstrasse 4, 3600 Thun,
Tel. 033 221 13 13

Ouverture de la pratique VD

Dr. Vincent Guyot, Rue de la Gare 20,
1110 Morges, tél. 021 801 71 35

Praxischliessung BE

Dr. Martin Wangler, Praxis Integri,
Hirschengraben 7, 3011 Bern

Praxischliessung VS

Dr. Florian Loser und Karen Gaard, Vitalistica
Praxis, Furkastrasse 25, 3900 Brig

Arrêt de pratique VD

Dr. Cornelius Lawrence, Rue de la Gare 20,
1110 Morges

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift
Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind.

Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.30 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

Schweizerische
Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Telefon 031 371 03 01
Fax 372 26 54



Wonach sehnen Sie sich am meisten?

COVID-19 ist nun seit einem Jahr in unserem Leben. Wir bleiben zuhause und erinnern uns an schöne Orte und Augenblicke. Wonach sehnen Sie sich am meisten? Wohin würden Sie jetzt gerne hinfahren, wo wären Sie jetzt gerne?

Schreiben Sie uns doch und schicken Sie ein Foto mit – wir publizieren Ihre Einsendungen gerne in der nächsten Ausgabe.

Der Sehnsuchtsort der Redaktorin sind die Schäreninseln vor Stockholm.



Ausbildung	
Die erste «richtige» Arbeitserfahrung als Chiropraktorin.....	4
<i>Anja Maire</i>	
Politik	
Qualität der Leistungen weiterentwickeln.....	7
<i>Charlotte Schläpfer</i>	
Frage – Antwort	
Becken, Hüfte, Osteoporose und Krämpfe	8
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
Bilderrätsel	12
<i>Luca Giustarini</i>	
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Impressum	15
Varia	16

Titelbild: Rosmarie Borle (Elfenau, Bern)
Bilder: Adobe Stock

Liebe Leserin, lieber Leser
Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Auch die Rubrik «Leserbriefe» wollen wir weiterführen. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: rosmarie.borle@bluewin.ch oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

In sämtlichen Texten unserer Zeitschrift sind immer beide Geschlechter gleichberechtigt mitgemeint, auch wenn dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht immer aufgeführt ist.

Editorial



Aufruf zur Mitarbeit in den kantonalen Vorständen

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Einschränkungen durch die Verbreitung des Coronavirus in den letzten eineinhalb Jahren erforderten Ausserordentliches von uns allen. Ich will es nicht unterlassen, Ihnen allen an dieser Stelle herzlich für Ihre wertvolle Unterstützung zu danken und für Ihr grosses Engagement auch in dieser schwierigen Zeit. Ein spezieller Dank gilt den zahlreichen Vorstandsmitgliedern der kantonalen Sektionen. Ihnen wurden eine grosse Flexibilität und ein Mehraufwand abverlangt. Sie haben mit ihren guten Ideen immer wieder Lösungen gefunden, um die vielfältigen Herausforderungen zu meistern. Die Versammlungen und Abstimmungen mussten schriftlich durchgeführt werden statt wie gewohnt physisch, die Nutzung von Kurslokalen für die Chirogymnastik musste teilweise kurzfristig neu organisiert werden und vieles mehr.

In einigen Sektionen florieren die Aktivitäten, in anderen Sektionen besteht Unterstützungsbedarf bei der Mitarbeit im Vorstand. Bitte helfen Sie mit, dass überall genügend neue Kräfte vorhanden sind, auch in den Vorständen unserer Kantonalsektionen.

Als Leser oder Abonnentin dieses Magazins, als Supporter, als Vereinsmitglied von Pro Chiropraktik Schweiz oder als Gönnerin für die Forschung und die Ausbildung der Chiropraktoren leisten Sie einen wichtigen Beitrag für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Errungenschaften der Chiropraktik in der Schweiz.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und danke Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Die erste «richtige» Arbeitserfahrung als Chiropraktorin

Anja Maire Das sechste Studienjahr an der Universitätsklinik Balgrist – Nach fünf Jahren mehrheitlich theoretischem Studium geht es nach bestandenem Clinical Entrance Exam (Eintrittsprüfung für das klinische sechste Studienjahr) endlich mit der klinischen Arbeit am Patienten los.



Knieuntersuchung

Die sich über das Studium angeeigneten praktischen Fertigkeiten zur Anamnese, klinischen Untersuchung und chiropraktischen Behandlung können nun erstmals patientennah angewendet werden. Das sechste Studienjahr der Chiropraktik unterscheidet sich substantiell von den vorangegangenen fünf Studienjahren. Die Unterassistentzeit besteht aus zwei Einheiten. Dafür werden die Studierenden in zwei Gruppen eingeteilt. Gruppe 1 absolviert zuerst sechs Monate in der Lehrklinik für Chiropraktische Medizin. Gruppe 2 absolviert sechs Monate auf anderen Abteilungen der Universitätsklinik Balgrist. Mitte Jahr erfolgt dann der Wechsel. Seit 2019 kann die chiropraktische Unterassistentzeit auch am Universitätsspital in Lausanne (CHUV) absolviert werden.

Lehrklinik für Chiropraktische Medizin

Die Zeit in der Lehrklinik ist anspruchsvoll, jedoch sehr lehrreich. Jeder Patient ist individuell, und so ist auch kein Tag wie der andere. Die Arbeit der Unterassistentärztinnen und -ärzte erfolgt unter Supervision. Bei Fragen oder Unsicherheiten steht immer eine erfahrene Chiropraktorin oder ein Chiropraktor zur Verfügung. Neue Patientinnen werden mit dem Supervisor besprochen, und ein auf den Patienten zugeschnittener Behandlungsplan wird gemeinsam ausgearbeitet. In einigen Fällen wird auch eine weiterführende Diagnostik (z.B. Röntgen oder MRT) angemeldet.

Das Patientengut am Balgrist, einer hoch spezialisierten orthopädischen Klinik, ist sehr vielfältig und komplex. Nebst Patienten mit akuten Beschwerden, z.B. einer Rippenblockade, gibt es auch Patienten mit chronischen Beschwerden, die bereits diverse Therapien gemacht haben und teilweise sogar bereits operiert wurden. Als Unterassistentenarzt erstmals das positive Ansprechen auf eine chiropraktische Behandlung erleben zu können, ist sehr motivierend und erfüllend.



Anja Maire
Studentin im 6. Jahr für
Chiropraktische Medizin



Sprechstundenzimmer in der Abteilung für Chiropraktische Medizin, Universitätsklinik Balgrist (Bild: Universitätsklinik Balgrist)

Zu der Arbeit mit den Patienten fällt auch administrativer Aufwand an. Zu jeder neuen Patientin wird ein detaillierter Sprechstundenbericht verfasst, und auch im Verlauf muss der Hausarzt oder die Zuweiserin über Fortschritt, Veränderungen oder weitere Abklärungen informiert werden. Neben der Sprechstunde und dem Berichtswesen werden in der Lehrklinik regelmässig Weiterbildungen organisiert. Ausserdem finden regelmässige Journal-Clubs mit der chiropraktischen Forschungsabteilung statt. Dort werden ausgewählte wissenschaftliche Artikel vorgestellt und diskutiert.

Rotation

Während der Rotation ist der Tagesablauf abhängig von den jeweiligen Abteilungen. In den meisten Abteilungen gibt es sowohl ambulante als auch stationäre Patienten. Da es in der Chiropraktik keine stationären Patienten gibt, ist der Einblick in die Stationsarbeit eine interessante Abwechslung.

Rheumatologie

Während vier bis sechs Wochen erhält man in der Rheumatologie spannende Einblicke in die rheumatologischen / entzündlichen Erkrankungen. Aufgrund der neueren Medikamente kommen die entsprechenden Patienten meist nur noch ambulant in die Sprechstunde. Ein stationärer Aufenthalt ist nur selten nötig. Weiter lernt man die stationäre multimodale

Schmerztherapie kennen, die am Balgrist angeboten wird. Dies ist ein interdisziplinäres Therapiekonzept, das für chronische Schmerzpatienten erstellt wurde. Es besteht aus aktiver und passiver Physiotherapie, medizinischer Trainingstherapie, Wassertherapie, Ergotherapie und Psychotherapie. Seit Kurzem besteht für einige Unterassistentenärzte auch die Möglichkeit, die Rotation auf der Rheumatologie während zweier Monate im Stadtspital Triemli zu absolvieren.

Paraplegie

Das Zentrum für Paraplegie am Balgrist ist eines der wenigen Paraplegikerzentren in der Schweiz und nach dem Paraplegikerzentrum Nottwil, das zweitgrösste. Die Patienten bleiben oft während mehrerer Monate stationär im Spital. Es ist überwältigend, die eindrücklichen Geschichten der Patienten über den Verlust und das anschliessende Wiedererlangen ihrer Selbstständigkeit mitzuerleben. Obwohl die meisten der Patienten schwere Schicksalsschläge erlebt haben, ist die Stimmung auf der Abteilung meist positiv. Ganz nach dem Motto: Viele kleine Schritte führen zu einem grossen Fortschritt. Zusätzlich erhält man während der drei bis fünf Wochen Einblicke in die anderen neurologischen Disziplinen am Balgrist wie das neurologische Ambulatorium mit ambulanten Sprechstunden, die Neurophysiologie und die Neurourologie.



Untersuch der Schulter

Orthopädie

Die Orthopädie ist die grösste Abteilung der Universitätsklinik Balgrist. Jeden Morgen um 7 Uhr findet im grossen Auditorium ein Rapport mit allen Assistenz- und Oberärzten statt. Dort werden sowohl die eintretenden Patienten als auch die durchgeführten Operationen besprochen. Häufig findet im direkten Anschluss an den Rapport eine Weiterbildung für die (Unter-) Assistenzärzte statt.

Nach dem Rapport begeben sich die Orthopäden zu ihren spezifischen Teams, z.B. Knie-Team oder Schulter-Team. Ein Unterassistentenarzt des Wirbelsäulen-Teams arbeitet auch aktiv in der Sprechstunde mit, da er durch die chiropraktische Ausbildung bereits vertiefte Kenntnisse hat. In den anderen Teams wird hauptsächlich der betreuende Assistenz- oder Oberarzt observiert.

Neben den Tagen in der Sprechstunde sind Unterassistentenärzte häufig auch im Operationssaal eingeteilt. Dort dürfen sie bei Operationen assistieren und zusehen. Sie erhalten so eine präzise Vorstellung davon, wie die Operationstechniken, die bis

anhin nur in der Theorie bekannt waren, «in echt» durchgeführt werden.

Sportmedizin

Während der drei bis fünf Wochen kann im Universitären Zentrum für Sportmedizin und Prävention, das dem Balgrist angegliedert ist, in der Sprechstunde einem Oberarzt über die Schulter geschaut werden. Dabei können beispielsweise die orthopädischen Untersuchungstechniken nochmals repetiert und verbessert werden. Auch wird das Wissen über die Behandlung von Sportverletzungen erweitert. Zusätzlich erhalten die Unterassistentenärzte einen Einblick in die Sportphysiotherapie sowie in die Leistungsdiagnostik. Und wenn sie Glück haben, lernen sie in der Sprechstunde oder der Physiotherapie eine Spitzensportlerin oder einen Spitzensportler, beispielsweise von swiss snowboard, kennen.

Innere Medizin

Die Innere Medizin ist zwar die kleinste Abteilung am Balgrist, sie ist deshalb jedoch nicht weniger wichtig. Die Ärzte der Inneren Medizin kümmern sich um die internistischen Krankheiten aller stationären Patienten. Patienten mit vielen Begleiterkrankungen werden vor geplanten Operationen in der Sprechstunde untersucht, und es wird entschieden, ob ein Eingriff unter entsprechenden Rahmenbedingungen durchgeführt werden kann oder nicht. Hier erhalten wir während einer Woche interessante Einblicke.

Radiologie

Ebenfalls während einer Woche werden die radiologischen Kenntnisse anhand von Patienten-Röntgenbildern angewandt. Röntgen- und MRI-Bilder werden gemeinsam mit einem erfahrenen Radiologen befundet. Weiter werden mit einer diplomierten Radiologiefachperson (MTRA) die Röntgen-Einstelltechniken geübt, und es dürfen unter Aufsicht selbst Röntgenbilder von Patienten gemacht werden. ■

Anzeige

Minactiv® Pflanzliche Mineralstoffe

Reich an pflanzengebundenem **Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Spurenelementen.**

- für den Säure-Basenhaushalt
- Calcium-Alternative zu Milch
- für Schwangere und Stillende
- bei hoher Belastung im Beruf
- für starke Knochen

rossi vitalprodukte
7550 Scuol



Erhältlich bei:
Rossi Vitalprodukte GmbH
7550 Scuol Tel. +41 (0) 81 864 10 74

www.vitalprodukte.ch

Qualität der Leistungen weiterentwickeln

Charlotte Schläpfer Am 1. April 2021 traten neue Bestimmungen des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung (KVG) und der Verordnung über die Krankenversicherung (KVV) in Kraft. Diese sehen eine Stärkung der Qualität der Leistungen im Bereich der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vor.

Die Qualität der Leistungen, für welche die obligatorische Krankenpflegeversicherung die Kosten übernimmt, soll weiterentwickelt werden. Der Bundesrat sieht einen landesweiten Handlungsbedarf, um eine Kultur der kontinuierlichen Verbesserung zu fördern. «Diese soll Wert auf Transparenz legen, den Patientinnen und Patienten eine Rolle als Entscheidungsträger einräumen und versuchen, aus Fehlern zu lernen, statt dafür zu bestrafen.»¹

Einhergehend mit den neuen Bestimmungen hat der Bundesrat eine Qualitätsstrategie entwickelt, welche eine sichere, wirksame und integrierte Behandlung und Pflege auf Augenhöhe mit der Patientin und dem Patienten vorgibt. Die Qualitätsstrategie strebt im Wesentlichen ein hochstehendes Qualitätsniveau der Leistungen an, die sich an den Bedürfnissen und Werten der Person messen, für die sie bestimmt sind. Das Risikomanagement soll verbessert und die Koordination der Leistungen von verschiedenen medizinischen Fachbereichen und Institutionen optimiert werden.

ChiroSuisse wird nun gestützt auf die Qualitätsstrategie vom Bund ein Qualitätsentwicklungskonzept erstellen, welches Bestandteil des Tarifvertrags ist.

Patientenzentriertheit und Patientensicherheit

Oberziele der Strategie sind Patientenzentriertheit und Patientensicherheit. Mit der patientenzentrierten Behandlung und



Charlotte Schläpfer
Verantwortliche Kommunikation
ChiroSuisse



Pflege sollen Patienten und Patientinnen respektiert und in die Planung und Entscheidungsfindung einbezogen werden. Ihre Erfahrungen, Bedürfnisse und Werte sollen künftig vermehrt berücksichtigt werden. Bei der Patientensicherheit ortet der Bundesrat noch viel Luft nach oben. Verbesserungsmassnahmen werden vor allem im Meldeprozess und der Analyse unerwünschter Ereignisse gesehen.

Nutzen für die Patientin und den Patienten

Die angestrebten Ergebnisse der Qualitätsstrategie sollen schlussendlich den Patientinnen und den Patienten von Nutzen sein. Fehler sollen vermieden werden. Eine Über- oder Unterversorgung soll reduziert werden, und Patientinnen und den Patienten sollen angemessene und notwendige medizinische Behandlungen erhalten. ■

¹ Qualitätsstrategie. Sicherung und Förderung der Qualität der Leistungen im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung. Entwurf zur Konsultation; 25.06.2021; S. 27

Becken, Hüfte, Osteoporose und Krämpfe

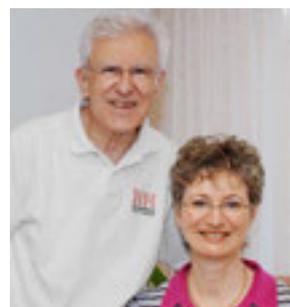
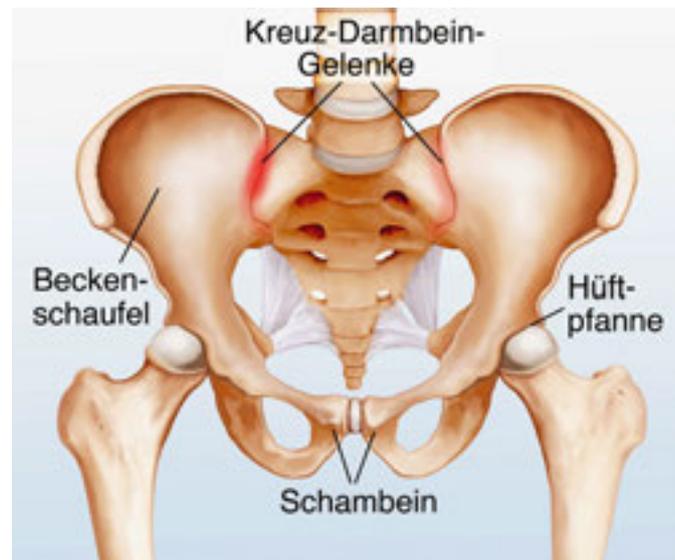
Rosmarie Borle «Chiropraktischer Briefkasten» – Schreiben Sie Ihre Fragen an die Redaktion*, das Chiropraktoren-Ehepaar Nadia und Eric Faigaux antwortet Ihnen gerne in dieser Rubrik.

Seit einiger Zeit spüre ich beim Gehen meine Hüftgegend, es ist ein leichter Schmerz beim Bergauf- und Bergabgehen, vor allem auf Asphalt.

Was kann ich dagegen tun, ausser zum Beispiel mein Gewicht zu reduzieren?

Wenn Sie sich in eine chiropraktische Untersuchung begeben, wird dort nach der genauen Lokalisation des Schmerzes gefragt, denn oft werden Beckenschmerzen als Hüftschmerzen empfunden. Und es sind noch viele andere Aspekte abzuklären, um den genauen Ursprung Ihres Schmerzes festlegen zu können. Der Frage nach der Ursache des Problems wird bei der Untersuchung gründlich nachgegangen. Vielleicht muss auch eine Bildgebung veranlasst werden. Angenommen, es handelt sich um eine beginnende Hüftgelenksarthrose und Sie sind übergewichtig, ist eine Gewichtsabnahme sinnvoll, Ihrer Gesundheit zuliebe und auch damit die Gelenke ganz allgemein weniger belastet werden. Bei Wanderungen sollte auf gutes Schuhwerk geachtet werden, das schockabsorbierend wirkt und auf nicht asphaltierten Wegen guten Halt gibt. Naturwege sind eh zu bevorzugen.

Die Behandlung richtet sich nach dem Befund und nach der Ursache. Da wir versuchen, ein Problem ganzheitlich anzugehen, wird auf die Fussstellung, die Beinachsen, die Beckenstellung und Beckenbeweglichkeit, auf muskuläre Schwachstellen, Lendenwirbelsäulenabweichungen oder Blockaden geachtet. Es gibt Fälle, bei denen aufwärts bis zu den Kiefergelenken manuell behandelt werden muss, um bessere Voraussetzungen für den Bewegungsapparat zu schaffen und dadurch dem Verschleiss an den Hüften entgegenzuwirken. Wird bei der Untersuchung ein primär muskuläres Problem festgestellt, ist eine zusätzliche Physiotherapieverordnung hilfreich. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, schwache Muskelgruppen gestärkt, Gleichgewichtsreflexe verbessert, damit eine bessere Balance entsteht und beim Gehen die Gelenke geschont werden. Ziel ist es, dass Sie weiterhin sportlichen Tätigkeiten



Nadia und Eric Faigaux



Gleichgewichtsübung zu Osteoporose.

nachgehen können. Sich fortbewegen zu können, ist nämlich essenziell und erhält die Gesundheit ganz allgemein.

Bei mir ist festgestellt worden, dass ich Osteoporose habe und das Frakturrisiko bei einem Sturz deshalb erhöht ist. Wie kann ich das Gleichgewicht stärken, damit ich weniger sturzgefährdet bin?

Wie Sie richtig erkannt haben, ist hier Prävention sehr wichtig, denn mit zunehmendem Alter nehmen Gleichgewicht und Kraft ab.

Es sind aber auch noch andere Faktoren zu beachten, wie Ernährung, Medikamente und Wohnungsausstattung. Bei der Ernährung geht es um genügend Calcium, Vitamin D und die Proteineinnahme. Bei Medikamenten muss abgeklärt werden ob diese einzeln oder in Kombination das Gleichgewicht beeinträchtigen. Fragen diesbezüglich werden am besten mit dem Hausarzt oder der Apothekerin besprochen.

Im Wohnbereich müssen alle Stolperfallen beseitigt werden.

Osteoporosetraining: Hier geht es nicht nur um das Gleichgewicht, sondern auch den um Kraftaufbau und die mentale Fitness. Für einen guten Erfolg sind die Übungen dreimal pro Woche zu absolvieren. Die Intensität kann mit der Zeit gesteigert werden. Die dadurch erreichten Fortschritte fördern die Freude am Training.

Bei den Kraftübungen werden vorerst die grossen Beinmuskulgruppen und die Rumpfmuskulatur angegangen. Als Beispiel seien hier gehaltene Ausfallschritte in der Gehrichtung, aber

Muskelkrämpfe

Das Thema Muskelkrämpfe (siehe Rücken&Gesundheit 2/21) beschäftigt uns noch einmal. Hier eine Ergänzung dazu: Wenn mehrere Muskelgruppen gleichzeitig betroffen und es keine krankheits- oder medikamentenbedingte Krampferscheinungen sind, handelt es sich meistens auch um Flüssigkeitsmangel oder Magnesiummangel.



Zuerst kann versucht werden, die am stärksten betroffene Muskelgruppe passiv zu dehnen. Wenn dies nicht oder nur kurzfristig hilft, kann es hilfreich sein, ein isotonisches Getränk, bei dem das Verhältnis von Elektrolyten zu Flüssigkeit dem des menschlichen Blutes entspricht, einzunehmen. Manchmal genügt aber auch schon ein Glas Wasser und die Einnahme von Magnesium in homöopathischer Form (magnesium phosphoricum).

Frage – Antwort



auch solche in Seitenrichtung erwähnt. Die Gleichgewichtsübungen werden im Stehen oder Gehen ausgeführt. Hier ein paar Beispiele.

Stehen auf einem Bein: Dies kann täglich mehrmals beim Zähneputzen oder Händewaschen geübt werden. Dabei kann

das hochgehaltene Bein abgewinkelt werden oder das Standbein im Kniegelenk ganz leicht gebeugt gehalten werden.

Stehen mit hintereinander gestellten Füßen: Ist dies schwierig, können die Arme auf die Seiten ausgestreckt werden. Sobald es einfacher wird, kann versucht werden, die Arme hochzuhalten, den Kopf auf beide Seiten zu drehen oder mit den Armen Buchstaben in der Luft zu zeichnen.

Gehen auf einer Linie: Auch hier können dabei verschiedenen Armstellungen eingenommen oder Armbewegungen durchgeführt werden.

Unten aufgeführte Links geben detailliertere Informationen zum Thema Bewegung, Gesundheit und Sturzprävention.

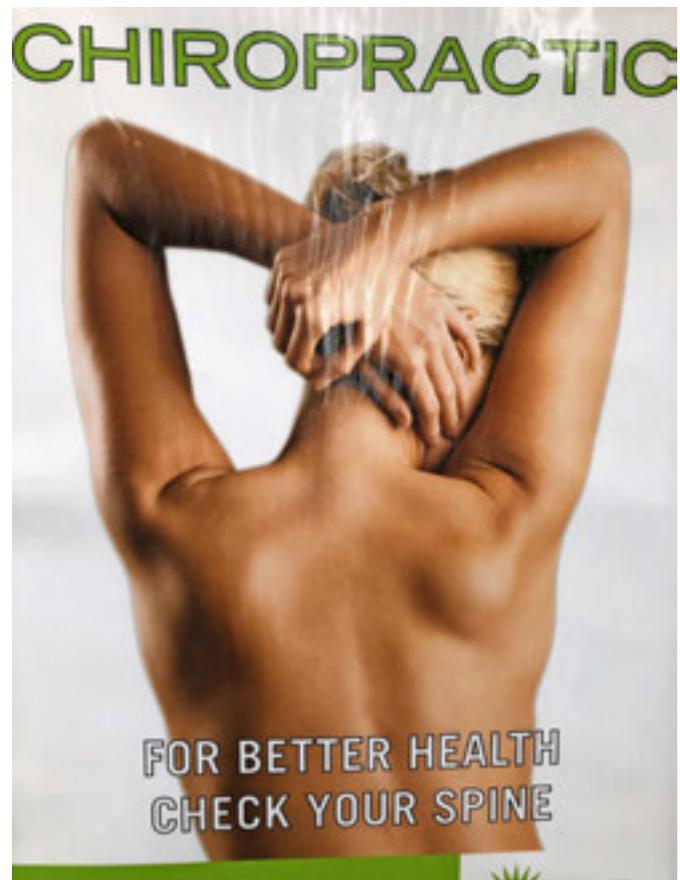
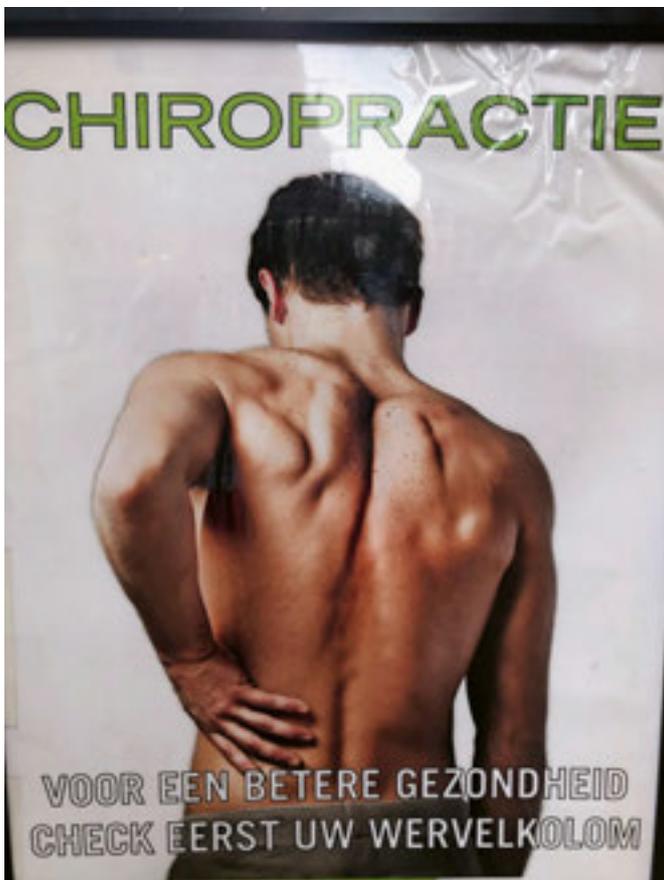
Oft ist es sinnvoll, ein spezifisches Übungsprogramm zusammenzustellen und mit den Patienten einzuüben, damit die Übungen richtig ausgeführt werden. In solchen Fällen verweisen wir die Patienten an Physiotherapeutinnen, die mit der Sturzprävention vertraut sind. ■

www.sichergehen.ch

www.rheumaliga.ch/sturzpraevention

* rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



So wird in Den Haag auf grossen Plakaten für die Chiropraktik geworben.

Für eine bessere Gesundheit checken Sie zuerst Ihre Wirbelsäule (aus dem Holländischen übersetzt). (Bilder: Rosmarie Borle)



Rückentag 2021, Samstag, 6. November

Kann mein Kind das Gleichgewicht halten?

Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich!

Denn: Ein gutes Gleichgewicht kann Rückenschmerzen verhindern.

Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren untersuchen kostenlos die Rücken von Schulkindern und Jugendlichen (6–18 Jahre).

Melden Sie Ihr Kind zu einer kostenlosen Rückenuntersuchung bei einer teilnehmenden Chiropraktik-Praxis an!

Liste der Praxen: www.chiropraktik-rueckentag.ch



Teilnahmebedingungen: Das Kind oder der/die Jugendliche (6–18 Jahre) muss von einer gesetzlichen Vertreterin/einem gesetzlichen Vertreter begleitet werden. Jugendliche ab 13 Jahren dürfen, sofern sie urteilsfähig sind, ohne gesetzliche Vertretung kommen. Die Fachperson berichtet mündlich direkt vor Ort. Die Untersuchung dauert maximal 20 Minuten. Die Teilnahme führt zu keinen weiteren Verpflichtungen aller Beteiligten. Eine Anmeldung ist notwendig.

Bilderrätsel



Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite. (Bildbearbeitung: Luca Giustarini)



Bitte erkundigen Sie sich bei den Kursanbietenden, ob die Kurse infolge der ausserordentlichen Situation tatsächlich stattfinden können.

Veillez vous renseigner auprès des organisateurs pour savoir si les cours peuvent avoir lieu au vu de la situation.



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 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: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- 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: Monika Schweizer, Bewegungspädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 / monika.schweizer@quickline.ch

Vergünstigung für Mitglieder

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

Chiro-Gymnastik

Aesch BL: Sportcenter TAB, Industriestrasse 151, 10.15–11.05 Uhr, 11.15–12.05 Uhr

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a:
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr;
Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
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 Bernadette Mayr, 079 274 90 79 vpc.sekretariat@gmail.com



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!

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 Bern 2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Personal-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.

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) trifft und stärkt unsere Muskulatur mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten 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@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chirogym sous:
www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter:
www.prochirofribourg.ch



Pro Chiropraktik Luzern

luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

Aktuell bieten wir 35 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.pro-chiropraktik-luzern.ch. Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



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: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15
Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

Colombier: Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchgemeindefaal
Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindef-
wiesen, 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

Anmeldungen für Neumitglieder an die oben erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

An der Vorstandssitzung vom 11.8. wurde beschlossen, unseren beiden jungen Vorstandsmitgliedern die Gelegenheit zu geben, ihre Ideen für eine Verjüngung des Mitglieder Stammes sowie die Neuausrichtung des Vereines bis zur GV 2022 zu entwickeln und einen neuen Vorstand zusammenzustellen, da auf die GV 2022 der Präsident, die Kassierin, der Beisitzer und die beiden Revisorinnen ihren Rücktritt erklärt haben. Die GV 2021 findet am 22.9.21 in der «Linde» in Teufen statt.

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.

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. Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



Pro-Chiropratique du Valais romand

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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.

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.rueckencent.com
Telefon 044 211 60 80

*Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben)
platzieren wir Ihre Firma in diesem Register.
Weitere Infos unter Tel. 031 300 63 87 oder
unter E-Mail insetate@staempfli.com
(zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).*



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch
www.chirozug.ch

Der Turnbetrieb bleibt bis auf weiteres eingestellt.
Die neusten Informationen finden sie jeweils auf
www.chirozug.ch.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli
ruth.gsell@zvpc.ch – www.zvpc.ch
www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 25.-, Ehepaare: CHF 50.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und
GV-Nachtessen

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse

Erscheinungsweise

4-mal jährlich
Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.-
(je nach Sektion) inkl. PCS
Nur Jahresabonnement: CHF 20.-
Einzelnummer: CHF 5.-

Auflage

deutsch: 22 000 / französisch: 6800 / italienisch 1300

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR
E-Mail rosmarie.borle@bluewin.ch

Fachlicher Beirat

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun,
Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor,
Zürich, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel,
Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet,
Chiropraktorin, Buttes

Internet

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

Adressänderung/Abonnemente

Adressänderungen bitte schriftlich melden.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern,
E-Mail mutationen@pro-chiropraktik.ch

Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Anzeigenleiterin,
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 70
E-Mail insetate@staempfli.com

Realisation / Druck

Stämpfli AG
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern
Tel. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout: Tom Wegner

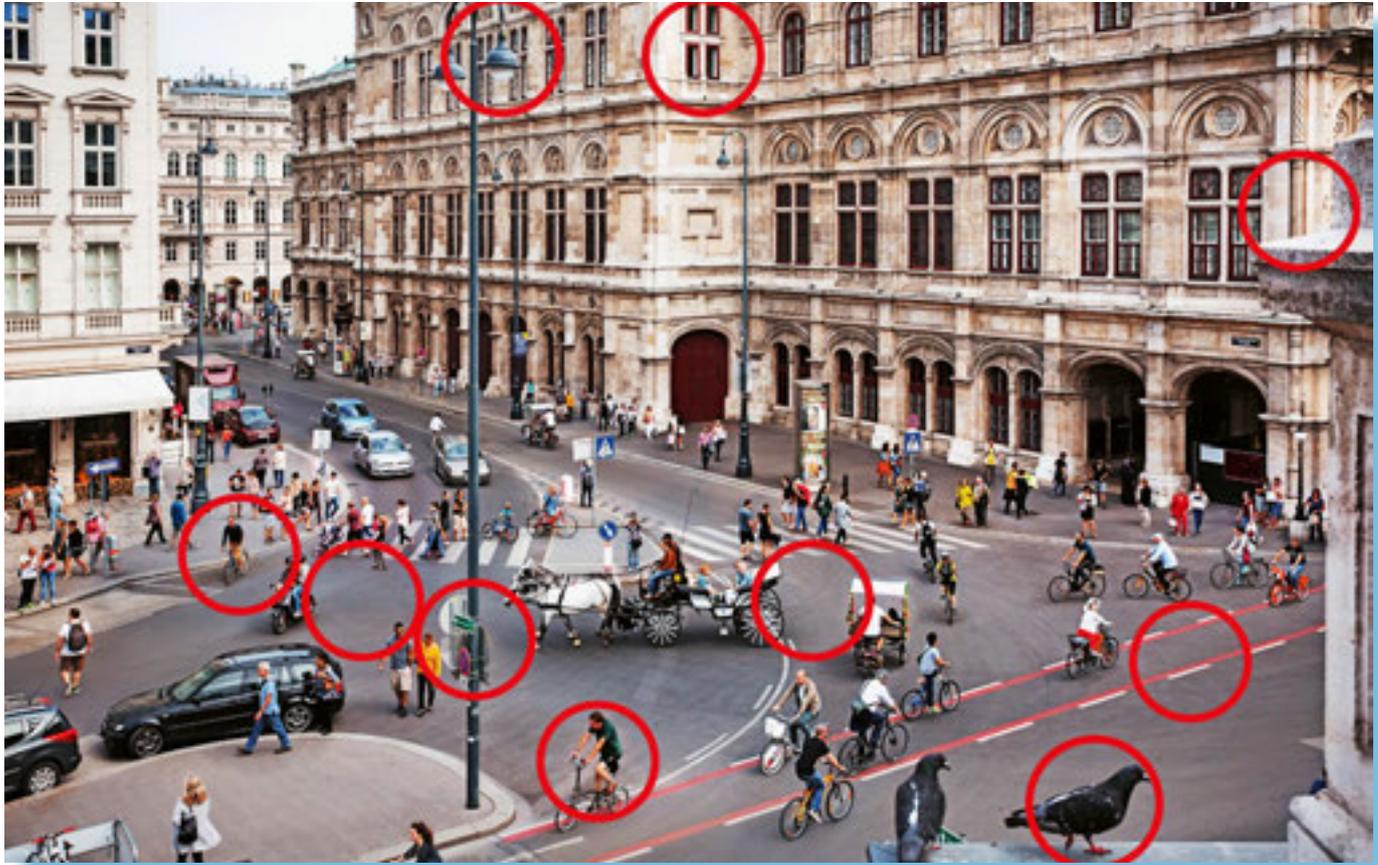
Männlich und weiblich

In sämtlichen Texten unserer Zeitschrift sind immer beide
Geschlechter gleichberechtigt mitgemeint, auch wenn
dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht
immer aufgeführt ist.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

gedruckt in der
schweiz

Auflösung des Rätsels



PRO CHIROPRAKTIK SCHWEIZ

Ich bin schon Mitglied, gebe aber den Talon gerne an Bekannte weiter.

- Ich werde Mitglied in einer der 18 Sektionen in der Schweiz. Beitragsgebühr je nach Kanton CHF 20.- bis 40.- im Jahr.
- Gerne abonniere ich nur die Zeitschrift «Rücken&Gesundheit», welche 4 mal erscheint für CHF 20.- pro Jahr, ohne Mitglied in einem Verein zu werden.
- Gerne unterstütze ich die Forschung für die Ausbildung der Chiropraktoren und leiste den Gönnerbeitrag in der Höhe von CHF..... an die Stiftung für die Ausbildung der Chiropraktoren, Sulgenauweg 38 in 3007 Bern, PC 60-325771-8.

Name, Vorname

Adresse

Telefon oder Handy-Nr.

E-Mail

Unterschrift

Name des Chiropraktors / der Chiropraktorin

Talon abtrennen und einsenden an Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern