

Colonne

vertébrale

Fr. 5.-

2|17

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

La position assise nuît à la santé



Traitement: Soulager les maux de tête par la chiropratique ■ **Organisation des patients:** 60 ans au service des patients! ■ **Point de vue politique:** Infinies contradictions ■ **Le test:** Connaissez-vous votre caisse maladie?



L'OR ET L'ARGENT SONT LES PLACEMENTS TRADITIONNELS DE LA CONFÉDÉ- RATION.

Depuis 1897, le vrenell est le placement «petit mais costaud» qui ne doit manquer dans aucun foyer suisse. Avec le Goldhans, ce nouveau siècle lui offre pour ainsi dire un grand frère en or. Et si vous souhaitez investir de manière conséquente dans l'or et dans l'argent, les célèbres lingots Degussa sont incontournables. Nous proposons toutes ces valeurs immuables dans nos boutiques à Zurich et Genève, ainsi que dans notre boutique en ligne. Bien sûr, vous pouvez également déposer vos trésors dans un coffre-fort personnel au sein de notre établissement.

**DEGUSSA-
GOLDHANDEL.CH**

Nos boutiques:

Bleicherweg 41 · 8002 Zurich
Téléphone: 044 403 41 10

Quai du Mont-Blanc 5 · 1201 Genève
Téléphone: 022 908 14 00





La vie au quotidien | L'être humain n'est pas né pour rester assis | «Même en position assise, nous pouvons rester en mouvement.» 4

Traitement | Il faut en parler! | «On peut éviter de nouvelles erreurs en parlant ouvertement de celles qui ont été commises.» 6



Le test | Connaissez-vous votre caisse maladie? | «La caisse maladie a-t-elle le droit d'exclure les assurés en cas d'impayé?» 9

Traitement | Soulager les maux de tête par la chiropratique | «De nombreux maux de tête répondent très bien au traitement chiropratique.» 10



Sport et mouvement | Les bonnes suspensions, par monts et par vaux | «Une tige de selle suspendue travaille à la place des disques intervertébraux.» 12

Point de vue politique | Infinies contradictions | «Il faut parfois sauter au-delà de son ombre pour mener une politique de la santé cohérente et sensée.» 14



Organisation des patients | 60 ans au service des patients! | «Nous risquons d'essayer de lourdes pertes si nous n'y prêtons pas attention!» 16

Témoignage | Retrouver la pleine forme | «J'aurais aimé continuer à travailler.» 17

Nouveautés & valeurs sûres | Notre regard sur le marché 18

Courrier des lecteurs · Impressum 19

Organisation de patients 20

Index des adresses · Organisation de patients 22

Editorial



Une belle énergie

Le monde était en pleine guerre froide, les pays occidentaux venaient d'encaisser l'énorme choc Spoutnik qui avait démontré de manière éclatante l'avance prise par les Soviétiques, de nombreuses colonies étaient encore établies en Afrique et en Asie, Elvis Presley était le roi du rock'n'roll, la CEE – et l'Association de patients Pro Chiropratique venaient de naître. C'était en 1957.

Pro Chiropratique est âgée de 60 ans ... et elle fait preuve d'une belle énergie. Nous nous souvenons avec fierté de six décennies d'activités couronnées de succès dans le domaine de la santé publique: alors que la chiropratique n'existait pratiquement pas en Suisse soixante ans auparavant, on peut aujourd'hui étudier la chiropratique à l'université de Zurich, la chiropratique est appréciée et fait partie intégrante de la santé publique suisse.

Le succès de la chiropratique est aussi le succès de l'association de patients, et ce succès démontre que la vie associative joue un rôle important et précieux dans notre pays – elle illustre de manière frappante la démocratie directe. Je suis réellement impressionné par les innombrables activités entreprises par les différentes associations de Pro Chiropratique, les rencontres et les conversations toujours très intéressantes.

Je voudrais vous remercier, pour votre fidélité sans faille et votre participation empreinte de créativité. Un grand merci à nos membres de longue date et bienvenue aux nouveaux! Je voudrais aussi remercier toutes les personnes qui soutiennent activement Pro Chiropratique et recrutent de nouveaux membres. Leur aide nous est plus précieuse que jamais!

*Rainer Lüscher
Président de l'Association de patients
Pro Chiropratique*



CHAUSSETTES FONCTIONNELLES AVEC SUPPORT ENERGY POINT BREVETÉ

POUR DES PIEDS QUI NE SE FATIGUENT JAMAIS!

LENZ
since 1987

Snowlife AG | Gotschnastrasse 16 | 7250 Klosters | Tél. 0041 81 423 24 25

www.lenzproducts.com

L'être humain n'est pas né pour rester assis

« Même en position assise, nous pouvons rester en mouvement. »

Markus Tödi

Regardons la vérité en face: l'être humain n'est pas fait pour rester assis, surtout de la manière enseignée aujourd'hui encore dans les écoles, c'est-à-dire sans bouger, dans une posture rigide. La position assise augmente la pression exercée sur les disques intervertébraux, limite les mouvements, compresse les organes internes, surcharge les articulations, favorise les mauvaises postures et les faiblesses posturales, bref: la position assise nuit à la santé. Au fil de l'évolution de l'être humain durant des dizaines de milliers d'années, la colonne vertébrale s'est parfaitement adaptée à deux positions: la position debout et la position couchée. La position assise n'en fait pas partie.

Et pourtant, nous sommes trop assis – de l'enfance à un âge avancé, à l'école, au bureau et pendant les loisirs, et dans la plupart des cas sur des sièges inadéquats.

Une solution existe: une position assise correcte doit être «dynamique» afin que le corps reste en mouvement. Mais il est difficile de la mettre en pratique dans les écoles et les bureaux. Essayons donc de trouver la chaise idéale pour l'école, le bureau et la voiture.

La chaise idéale encourage et favorise la position assise mobile. Tandis que le corps se déplace librement même en position assise, les muscles se détendent, les disques intervertébraux sont alimentés, les nerfs ne sont pas exposés à une pression excessive, la circulation sanguine n'est pas entravée et les articulations ne sont pas surchargées. La chaise idéale fournit un bon appui de manière à soulager les disques intervertébraux et les muscles afin que le corps soit maintenu dans une posture naturelle, droite et décontractée.

Une position assise correcte ne commence pas par le dos comme on pourrait le supposer, mais par les **pieds** : ils devraient reposer bien à plat sur le sol. La **hauteur de l'assise** du siège est correcte lorsque les cuisses sont à l'horizontale et retombent légèrement vers l'avant. Un coussin-cale permet de corriger une position défavorable sur une chaise mal conçue. Mais les personnes assises pendant une grande partie de leur journée ne devraient pas se



contenter de cette solution. L'**assise du siège** doit être réglable en hauteur et en inclinaison, et ne pas entraver la circulation sanguine.

Un bon **dossier** devrait dépasser d'environ cinquante centimètres l'assise du siège et soutenir le dos à la hauteur de sa partie cambrée pour soulager les disques intervertébraux et permettre au corps d'adopter sa posture naturelle. Une assise légèrement inclinée vers l'avant est bénéfique aux disques intervertébraux. Le dossier se déplace en permanence pour s'adapter aux mouvements du dos vers l'avant et l'arrière, il est flexible, exerce une pression constante et soulage le dos dans toutes les positions.

Des **accoudoirs** bien conçus permettent aux bras de se reposer pendant le travail et les pauses et de réduire ainsi la pression exercée sur les disques intervertébraux.

Le «**Redresse-toi!**» de notre enfance n'est pas encore oublié. La posture droite et rigide souvent considérée comme «correcte» par les parents et les enseignants est défavorable, surtout lorsque l'enfant est contraint de l'adopter pendant de longues heures. Au contraire, il est conseillé et même nécessaire de «se vautrer » de temps en temps sur sa chaise. Tandis que la colonne vertébrale adopte une posture semblable à celle du sommeil, les disques intervertébraux parviennent à se détendre. Mais il est aussi défavorable de rester figé dans cette position: toute posture rigide porte préjudice au corps, car le corps a besoin de mouvement.



Correctement assis

Le **dossier** dépasse d'environ 50 cm l'assise du siège, soutient le dos à la hauteur de sa partie cambrée et suit les mouvements naturels du corps.

Les **accoudoirs** soutiennent les bras et déchargent la région de la nuque et des épaules.

L'**assise du siège** s'incline vers l'avant et suit les mouvements du dos.

La **circulation sanguine** n'est pas entravée.

Les bras et les avant-bras, le bassin et le haut des cuisses, le haut et le bas des cuisses se trouvent pratiquement **à angle droit** les uns par rapport aux autres.

Les chaises sont **réglables** en hauteur et en inclinaison.

Les **pieds** reposent bien à plat sur le sol.

Un siège assis-genoux, un ballon siège, un coussin ballon, un tabouret et un bureau assis-debout permettent d'**alterner les mouvements**.

Adopter une position assise dynamique implique également de changer de siège de temps à autre. Le **ballon siège** et le **siège assis-genoux** constituent une excellente alternative. Ils ne sont cependant pas destinés à une position assise prolongée, car ils surchargent fortement la musculature dorsale. Ils sont des accessoires utiles permettant d'entraîner le dos tout en continuant à travailler: le ballon siège et le siège assis-genoux fortifient les groupes musculaires du dos affaiblis par la position assise. Le **coussin ballon** est un ballon siège en format miniature: posé sur l'assise d'un siège normal, il le transforme en ballon siège. Tandis que l'assise du siège réagit à chaque modification de la pression par un mouvement de bascule, le dos doit se maintenir droit par sa seule force musculaire.

Des **coussins confortables** sont le principal critère lors de l'achat d'un fauteuil ou d'un canapé. Mais confortable ne veut pas dire douillet. Au contraire, des coussins trop moelleux dans lesquels on s'enfonce profondément sont très défavorables, car les muscles devront soutenir le corps à la place du mobilier. Des coussins un peu plus durs sont souvent plus confortables.

Faut-il attendre quelques jours ou consulter immédiatement un spécialiste en cas de douleurs dorsales? Un examen précoce et un traitement approprié permettent d'éviter des troubles chroniques. Les chiropraticiens sont les spécialistes de l'appareil locomoteur: ils sont en mesure d'identifier les causes des troubles du mouvement, appliquent des mesures ciblées pour les résorber – et expliquent à leurs patients comment les prévenir. ■

Il faut en parler!

« On peut éviter de nouvelles erreurs en parlant ouvertement de celles qui ont été commises. »

Héloïse Léger

Carlo Brisanti, spécialiste en explosifs depuis 27 ans, pose une charge. L'explosion ne se déroule pas comme prévu. Mais il a beaucoup de chance: il est indemne, même s'il a connu une grosse frayeur. Il analyse la situation et comprend son erreur. Il ne la garde pas pour lui, mais en explique les causes, le processus de travail et les conséquences. Son rapport est diffusé à l'ensemble de ses collègues. Ils peuvent en tirer des enseignements – car le même cas de figure pourrait avoir des conséquences dramatiques la prochaine fois.

Tirer des enseignements de la faute d'autrui: de plus en plus d'entreprises et des branches entières utilisent un «Critical Incident Reporting System» (CIRS), un système de détection des erreurs et des fautes avec enregistrement des situations critiques dans une banque de données – généralement dans l'anonymat pour encourager les personnes ayant commis une erreur à la signaler sans se sentir pointées du doigt. ChiroSuisse, l'Association suisse des chiropraticiens, utilise également le système de détection des erreurs et des fautes CIRS.

Madame la doctoresse Beatrice Zaugg, vous êtes chiropraticienne à Bienne. Expliquez-nous pourquoi vous avez besoin d'un système permettant d'enregistrer les situations critiques. Est-ce que la chiropratique présente autant de dangers?

La chiropratique n'est pas plus dangereuse que la vie elle-même. Un simple exemple tiré de la vie pratique vous permettra de comprendre dans quelles situations et à quel niveau des erreurs peuvent se produire: un patient affaibli veut se lever seul de la table d'examen, la chiropraticienne souhaite être polie et le laisse faire, le patient tombe de la table ou risque de chuter. Les conséquences peuvent être graves. En parlant de ce qui est arrivé ou presque arrivé, même si l'incident est resté sans gravité, les collègues sont avertis de ce qui risque de se produire et peuvent ainsi prendre des mesures appropriées pour éviter systématiquement de telles situations.

Connaît-on la source des erreurs latentes?

Il ne s'agit jamais d'un fait isolé. Les fautes commises et les situations critiques résultent de l'association de différents facteurs:

l'état général du patient, les connaissances acquises, l'expérience et les actes du chiropraticien, le comportement de ses assistants, l'environnement de travail, les directives ou l'absence de directives. Il faut ainsi accorder une attention particulière à divers domaines. Il faut également savoir qu'un facteur positif – comme l'expérience du chiropraticien – peut neutraliser un facteur critique – par exemple un déficit dans l'environnement de travail.

Comment définissez-vous les situations critiques ou erreurs latentes?

Ce sont des fautes ou des procédures erronées, des événements indésirables qui peuvent se produire dans un cabinet, avant ou après un traitement. Nous les répartissons en trois catégories. Premièrement, les erreurs qui se sont effectivement produites au-delà du seuil de la sécurité assurée dans le cabinet. Deuxièmement, les erreurs qui ont failli se produire, mais qui ont pu être évitées à temps. Troisièmement, les erreurs directes ou indirectes qui risquent de se produire, mais qui ne se produisent pas parce que des mesures préventives ont été prises dans le cabinet: des enseignements ont été tirés des erreurs passées.

Depuis quand utilisez-vous le système de détection des erreurs et des fautes des chiropraticiens suisses?

Il y a plus de dix ans, un groupe de chiropraticiennes et chiropraticiens a pris cette initiative et proposé une formation appropriée. Le système a été introduit par la suite et les chiropraticiens ont été invités à consigner de façon anonyme leurs observations sur des situations exceptionnelles et éventuellement critiques afin que les patients et leurs collègues puissent en bénéficier.

L'analyse des cas et les débats inhérents ne font pas uniquement partie de la formation continue des chiropraticiennes et chiropraticiens expérimentés: à l'avenir, l'identification des situations critiques et leur enregistrement feront partie du programme d'études, car les étudiants devront s'habituer à partager et analyser les observations et les conclusions tirées des situations critiques et erreurs latentes – afin de pouvoir à leur tour identifier les situations à risques.

Pourquoi procède-t-on de manière anonyme?

Il est plus facile pour chacun d'entre nous d'avouer une faute en restant inconnu. Les fautes ternissent une réputation. Pour nous, l'essentiel n'est pas de connaître l'identité de la personne qui a commis une erreur, mais d'identifier la faute et de l'étudier afin d'en tirer les bons enseignements.

Pouvez-vous nous citer quelques exemples?

Certaines choses sont banales, d'autres faits sont exceptionnels et personne n'aurait jamais pu imaginer qu'ils puissent se produire. Généralement, il s'agit surtout des effets indésirables d'un traitement, par exemple une réaction excessive du patient ou une détérioration de son état de santé; une insuffisance dans la prise en charge, par exemple lorsque l'examen du chiropraticien n'est pas assez approfondi ou lorsque le patient est adressé trop tard à un autre spécialiste; des problèmes de communication défailante avec une patiente; des dossiers médicaux intervertis, un rapport transmis au mauvais médecin ou le «simple» oubli d'un patient dans la salle d'attente.

De quelle manière traitez-vous les données?

De deux façons: d'une part, elles sont analysées et commentées par les expertes et les experts de l'Association des chiropraticiens.

D'autre part, les rapports sont étudiés dans les cabinets afin qu'on puisse en tirer les enseignements adéquats.

Vous signale-t-on un grand nombre de cas ?

Pas encore. La gestion des fautes est une discipline relativement jeune. Nous sommes convaincus qu'elle connaîtra un fort essor au cours des prochaines années. Certains cas font aujourd'hui déjà l'objet de vives discussions dans les cabinets de groupe ou des cercles de collègues à l'échelle locale.

Des améliorations ont-elles été apportées après analyse des faits figurant dans votre système de détection des erreurs et des fautes?

Oui, certaines. Ce sont surtout des procédures – donc des structures organisationnelles – qui ont été adaptées ou revues. A ce niveau aussi, il est possible de tirer des enseignements.

La législation impose-t-elle un système de détection des erreurs et des fautes?

A l'heure actuelle, il n'existe aucune prescription légale, mais je pense qu'elle ne saurait tarder. Dans ce cas, les chiropraticiennes et chiropraticiens feront à nouveau figure de pionniers. ■



«Nous avons **remplacé** l'ancienne fenêtre de toit et nous en avons encore ajouté 3.»

PLUS DE LUMIERE NATURELLE / PLUS D'AIR / PLUS DE CONFORT

1 et 1 font bien plus que 2.

«Lorsque nous nous sommes installés, dans ce nouvel appartement sous les toits j'ai pensé tout de suite: Il nous faut plus de fenêtres de toit! Nous aimons le soleil! Nous avons donc remplacé l'ancienne fenêtre par plusieurs fenêtres.»

AVANT



Informations et concours sur:
velux.ch/remplacement

Inscrivez vos
fenêtres de toit
maintenant et
gagnez 20 x
CHF 1000.-!

VELUX®

L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses

Votre dos de **A à Z**

Connaissances du dos en format poche

«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 1.30 CHF à l'adresse suivante:

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

L'abécédaire
du dos
des chiropraticiens suisses



Votre dos de A à Z

Colonne &
vertébrale **santé**

Connaissez-vous votre caisse maladie?

« La caisse maladie a-t-elle le droit d'exclure les assurés en cas d'impayé? »



Héloïse Léger

Il n'y a aucune échappatoire: votre affiliation à une caisse-maladie est obligatoire – la loi est intransigeante à ce niveau. Ce qui ne signifie pas que vous n'avez aucune alternative. Au contraire: il est souvent avantageux de connaître les différentes possibilités dont disposent les assurés. Contrôlez vos connaissances en faisant le test sur les caisses-maladies de «Colonne vertébrale & santé».

1. En cas de maladie, une caisse-maladie peut refuser mon affiliation et je n'ai pas le droit de changer de caisse.

Oui 0

Non 1

2. Les assurés privés sont opérés plus rapidement et bénéficient de meilleurs médicaments.

Oui, en payant davantage, on obtient davantage. 0

Non, les prestations sont identiques. Le confort peut être meilleur pendant le séjour hospitalier et les assurés privés sont souvent suivis par le médecin-chef. 1

3. Je suis tenu(e) de régler les montants suivants:

Prime et frais de traitement de 25.– par cas. 0

Prime, contribution à la prévention de la santé, franchise annuelle de 300.– et quote-part de 10%, au maximum 700.– 1

4. Ma prime de caisse-maladie couvre également des traitements à l'étranger.

Uniquement en cas d'urgence: dans la zone euro, dans le volume du pays de séjour, dans tous les autres pays jusqu'au double du tarif de la Suisse. 1

Uniquement de petites interventions qui sont moins chères à l'étranger et pratiquées dans des cliniques reconnues. 0

5. Si je ne paie pas la prime de la caisse-maladie,

... je fais l'objet de poursuites et le canton doit intervenir, mais je reste néanmoins débiteur (débitrice). 1

... je fais l'objet de poursuites et je suis exclu(e) de la caisse-maladie. 0

6. Quand puis-je changer de caisse-maladie?

A tout moment, avec un préavis de trois mois. 0

Chaque année, dès que je connais le montant de la prime de l'année suivante, jusqu'au 30 novembre. 1

7. Ma caisse-maladie couvre également des accidents.

Oui, mais uniquement des accidents graves. 0

Oui, mais uniquement si je ne suis pas assuré(e) contre les accidents professionnels et si je paie une prime supplémentaire. 1

8. Lorsque je suis responsable d'une maladie ou d'un accident,

... les coûts du traitement ne sont pas à ma charge. 1

... les coûts du traitement sont à ma charge lorsque j'ai commis une faute grave. 0

9. Il existe une limite supérieure pour les coûts du traitement.

Vrai 0

Faux 1

10. Les traitements chers ne sont plus entrepris lorsque le patient a atteint un certain âge.

Faux 1

Vrai 0

11. Les décisions relatives aux prestations remboursées par la caisse-maladie sont prises par

... l'organisation des patients. 0

... l'Office fédéral de la santé publique. 1

12. Lorsque je n'occasionne pas de coûts, ... mes primes restent identiques. 1

... mes primes diminuent après cinq ans. 0

Votre niveau de connaissances:

11 et 12 points: Vous êtes un(e) expert(e) en matière de caisses-maladies. Vous connaissez parfaitement vos droits et la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal).

7 à 10 points: Vous disposez de certaines connaissances. N'oubliez pourtant pas que des connaissances plus approfondies vous permettront de préserver vos avantages et de faire valoir vos droits.

Jusqu'à 6 points: Vous dépensez beaucoup d'argent pour payer les primes et vous avez droit aux prestations. Il serait certainement intéressant pour vous de disposer de connaissances plus approfondies. Renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie.

Evaluation

Soulager les maux de tête par la chiropratique

« De nombreux maux de tête répondent très bien au traitement chiropratique. »

Markus Tödi

Les maux de tête ne tiennent guère compte de l'âge ou du sexe de leurs victimes. Ils figurent au palmarès des problèmes de santé les plus fréquents: les maux de tête frappent tous les jours environ 5% de la population, trois quarts des patients environ en souffrent régulièrement.

Les céphalées primaires représentent 90% des maux de tête: la douleur est considérée comme une maladie indépendante. Les

céphalées secondaires sont la conséquence d'une autre maladie, une malposition articulaire par exemple.

Les maux de tête dont souffrent la plupart des patients sont les céphalées de tension, immédiatement suivies par les migraines. Elles peuvent se manifester simultanément. Plus rares, les céphalées en grappe ou «Cluster» sont des maux de tête de forte intensité qui apparaissent de manière unilatérale. Les crises surviennent



en série (d'où le terme de «Cluster», angl., pour répétition, accumulation) et s'accompagnent souvent de manifestations au niveau des yeux et des tempes.

Certains médicaments ou autres substances provoquent des maux de tête en début ou en fin de traitement. Un cortège de maladies peut déclencher les douleurs, par exemple une tumeur, un saignement intracrânien, des problèmes cardiaques, une attaque d'apoplexie, une affection des yeux, une maladie vasculaire au niveau du crâne ou des douleurs du visage – comme une névralgie du trigeminus. Même une infection dentaire peut être un facteur déclencheur.

Des tensions musculaires sont à l'origine de plus de 50% des maux de tête. Des points trigger hypersensibles au sein de la musculature ou dans la zone d'insertion d'un tendon permettent souvent de localiser ces contractures. Des troubles articulaires de la colonne cervicale provoquent fréquemment une céphalée de tension: le patient ressent des douleurs caractéristiques à l'arrière de la tête. Les maux de tête causés par une contracture de la musculature des épaules s'étendent jusqu'aux tempes lorsque le muscle trapèze est impliqué. A l'avant du cou, la contracture du muscle sterno-cléido-mastoïdien, relié à la clavicule et au sternum, provoque des douleurs au niveau des yeux, à l'arrière de la tête et au sommet du crâne.

Une vision double, des sons dans l'oreille (acouphènes), des vertiges et des nausées accompagnent souvent les maux de tête. Des douleurs dentaires que le dentiste ne parvient pas à expliquer peuvent aussi provoquer des maux de tête, ce dont les patients sont souvent surpris.

Certains maux de tête répondent bien au traitement chiropratique: ils sont essentiellement provoqués par une sollicitation excessive des articulations et des muscles au niveau de la colonne cervicale. Un traumatisme ou une mauvaise posture permanente provoquée par exemple par un poste de travail ou un écran placé dans un angle défavorable sont également des facteurs déclencheurs. Un mode de vie sédentaire favorise l'apparition des céphalées de tension.

Le chiropraticien commence son traitement en interrogeant son patient sur les symptômes et les causes éventuelles. Il enregistre et analyse les antécédents médicaux du patient. Cet entretien est suivi d'un examen minutieux, complété le cas échéant par une radiographie, une tomographie par ordinateur ou des analyses en laboratoire.

L'examen comprend une auscultation et une palpation, un test des nerfs, une analyse de l'orientation et de la mobilité ainsi

qu'une étude de la sensibilité à la pression dans diverses zones corporelles. Le chiropraticien essaie souvent de provoquer les maux de tête dont se plaint le patient en exerçant une pression sur certains muscles. Il progresse par degrés pour rechercher le point déclencheur.

D'une part, le chiropraticien traite les points trigger dont les douleurs irradient jusque dans la tête. D'autre part, il soigne les régions corporelles qui sont à l'origine de la réaction en chaîne de la douleur, par exemple les articulations vertébrales liées au point trigger.

Pour ce faire, le chiropraticien résorbe les blocages articulaires à l'aide de gestes finement dosés pour rétablir la mobilité articulaire et apaiser le système nerveux qui exerce une influence défavorable sur la musculature. Il détend les muscles contractés, et le cas échéant refroidit les zones impliquées pour soulager la douleur.

Lorsque la fonction articulaire est rétablie dans la colonne cervicale, le système nerveux s'apaise et les muscles se détendent. Un massage appliqué dans la zone des points trigger rééquilibre le métabolisme musculaire et la cause de la contracture disparaît: les signaux de douleur irradient dans la tête sont interrompus.

Des études confirment les effets positifs du traitement chiropratique sur les céphalées de tension: les symptômes diminuent immédiatement après un traitement chiropratique qui, associé à des analgésiques, est plus efficace qu'un traitement basé uniquement sur ces médicaments.

Le traitement chiropratique de la colonne cervicale connaît un autre aspect positif: il présente nettement moins d'effets secondaires indésirables que les analgésiques.

Dans certains cas, les patients victimes de maux de tête ont la possibilité de soulager eux-mêmes les douleurs en adoptant un mode de vie plus sain qui permet d'éliminer d'emblée certains facteurs déclencheurs: une alimentation équilibrée, ni tabac ni allergènes, un emploi du temps régulier, peu de boissons alcoolisées, un poste de travail ergonomique et une activité sportive. La tenue d'un journal peut s'avérer judicieuse pour identifier les facteurs déclencheurs.

De nombreux maux de tête répondent très bien au traitement chiropratique. Lorsque des enfants sont touchés ou si les maux de tête prennent la forme de crises très violentes, durent plus de trois jours, sont accompagnés de nausées et de vomissements et limitent d'autres fonctions corporelles, ils devraient sans tarder faire l'objet d'un examen médical. ■

Le test de risque pour fumeurs et anciens fumeurs:

www.lungendiagnostik.ch

Bien amorti

« Une tige de selle suspendue travaille à la place des disques intervertébraux. »

Anne Peer

Les patients qui présentent des problèmes de disques intervertébraux ont appris une chose: éviter les chocs, même les plus insignifiants. Certains moyens auxiliaires sont très précieux, car ils leur permettent de ménager leurs disques intervertébraux et de gérer au mieux la vie quotidienne, de préférence sans douleurs. Même les vélos peuvent être équipés ou adaptés pour répondre à ces besoins spécifiques.

Lorsqu'il utilise un vélo dépourvu de suspension, le cycliste ressent après quelque temps des douleurs désagréables au niveau des fesses et du dos. Dans le pire des cas, elles peuvent s'avérer violentes et de longue durée. Car chaque randonnée à vélo passe aussi par des terrains accidentés: bordures et pavés, revêtements rugueux sur les voies d'accès aux pistes cyclables, sentiers de gravier non stabilisés, routes forestières, sentiers forestiers avec cailloux, petites branches et racines. La colonne vertébrale et surtout les disques intervertébraux effectuent un travail de

titan à chaque inégalité de terrain: ils font office d'amortisseurs et atténuent les chocs, quelle que soit leur intensité. Une grande partie de ce travail pourrait être effectuée par la suspension du vélo – à condition qu'il en soit équipé.

Pour ne pas avoir à acheter un vélo «tout suspendu» – équipé en usine d'une suspension à l'avant et d'un amortisseur à l'arrière – souvent très cher, le cycliste a la possibilité d'équiper son vélo d'une tige de selle suspendue. Elle offre un grand confort, surtout pour un vélo non équipé de suspension: en position assise très droite, une posture fréquemment adoptée par les cyclistes en ville ou en randonnée, environ deux tiers du poids corporel reposent sur la selle et seulement un quart sur les mains qui tiennent le guidon. Il est vivement conseillé d'adapter un vélo sans suspension en l'équipant d'une tige de selle suspendue, car elle diminue d'environ 25 % la charge exercée sur le dos.

Une tige de selle suspendue peut également s'avérer judicieuse pour un vélo équipé d'une fourche à suspension. La suspension à l'avant atténue certes les

chocs portés aux mains, aux bras et à la région des épaules et de la nuque, mais non ceux subis par la colonne dorsale et lombaire. Un vélo équipé d'une fourche à suspension et d'une tige de selle suspendue offre le même confort qu'un vélo tout suspendu. Seuls les vététistes privilégiant un cadre suspendu sont en mesure de profiter pleinement des avantages offerts par un vélo à suspension intégrale.

Les tiges de selle suspendues sont disponibles en deux exécutions: les tiges de selle télescopiques et les tiges de selle à parallélogramme. Les tiges de selle télescopiques amortissent les chocs à la verticale et sont d'une conception relativement simple avec deux tubes qui coulisent l'un dans l'autre. Avec l'usure, un jeu en rotation peut apparaître entre les deux tubes. Avec les tiges de selle à parallélogramme, la selle se déplace vers l'arrière et le bas: le ressort amortit les chocs en provenance de la roue arrière. Ce système est plus sensible et réagit mieux aux petits chocs qu'une tige de selle télescopique. En outre, l'écart entre la selle et l'axe de pédalier est moins important.

Les conseils d'un spécialiste s'avèrent indispensables pour équiper ou adapter un vélo. En fonction de leur exécution et du fournisseur, les suspensions sont conçues pour certaines plages de poids et la palette n'est pas très vaste pour les personnes de moins de 60 kg et de plus de 100 kg. Même si elle ne devait pas vous avoir manqué dans le passé, une chose est sûre: une randonnée en vélo vous convaincra du confort et de l'utilité d'une tige de selle suspendue. ■



Tapes Titane pour soulager la douleur

Nicolas Kossmann*

Le Parkresort Rheinfelden propose un concept interdisciplinaire aux patientes et patients souffrant de douleurs aiguës et chroniques. Quel défi particulier se pose à vous?

Nicolas Kossmann: Nous traitons des patients présentant des douleurs de toutes natures. Plus de la moitié d'entre eux souffrent de douleurs dorsales chroniques et de troubles musculaires provoqués par les maladies les plus diverses. Nous prenons aussi souvent en charge des patients souffrant d'arthrite rhumatoïde, la maladie articulaire inflammatoire la plus fréquente.

Quelles sont les thérapies proposées par la clinique dans ce domaine?

Nos patients sont entre autres traités par médicaments. Nous disposons en outre d'un service de psychothérapie et proposons la médecine traditionnelle chinoise, par exemple l'acupuncture. Nous enseignons et utilisons également des méthodes de relaxation. Nous sommes spécialisés dans les techniques d'infiltration de la colonne vertébrale sous amplificateur de brillance.

Les pansements et bandages adhésifs élastiques ou tapes peuvent être utilisés de différentes manières. Les petits pansements ronds sont particulièrement adaptés pour la nuque et les petits points Trigger. Les bandages adhésifs élastiques en rouleaux de largeur 2,5 ou 5 cm sont surtout utilisés pour le dos. Différents formats prédécoupés très pratiques sont également disponibles. Les pansements et bandages adhésifs élastiques sont directement appliqués sur les zones concernées pour améliorer le flux énergétique. Pour des raisons d'hygiène, ils devraient être changés tous les deux à trois jours. Grâce à leur bonne adhérence, il n'est pas nécessaire de les retirer sous la douche. Ils développent leur effet de soutien dès l'application, le résultat escompté peut se manifester rapidement.

Cizen inc. sports & health, www.phiten.ch, 031 371 46 24 ou dans votre pharmacie ou droguerie. Les pansements et bandages adhésifs élastiques sont identifiés par pharmacode. www.phiten.ch



Douleurs dorsales, articulaires, musculaires ou contractures: les pansements et bandages adhésifs élastiques de grande qualité de la société Phiten détendent, soulagent la douleur et constituent une réelle alternative dans le traitement de la douleur.

Est-ce que les douleurs de l'appareil locomoteur sont une maladie endémique?

On pourrait le formuler ainsi. De nombreuses personnes mènent une vie sédentaire et travaillent au bureau. Les conséquences: troubles posturaux de plus en plus fréquents, muscles contractés, nuque douloureuse.

Vous testez des pansements et surtout les bandages adhésifs élastiques de la société Phiten dont les produits sont commercialisés en Suisse dans le domaine du sport, du bien-être et de la santé par Cizen Inc. Quelle est la particularité de ces produits?

Les pansements et bandages adhésifs élastiques ou tapes de la société Phiten s'apparentent aux pansements et bandages traditionnels. Ils sont cependant imprégnés de

recouverts d'Aqua Titane et peuvent être appliqués de manière précise et ciblée sur les points de tension dans différentes zones corporelles en cas de douleurs musculaires et articulaires. Ils réchauffent, stimulent la circulation sanguine, harmonisent les conductions nerveuses et équilibrent ainsi le système énergétique.

Pour quels patients utilisez-vous la thérapie des tapes Phiten?

J'utilise essentiellement les pansements et bandages adhésifs élastiques pour traiter des patients souffrant de douleurs musculaires aiguës et chroniques à l'origine de points Trigger très douloureux et de contractures musculaires locales provoquant des douleurs irradiant dans d'autres zones corporelles. Je les utilise aussi pour traiter des patients qui refusent les injections. Dans de nombreux cas, ils constituent une alternative et un complément aux thérapies éprouvées.

Qu'avez-vous appris pendant la phase de test?

Plus de 70% des patients dont les douleurs ont été traitées avec des pansements et bandages adhésifs élastiques Phiten ont indiqué que les tapes soulageaient les douleurs et décontractaient la musculature, un résultat positif et probant. Jusqu'à présent, j'ai traité environ 1000 patients à l'aide de ces produits de grande qualité et j'ai documenté le déroulement des traitements.

Informations fournies par les annonceurs. Responsabilité rédactionnelle: les annonceurs sont seuls responsables du contenu de leurs annonces.

Infinies contradictions



« Il faut parfois sauter au-delà de son ombre pour mener une politique de la santé cohérente et sensée. »

Les familles ne devraient pas dépenser trop d'argent – pas trop, mais combien? – pour les primes d'assurance maladie, les meilleures prestations médicales devraient être fournies à chacun d'entre nous, les médecins ne devraient pas travailler quatre-vingt-dix heures par semaine, ils devraient être originaires de notre pays et ne pas gagner trop d'argent – pas trop, mais combien? –, les universités ne devraient pas coûter trop cher – pas trop, mais combien? –, les enfants ne devraient pas être exposés à la publicité pour le tabac et ne pas avoir la possibilité d'acheter de l'alcool, alors que la liberté d'entreprendre doit être protégée ... Les lecteurs avertis comprendront rapidement que ces revendications sont incompatibles. Virulentes et épineuses. Elles contaminent, se répandent et représentent un danger. Non les revendications en elles-mêmes, mais ces infinies contradictions. Car elles paralysent.

Elles se manifestent aussi dans la tête des politiciens lorsqu'il s'agit de la santé publique: le même politicien peut d'une part se plaindre du nombre élevé de conscrits déclarés inaptes, mais refuser un instant plus tard de soumettre les ventes de tabac et d'alcool aux adolescents à un contrôle plus assidu en alléguant une limitation excessive de la liberté du commerce, estimer superflue et trop chère la rénovation d'un gymnase et fermer une piscine couverte pour des raisons de coûts.

La santé publique est en fait une affaire scientifique: la médecine est une science naturelle et la pratique de l'art de guérir,

donc une affaire objective, claire et logique, exempte de toute politique partisane. C'est pourquoi la politique de la santé – au moins cette partie de l'univers politique! – se devrait d'être objective, claire et logique, exempte de toute doctrine partisane. Pour ce faire, il faudrait pourtant sauter au-delà de son ombre – un excellent mouvement d'ailleurs pour conserver la santé.

Car les faits sont indéniables: il y a deux ans, nous avons dépensé près de 80 milliards de francs pour promouvoir la santé – ou plutôt guérir des maladies. Donc presque 300 francs par personne et par mois. Une charge tellement élevée pour de nombreuses personnes qu'entretemps les deux tiers de la population se prononcent en faveur d'une caisse unique, alors que la majeure partie de nos concitoyens estime qu'elle ne permettra pas de diminuer les coûts de la santé publique. C'est cela, le désespoir: faire quelque chose en étant convaincu que cela ne mènera à rien. Nous savons tous qu'un mode de vie sain et quelques principes simples permettraient d'enrayer un grand nombre de maladies ou d'en soulager les symptômes: peu d'alcool, pas de tabac, manger ce dont on a besoin, mais pas davantage, bouger un peu plus, se servir des moyens adéquats pour ne pas contracter une maladie contagieuse, consommer avec modération sucres et matières grasses et éviter un stress malsain souvent superflu. Il n'en faut guère plus!

Une certaine partie de la population ne s'en préoccupe pas ou ne dispose pas

des connaissances nécessaires: une assurance maladie avec système de bonus permettrait de renforcer l'intérêt de ces personnes pour la prévention. Mais utilise-t-on ce moyen pour corriger la situation? Non. On proteste avec véhémence et indignation, ce serait injuste et constituerait une violation flagrante des droits de l'humanité. Et on se lamente au vu de la facture qui devra être prise en charge par la collectivité: très élevée certes, mais il est impossible de la réduire, cela porterait atteinte aux libertés fondamentales. Et ainsi de suite ...

Mais qu'en serait-il si nos concitoyennes et concitoyens assumaient leurs droits et leurs devoirs en procédant à un examen courant en médecine? Passer aux rayons X les intentions et propos de «leurs» représentants publics pour en relever les contradictions, rejeter tout ce qui paraît illogique ou émanant d'un quelconque parti, et finalement refuser de refaire les erreurs déjà commises auparavant en Suisse ou au-delà de nos frontières.

Ensuite? Les citoyennes et citoyens auraient alors la possibilité de décider en toute liberté, en toute connaissance de cause et sans ambiguïtés, s'ils souhaitent emprunter la voie de la raison – ou celle proposée par tel ou tel programme (politique) tissé de contradictions. ■

*Cordialement vôtre,
Priska Haueter
Présidente et CEO de ChiroSuisse,
l'Association Suisse des Chiropraticiens*

Une affluence extraordinaire!



Image: Tourismus Zug

« Profondément ancrés dans la région pour assister les patients. »

La 60^e assemblée générale ordinaire de l'association zougoise Pro Chiropratique a connu une affluence extraordinaire! 170 des 730 membres ont participé à l'assemblée – plus d'une association en éprouverait de l'envie ... Pro Chiropratique Zoug a été fondée en 1957 pour ouvrir la voie à la chiropratique dans le canton de Zoug. Aujourd'hui, l'association s'engage en matière de politique de la santé et organise des cours de gymnastique du dos dispensés par des motrices spécialement formées à cet effet. Les cours de gymnastique ne permettent pas seulement d'apporter un concours sensé et financièrement avantageux à la santé publique; ils contribuent aussi à renforcer le sentiment d'appartenance au sein de l'association zougoise Pro Chiropratique.

Werner Buess, président, a rapidement conduit l'assemblée à travers les divers points de l'ordre du jour. Les comptes annuels ont

été approuvés à l'unanimité et décharge a été donnée au comité qui a été réélu. Il se compose de Werner Buess, président, Ueli Jakob, Vreni Mätzler, Dr Max Ruosch, Christa Odermatt et Klara Nussbaumer. Un hommage a été rendu à Klara Nussbaumer, monitrice des cours de chirogymnastique du dos, à l'occasion de son 20^e jubilé.

A la fin de l'assemblée, les participants ont été invités à un excellent dîner et ont assisté à une représentation impressionnante sur le thème de l'amour donnée par la troupe théâtrale «zuweben, Arbeit und Wohnen für Menschen mit Behinderung» de Baar. Après le dessert, les participants ont profité de cette belle rencontre pour bavarder encore un peu dans une ambiance chaleureuse. ■

www.chirozug.ch



Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1'200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.- de réduction à partir de CHF 200.- d'achats effectués chez coop@home. Saisir le code «BACK17B-E» au moment du paiement. Bon valable une seule fois jusqu'au 31.08.2017.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home

60 ans au service des patients!

« Nous risquons d'essuyer de lourdes pertes si nous n'y prêtons pas attention! »



Image: Einstein Saint-Gall

Martin Begels

Un événement mémorable: l'Association de patients Pro Chiropratique avait choisi les locaux de l'élégant centre de congrès Einstein de St-Gall pour tenir – célébrer! – sa 60^e assemblée générale ordinaire, organisée par la section de St-Gall-Appenzell sous la direction de Hans Frey. Les dix-huit sections cantonales étaient représentées par leurs délégués.

Thomas Scheitlin, maire de St-Gall, a souhaité la bienvenue aux délégués et invités. Rainer Lüscher d'Aarau, Président central de l'association de patients, a conduit l'assemblée à travers les divers points de l'ordre du jour. Priska Haueter, Présidente et CEO de ChiroSuisse, l'Association Suisse des Chiropraticiens, et le Dr René Boess, chiropraticien de Zofingen, ont figuré parmi les conférenciers. A la fin de l'assemblée, les participants ont été conviés à un apéritif et une visite guidée de la ville, suivis par un sympathique repas pris en commun au restaurant «Zum goldenen Schäfli».

L'Association de patients Pro Chiropratique avait effectivement de nombreuses raisons de fêter: 60 ans d'existence de l'association – six décennies au service des patients – et des performances

exceptionnelles! Forte de plus de dix mille membres, Pro Chiropratique est la plus importante organisation de patients en Suisse. Depuis 1957, elle s'engage avec succès en faveur de la reconnaissance légale de la profession de chiropraticien en Suisse – et de son maintien.

Tout n'a pas toujours été aussi facile qu'aujourd'hui pour les patients: consulter un chiropraticien – souvent après avoir vécu une longue odyssée de douleur d'un thérapeute à l'autre – n'était pas une chose aisée. Pendant de longues années, la chiropratique n'était pas considérée par la législation et uniquement tolérée ici et là. Mais la situation a évolué et s'est améliorée: la chiropratique est désormais intégrée au groupe des professions médicales fédérales, au même titre que les professions de médecin, dentiste, pharmacien et vétérinaire. Depuis 2008, les étudiants ont la possibilité de suivre l'ensemble de leur formation à l'université de Zurich. Il n'est plus nécessaire de suivre des études très chères à l'étranger, ce qui ouvre la voie à de nombreux étudiants désireux d'exercer cette profession. Récemment, les premiers chiropraticiens intégralement formés en Suisse ont obtenu leur diplôme de «Docteur en chiropratique» – une nouveauté réjouissante en Suisse. La chiropratique est aujourd'hui une partenaire à part entière de la santé publique suisse – grâce également à l'Association de patients Pro Chiropratique.

L'Association de patients Pro Chiropratique propose de nombreuses prestations à ses membres: l'intervention d'un Ombudsman, des cours de chiro-gymnastique particulièrement appréciés par les patients de toutes les régions de la Suisse et différentes possibilités d'entraînement de l'appareil locomoteur, que ce soit à titre préventif ou dans le cadre d'une rééducation. En collaboration avec l'association des chiropraticiens, elle publie trimestriellement le magazine «Colonne vertébrale & santé» s'adressant aux patientes, aux patients et aux membres de l'association de patients.

Des changements importants interviendront prochainement dans la santé publique, parfois au détriment des patients. Mais un fait est avéré et de notoriété publique: pour défendre et préserver au mieux vos intérêts de patients, devenez membre de l'Association de patients Pro Chiropratique, la plus importante organisation de patients dans notre pays. www.pro-chiropratique.ch ■

Retrouver la pleine forme

« J'aurais aimé continuer à travailler. »

Un simple accident en vélo m'a complètement ébranlée: je suis tombée et ma chute a provoqué des écorchures, des lésions articulaires et une entorse au niveau des vertèbres cervicales. Je me souviens avoir pensé à l'époque que je boiterai pendant quelques jours et que je serai rapidement rétablie. Mais je me suis trompée: j'ai certes repris le travail après un jour de repos, mais je parvenais à peine à me tenir assise ou debout. En outre, la posture rigide adoptée à mon poste de travail me causait d'insupportables douleurs dans le dos, la nuque et les épaules. Les

analgésiques n'ont fourni aucun résultat. Aucune raison ne m'empêchait d'aller au travail: au contraire, j'aurais aimé continuer à travailler. Mes blessures étaient à peine visibles; on m'a conseillé de prendre mon mal en patience et de faire quelques exercices de gymnastique. Ce qui s'est avéré difficile: il faut énormément de patience pour rester chez soi sans blessures apparentes et prendre des analgésiques. Un an plus tard, sur le conseil d'un proche, j'ai consulté un chiropraticien. Ce fut un tournant: en six semaines, le chiropraticien a rééquilibré mon appareil loco-

moteur et résorbé les blocages les plus importants provoqués par ma posture de ménagement. Il m'a également expliqué comment renforcer les muscles affaiblis. Les analgésiques sont aujourd'hui superflus et je travaille à nouveau tous les jours – grâce à mon nouvel équilibre corporel.

Maja B., couturière, est âgée de 42 ans. Dans «Colonne vertébrale & santé», nous publions les expériences vécues par les patients. Si vous souhaitez que votre histoire soit également publiée, adressez-vous à info@pro-chiropraktik.ch.

*Nom modifié par la rédaction

phiten

LE GRAND SUCCÈS VENU DU JAPON

1,6 BILLION de POWER TAPES vendus dans le monde entier.



FORT
STANDARD

POWER TAPES

70 pièces CHF 19.90

N° d'art. XEPT7200
Code pharma 5378482



PLUS FORT
X30

POWER TAPES X30

50 pièces CHF 22.50

N° d'art. XEPT7300
Code pharma 5343443



LE PLUS FORT
METAX

METAX TAPES

50 pièces CHF 24.95

N° d'art. PT730000
Code pharma 6665522



DES TENSIONS

... application directe sur le point concerné

changement après 2 à 3 jours



Produits disponibles en pharmacie et en droguerie (indication du code pharma)

Cizen Inc. sports&health • Monbijoustrasse 22 • 3011 Berne
Tél. 031 371 46 24 • info@phiten.ch • www.phiten.ch

Nouveautés & valeurs sûres

La recette pour un sommeil sain

Avez-vous vous aussi déjà essayé plusieurs lits et dépensé beaucoup d'argent pour trouver enfin un sommeil sain et réparateur? Continuez-vous à chercher une solution à un prix abordable? Alors il est grand temps de tester chez vous pendant 30 nuits le surmatelas CorpoDorm – sans engagement d'achat. Posez CorpoDorm sur votre lit et allongez-vous. Peu après, vous constaterez qu'il épouse parfaitement les formes de votre corps. Sous l'influence de la chaleur corporelle, il s'adapte à votre morphologie et atténue les tensions. De nombreuses personnes l'ont connu en milieu hospitalier et souhaitent continuer à bénéficier des bienfaits avérés du surmatelas CorpoDorm à leur domicile. Le surmatelas CorpoDorm est disponible pour toutes les dimensions de lits. Dans une caravane ou un bateau, le surmatelas CorpoDorm vous incitera à rester au lit un peu plus longtemps. Demandez sans engagement un surmatelas à tester et profitez d'un sommeil sain et réparateur. Découvrez également le coussin de siège CorpoDorm.

■ Commercialisation CorpoDorm, www.corpodorm.ch, 044 262 05 72



8th Zurich Forum for Applied Sport Sciences



Le 14 septembre 2017 aura lieu le ZFASS (Zurich Forum for Applied Sport Sciences) à Zurich. En sa qualité d'organisateur, swissbiomechanics se réjouit de vous présenter en direct les tendances les plus récentes et des nouveautés fascinantes dans le domaine de la science. Des conférenciers de haut niveau présenteront des exposés sur les thèmes

de la biomécanique, des principes d'entraînement, de la physiologie et de la médecine du sport.

Points forts du programme

Nouveaux paradigmes visant à réduire les blessures provoquées par le sol, les chaussures et la mécanique des mouvements pendant la course

Prof. Dr Gert-Peter Brüggemann

Différentes méthodes de préparation aux Jeux olympiques d'été et d'hiver

Dr med. Patrik Noack

Modèles informatiques intégraux pour le calcul des mouvements et charges en musculation

PD Dr Dr Silvio Lorenzetti

Quelle force maximale requièrent les exercices plyométriques?

Dr phil. Klaus Hübner

Recherche accidentologique comme base de prévention efficace dans le domaine des sports d'hiver

Othmar Brügger

Nouvelles technologies pour la promotion de l'activité physique et la rééducation

Dr PhD Ruud Knols

Assurez dès aujourd'hui votre participation

■ www.zfass.com

Faire ses courses en ligne chez coop@home

Finis les sacs trop lourds avec cette chaleur d'été! Simplifiez-vous la vie en commandant tout ce dont vous avez besoin en ligne chez coop@home. Le supermarché en ligne de Coop vous livre vos achats jusqu'à votre seuil de porte, dans toute la Suisse.



La gamme de produits chez coop@home comprend plus de 13000 produits de tous les jours et 1200 vins millésimés aux mêmes prix que dans votre Coop du quartier. Dans les villes et les grandes agglomérations, ce sont nos propres chauffeurs qui livrent vos commandes dans une plage horaire d'une heure, de votre choix. Si votre adresse de livraison est trop éloignée de notre centre logistique, nous confions votre marchandise à la Poste suisse.

La boucherie en ligne coop@home vous propose un grand choix de viandes suisses de qualité premium et, cerise sur le gâteau, vous pouvez indiquer les quantités et la découpe de votre choix lorsque vous effectuez votre commande. Découvrez par exemple, l'assortiment de grillades et de nombreuses spécialités savoureuses.

■ www.coopathome.ch

Un spécialiste du dos expérimenté

Le Rückenzentrum THERGOfit implanté à Bad Ragaz est le plus ancien centre de conseil pour les sièges de Suisse. L'histoire couronnée de succès de cette société a commencé il y a plus de trente ans avec le développement du coussin dorsal s'adaptant à tous les sièges existants. Depuis plus de dix ans, les lits favorables à la santé du dos sont un important segment de l'entreprise. Thomas Zwicky, spécialiste du lit et du repos et conseiller de IG-RLS, est le bon interlocuteur pour toutes les questions sur un sommeil réparateur favorable au dos. Dans le nouveau kyBoot-Shop avec chaussures de santé et tapis spécifiques à la station debout prolongée, le Rückenzentrum THERGOfit propose des solutions pour tous les domaines de la vie quotidienne. En plus de nombreux produits propres, le magasin spécialisé propose des produits d'autres fabricants renommés en ergonomie comme Variér, HÅG, aeris, Röwa, Tempur etc. Une visite à Bad Ragaz fera certainement beaucoup de bien à votre dos! ■ Rückenzentrum THERGOfit, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, 081 300 40 40, www.thergofit.ch





Courrier des lecteurs • Impressum

Attendre ou agir?

Mon mari et moi avons des opinions différentes sur les problèmes de santé: mon mari estime qu'il faut attendre avant de consulter un médecin et que les troubles disparaîtront certainement d'eux-mêmes alors que je préfère clarifier la situation de suite et agir en temps utile. Qui a raison? Susanne H., A.

Vous avez tous deux raison. Dans de très nombreux cas, les défenses naturelles de l'organisme sont activées et

il n'est pas nécessaire d'intervenir. Un exemple: vous ne vous rendez pas chez un médecin à cause d'un simple rhume. En revanche, si le rhume persiste plus que de coutume, s'il devait empirer ou se manifester régulièrement, si de nouveaux troubles inconnus devaient apparaître et vous empêcher de gérer votre quotidien, vous n'hésitez pas à consulter votre médecin. Cet exemple s'applique à tous types de troubles et vous permettra d'agir de manière appropriée. ■

Genou et dos

Depuis quelques années, je ressens des douleurs dues à l'usure dans le genou droit. Elles sont parfois très intenses et j'ai aussi souvent mal au dos à ce moment. Est-ce que ces douleurs sont liées et que puis-je faire? Richard F., Winterthour

Ces douleurs sont très certainement liées si vous avez remarqué que les douleurs dorsales se manifestent surtout lorsque vous avez très mal au genou: votre genou fait partie de l'appareil locomoteur; vous le ménagez inconsciemment lorsqu'il est douloureux et surchargez ainsi d'autres parties de l'appareil locomoteur en perturbant son équilibre très fragile. La posture de ménagement que vous adoptez pour soulager votre genou exerce une influence défavorable sur la colonne vertébrale. Nous vous conseillons de consulter un chiropraticien en phase de douleurs aiguës. Il tentera de rétablir l'équilibre de l'appareil locomoteur par des mesures appropriées.

Pieds nus?

L'été nous incite souvent à quitter nos souliers. Est-ce bon pour les pieds? Nina H., Bâle

Mettre les chaussures au placard pour faire un jogging pieds nus n'est pas une bonne idée. Les pieds qui n'y sont pas habitués seront sollicités de manière excessive. D'autre part, en marchant pieds nus, on peut entraîner la musculature des pieds, car le pied doit fournir un effort plus important lorsqu'il n'est pas protégé par une chaussure. Les effets peuvent

être bénéfiques pour l'ensemble de l'appareil locomoteur. Nous vous conseillons d'éviter les excès et de rester à l'écoute de votre corps. Marchez pieds nus de temps en temps pour constater si cela fait effectivement du bien à vos pieds. Commencez à vous entraîner à la maison et au jardin, protégez la plante des pieds par des nus-pieds pendant une promenade.

Longues randonnées douloureuses

Je ressens un tiraillement douloureux dans les jambes lorsque je marche pendant un certain temps. Je suis obligé de m'asseoir jusqu'à ce que les douleurs diminuent d'intensité. L'ascension ne me pose pas trop de problèmes, la douleur empire dans les descentes. Que puis-je faire? Daniel M., Neuchâtel

Un diagnostic à distance ne saurait être fiable, nous vous conseillons de vous faire examiner par un spécialiste. Les symptômes semblent toutefois indiquer une sténose spinale, un rétrécissement du canal rachidien de la colonne vertébrale. Si les troubles ne sont pas encore à un stade trop avancé, certaines sténoses du canal spinal peuvent être traitées efficacement par la chiropratique. ■

Editeurs

Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.- par an maximum
(adhésion à l'ASPC comprise) CHF 20.-
Abonnement simple: CHF 5.-
Prix au numéro:

Tirage

allemand: 22 000 / français: 6 800

Rédaction

Jürg Hurter, www.hurter.com

Consultants professionnels

Franziska Buob, Dr en droit, Zurich, Dr Peter Braun, chiropraticien, Zurich, Dr Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Ernst Kistler, Dr en droit, Brugg
Dr Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, Dr Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

Internet

www.chirosuisse.info

Changements d'adresse / abonnements

Sont acceptés seulement par écrit:
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Boller SSB, Centrale d'élaboration des données
ASPC, Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg
E-mail: u.boller@boller-ssb.ch

Annonces

Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
E-mail: info@fachmedien.ch, www.fachmedien.ch

Impression

EFFINGERHOF AG
Print - Interaktiv - Services - Verlag
Layout: Claudia Krell
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch

Masculin et féminin

Le générique masculin est utilisé pour des raisons de meilleure lisibilité. La publication s'adresse par conséquent à la fois aux personnes de sexe féminin et de sexe masculin.

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321.

Imprimé en Suisse

Avez-vous des questions?

Ecrivez-nous à l'adresse suivante:
Association suisse des chiropraticiens,
Comité de rédaction, Sulgenauweg 38,
3007 Berne, info@chirosuisse.info

A paraître dans le numéro 3/17

Le prochain numéro de «Colonne vertébrale & Santé» paraîtra en août 2017 et abordera des thèmes de la vie quotidienne, touchant à l'alimentation, à l'exercice physique et présentera des cas tirés de la pratique d'un chiropraticien. «Colonne vertébrale & Santé» c'est l'assurance de conseils et d'explications de professionnels - avec, comme toujours, un concours avec des prix très attractifs à la clé.

Organisation de patients



Nouvelles des associations (ASPC)

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

Président central

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau, tél. 079 648 34 84,
info@pro-chiropratique.ch

Secrétariat central

Isabel Winkler, Tschärnerstrasse 22,
3052 Zollikofen, tél. 031 911 27 27
info@pro-chiropratique.ch

Changement d'adresse

Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg,
u.boller@boller-ssb.ch; changements d'adresse
par écrit, s.v.p.



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

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

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 9.00–9.50,
10.00–10.50, Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00,
Karin Mülhaupt, 061 851 48 69, und Donnerstag,
17.45–18.45, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00, Esther Kilchherr,
078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.

Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am Dienstag von 9.15–10.15 Uhr und am
Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr. Schnupper-
stunde nach Voranmeldung gratis. Kursleitung
und Informationen: Frau Sabine Senn, Bewegungs-
pädagogin, 056 223 25 75 oder senn-sabine@bluewin.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

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynental

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbelsäulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50.

Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:

Mittwoch, 20.00–20.50

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,

Dienstag, 9.00–9.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,

20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,

Schwierstr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,

10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der

Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–

für Nichtmitglieder. Auskunft und

Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



Pro Chiropratique Berne

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-gymnastique

Bienne: Salle de gymnastique Peuplier,
Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00.

Monitrice: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16,
ou gabi@zurbriggen.tv

Pour une leçon d'essai ou pour une inscription définitive, merci de contacter directement la monitrice. Réductions de prix pour nos membres.

Berne: Cabinet Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse

29, tél. 031 352 66 88 ou www.rueckengym.ch

Ces cours ne sont pas organisés par le PCB, mais par des fournisseurs indépendants, d.h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Réductions pour nos membres

Vous bénéficiez de conditions spéciales chez les fournisseurs suivants. Renseignements sur les offres actuelles pour les membres PCB auprès de ces fournisseurs ou sous www.chiropraktikbern.ch.

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

Infos: tél. 031 332 66 66 ou
www.arena-fitness.ch

Aquateam Berne: cours d'aqua-fitness

Infos: tél. 031 990 10 00 ou www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Berne

Infos: tél. 031 331 44 88 ou
www.rueckenzentrum.ch

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

Infos: tél. 032 329 19 51 ou www.ctsbiel-bienne.ch

Nouveau: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thoun. Le fascia, membrane de tissu conjonctif, réagit aux stimuli et devrait être entraîné de manière ciblée. 10% de rabais pour les membres PCB. Responsable: Severin Eggenschwiler, physiothérapeute dipl. Inscription: www.medbase.ch, Thun, Angebot, Fascial Fitness

Nouveau: Pilates Bienne

Pilates Biel/Bienne propose aux membres PCB un rabais de 10% sur un abonnement de 10 «Pilates Matclass». Le cours «Be balanced» s'adresse spécialement aux personnes atteintes de douleurs dorsales ou autres troubles corporels. www.pilates-biel.ch

Nouveau: Pilates Berne

Les membres PCB s'entraînent avec un rabais de 10% sur l'offre complète Pilates groupes et entraînement individuel. Cours d'essai: rabais de 50%. Offre complète et cours pour personnes atteintes de douleurs dans la nuque et le dos: www.pilates-bern.ch. Conseils par téléphone: 078 864 88 04.



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!



Association fribourgeoise Pro Chiropratique

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

Chirogym

Faug: Studio Danse Balanced Bodies,
Rte de Salavaux 45, lundi, 14.00–15.00,
Kathrin Mayer, 078 845 50 05; mardi, 8.30–9.30,
jeudi, 18.15–19.15, Mireille Mauron, 079 772 74 77,
078 649 23 60; mercredi, 10.00–11.00,
Kathrin Mayer, 078 845 50 05

Fribourg: Salle de gymnastique du Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7,
lundi, 18.45–19.45, Mireille Mauron, 079 772 74 77;
mardi, 19.00–20.00, Jones Randall, 079 777 11 86;
mercredi, 9.00–10.00, Laura Grande, 076 565 18 19;
vendredi, 10.30–11.30, Laura Grande

Bulle: Ecole, rue de la Condémine 32, mardi, 9.00-10.00, Laura Grande, 076 565 18 19 (nouvelle horaire)

Morat: halle de gymnastique OS Murten, 1^{er} étage, mercredi, 18.00-19.00, Corinne Baak, 026 670 60 10; mercredi, 19.00-20.00, Anne Meissner, 026 670 06 56

Romont: salle de gymnastique, rue des Avoines (vielle ville), vendredi, 17.00-18.00, Lucie Ogay, 079 532 35 16

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, Av. Jean-Paul II 13, lundi, 8.15-9.15 et 9.30-10.30, Mireille Mauron, 079 772 74 77

Vuadens: halle de gymnastique, mercredi, 19.00-20.00, Frédérique Moret, 026 912 02 43

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours. Abonnement annuel CHF 275.-

Comme membre de l'AFPC, vous recevrez une carte de 10% pour les magasins suivants: Meubles Lehmann, Guin; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergibloux, Rossens; Mondo Sport, Morat; Trilogie Sport, Belfaux



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 36 Kurse (Pilates, Rücken- und Aquagymnastik) in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Unser gesamtes Kursangebot finden Sie auf www.lvpc.ch. Neu führen wir im Hallenbad Luzern mittwochs und donnerstags Aquagymnastikkurse durch. Da die Nachfrage nach Pilates stetig steigt, werden fortlaufend nach Stand der Anmeldung neue Kurse eröffnet. Schnupperlektion möglich! Auch Männer sind willkommen!

Melden Sie sich für weitere Auskünfte bei Frau Esther Imfeld, 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine E-Mail.



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

Colombier: Centre de loisir, Sentier 1A; les jeudis à 18h00. Renseignements: Mme Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

Comité

Nous recherchons toutes personnes intéressées désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, markmar@hotmail.com



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, 18.30-19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00-11.00, Ballett-

saal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00-20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00-14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30-19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02.

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

Turnhalle Feldbrunnen, montags, 8.30 bis 9.20 Uhr, und/oder donnerstags, 8.30 bis 9.20 Uhr. Auskunft: Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70.

Turnhalle Schulhaus Kastels, Grenchen, jeweils donnerstags, 18.30 bis 19.20 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54.

Turnhalle Fegetzschulhaus, Solothurn, jeweils montags, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr. Auskunft: Frau D. Krummenacher, 032 681 03 73.

Gymnastiksaal Werkhof, Bettlach, donnerstags, 9.00 bis 9.50 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, 032 645 12 54.



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell

pro-chiropraktik.stgallen-appenzell@chirosuisse.ch

Chirofit und Pilates

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich, individuell und professionell trainieren sie Haltung, Kraft und Form. www.chirofit.ch, Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen. Neu Faszientraining und five-Konzept: www.fit.ch. 10% Ermässigung für Pro-Chiropraktik-Mitglieder. Beratung und Auskunft Eveline Kessler, 078 671 90 40, info@fit.ch



S'engager ensemble pour le succès commun

LES DROITS DES PATIENTS

Profitez de cette occasion
et devenez membre sans tarder!

Association suisse de patients
Pro Chiropratique (ASPC)
Madame Isabel Winkler
Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
Téléphone 031 911 27 27
www.chirosuisse.info (Patientenorganisation)



Index des adresses

AIDES POUR SIÈGES

Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
téléphone 081 300 40 40 – fax 081 300 40 41
– www.thergofit.ch

ASSIS SANTÉ

Rückenzentrum Thurgau
8585 Langrickenbach
téléphone 071 640 00 40, info@benzinger.ch

ÉVALUATION DE LA PLACE DE TRAVAIL

ErgoPoint – votre magasin spécialisé
en ergonomie
www.sitz.ch – téléphone 044 305 30 80

MAISONS DE REPOS

Rehaklinik Hasliberg
téléphone 033 972 55 55 – fax 033 972 55 56
Kurklinik Eden, Oberried / Brienz,
téléphone 033 849 85 85 – fax 033 849 85 86
**Catalogue gratuit «Heilbäder und
Kurhäuser Schweiz»** avec service
de consultation
www.kuren.ch – téléphone 071 350 14 14

THÉRAPIE + TRAINING

med. Rücken-Center Zürich
www.rueckecenter.com
téléphone 044 211 60 80

*Pour CHF 200.– par an (4 éditions)
votre compagnie peut figurer dans ce
registre. Veuillez vous adresser au
numéro suivant: tél. 044 928 56 11
ou e-mail: info@fachmedien.ch*



Pro Chiropratica Ticino

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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

Sottoceneri: Palestra Pregassona Bozzoreda,
ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15.
Monitore: Signora Alda Molteni, 079 361 82 50,
091 966 66 35

Sopraceneri: Palestra magna della scuola media,
Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore
19.15 alle 20.15. Monitore: Sig. Fausto Albertini,
091 743 83 03, 079 472 59 84



Association vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés
par des physiothérapeutes et des 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, Ch. Prés du Lac
30B, 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: Mme Huguette
Rey, tél. 021 652 54 58.



Pro-Chiropratique du Valais Romand

pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique du dos

Chiro-Gymnastique dans presque toutes les
communes du canton. Pour les horaires, s'adres-
ser à Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44,
8610 Uster, Telefon 044 940 24 87,
pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei
Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln und
unter der Leitung einer Fachfrau, ein Turnen zu

besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke er-
halten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung
bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und
2 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 und
15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00
oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und
Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der
Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche
und kostenlose Probelektionen möglich.
Tel. 044 493 04 34



Secrétariat central

Mme Priska Haueter, lic. phil.,
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
tél. 031 371 03 01, fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.info

Changements d'adresse

Dr Matilde Bianchi, Via Luigi Lavizzari 4,
Piazzale alla valle, 6850 Mendrisio,
Tel. 091 225 18 08 (ancienne adresse:
Via Dufour 4, 6900 Lugano).

VOS ARCHITECTES SUISSES



ARCHITECTURE

MAISON FAMILIALE

IMMEUBLE

TRANSFORMATION



Nous construisons pour vous la maison de vos rêves!

Contactez nous - nous vous conseillerons volontiers!

RESORT COLLINA D'ORO

HÔTEL et RESIDENCE
AVEC SERVICES HÔTELIERS



A seulement quelques minutes du centre de Lugano, entouré par un paysage magnifique avec une vue imprenable qui s'étend des Alpes au lac, le Resort Collina d'Oro comprend un hôtel exclusif avec 16 chambres doubles et 30 suites, un centre Spa & Fitness avec piscine intérieure et extérieure, un restaurant raffiné et deux modernes salles de réunion. Le Resort comprend également de nombreux appartements avec services hôteliers, élégamment meublés, à louer pour séjours à court ou long terme, à partir d'un mois.

WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

VIA RONCONE 22, 6927 AGRA, LUGANO
INFO@RESORTCOLLINADORO.COM
Tel. +41 (0)91 641 11 11

