

Colonne & santé *vertébrale*

2121

Organe officiel Pro Chiropratique

A scenic mountain landscape featuring a wooden barn with a grey roof and concrete base, situated on a grassy slope. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding greenery and the sky. The background is dominated by steep, rocky mountains with patches of snow under a clear blue sky.

Compétences chiropratiques
Transformation numérique
Points de déclenchement

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. Florian Senn, Rosenbergstrasse 50,
 9000 St. Gallen, Tel. 071 966 20 20
 (Medbase, Wassergasse 7, 9000 St. Gallen,
 Tel. 071 227 10 60)

Praxisschliessung BE
 Dr. Christa Joder, Medbase, Weststrasse 14,
 3604 Thun

Arrêt de pratique VS
 Dr. Alev Toran, Pré-Fleuri 2A, 1950 Sion

L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses – Votre dos de A à Z

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

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

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



Formation	
Les capacités spécifiques à l'appareil locomoteur.....	4
<i>Daniel Koller Nora Seiler</i>	
Politique	
La numérisation dans le secteur de la santé.....	7
<i>Sabine Schläppi</i>	
Traitement	
Ce maudit point gâchette.....	8
<i>Rosmarie Borle</i>	
Service	
Les mauvaises postures et les crampes.....	10
<i>Nadia et Eric Faigaux</i>	
Mystère	
<i>Luca Giustarini</i>	12
Organisation des patients	13
Index des adresses / Impressum	15
Varia	16

Images : Adobe Stock

Editorial



Digitalisation et coronavirus

Chère lectrice, cher lecteur

La digitalisation et le coronavirus sont, avec le changement climatique, les grands enjeux de notre époque. Dans notre organisation de patients aussi, nous sommes concernés par ces questions dans notre vie quotidienne. Nos réunions se déroulent de plus en plus en ligne, par écrit ou par téléphone, et l'assemblée des délégués de cette année ne pourra pas avoir lieu physiquement comme prévu en mai et se déroulera à nouveau par e-mail. Afin de pouvoir transmettre et échanger des informations plus facilement et plus rapidement à l'avenir, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir communiquer votre adresse électronique à votre section cantonale. L'échange d'informations peut être réalisé de manière efficace et rentable par l'envoi de messages électroniques et peut ainsi servir de manière substantielle à la vie future de l'association. Une enquête ou une réunion peut être facilement réalisée de cette manière, et le dialogue maintenu.

Il est évident que les réunions physiques et les conversations en face-à-face ne peuvent être remplacées par des bulletins d'information et des blogs électroniques, mais un mélange de toutes les applications possibles pourrait être utile et précieux à l'avenir.

Les premiers assouplissements nous donnent confiance et une belle lueur d'espoir se dessine de nouveau à l'horizon. Les directives et informations actuelles se trouvent sur la page www.bad.admin.ch

Les premières rencontres sociales physiques sont déjà prévues pour cet automne.

En tant que lecteur ou abonné de ce magazine, en tant que sympathisant, en tant que membre de Pro Chiropratique Suisse ou en tant que bienfaiteur pour la recherche et la formation des chiropraticiens, vous apportez une contribution importante à la préservation et au développement des acquis de la chiropractie en Suisse.

Rainer Lüscher
 Président de Pro Chiropratique Suisse

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

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

Quel endroit vous manque le plus?

La COVID-19 est entrée dans notre vie il y a maintenant une année. Confinés à la maison, nous passons en revue les belles destinations et les moments agréables. A quoi aspirez-vous le plus? Où souhaiteriez-vous aller aujourd'hui? Où voudriez-vous être? Écrivez-nous et joignez une photo; nous publierons avec plaisir vos envois dans notre prochaine édition.

La rédactrice aspire à se rendre dans l'archipel de Stockholm.



Les capacités spécifiques à l'appareil locomoteur

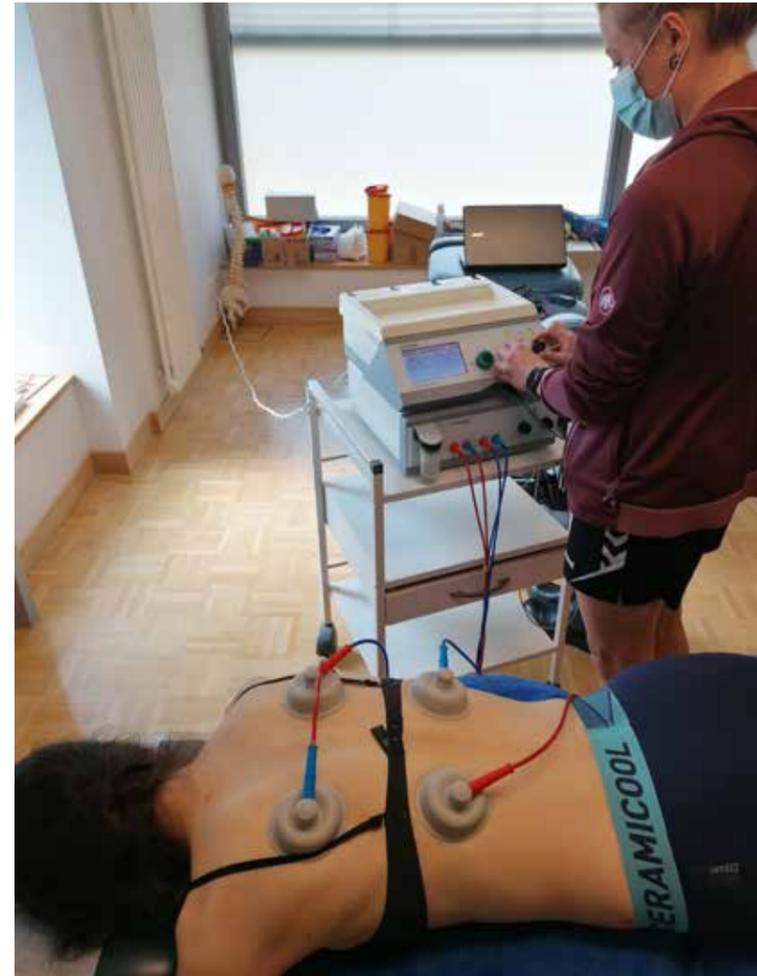
Daniel Koller Nora Seiler Celui ou celle qui veut devenir chiropraticien ou chiropraticienne en Suisse doit étudier durant six ans à la Faculté de médecine de l'Université de Zurich. Le cursus se compose de quatre ans en médecine humaine (comme dans les études de médecine), suivis par deux années supplémentaires de Master pour conclure la formation chiropratique de base.

Ces études sont officiellement intégrées dans le Bachelor de trois ans «Médecine humaine avec option chiropratique» et le Master lui aussi de trois ans «Médecine chiropratique». Les deux premières années d'études mettent la priorité sur l'«individu en bonne santé», alors que les deux suivantes traitent de l'«individu malade». Au cours de la cinquième année, les étudiants en chiropratique suivent leur propre chemin et prennent leur quartier dans l'Hôpital universitaire de Balgrist, pour se préparer à la sixième année pratique en clinique. Dans le dernier numéro de notre revue, deux étudiantes ont présenté les trois premières années d'études de chiropratique. Le présent article traite des années qui suivent le Bachelor et de la particularité de la filière «médecine chiropratique».

La quatrième année d'études est analogue à la troisième. Elle se compose de cours théoriques le matin et de stages à l'hôpital l'après-midi, ainsi que de leçons de chiropratique durant les heures restantes. Les cours traitent des affections psychiques ainsi que des maladies affectant le système nerveux et les organes des sens, comme les yeux. Les connaissances

théoriques sont approfondies durant les cours de l'après-midi, directement sur les patients. Comme ces cours doivent offrir un aperçu dans tous les domaines spécialisés de la médecine, ils sont proposés dans divers hôpitaux de Suisse. Il peut donc arriver que la semaine soit intense: lundi un stage en neurologie à Saint-Gall; mardi l'ensemble du groupe de stagiaires se rend à Schaffhouse pour le cours de chirurgie; mercredi le cours de gynécologie se déroule à Winterthour et jeudi les compétences en médecine interne sont consolidées à l'Hôpital de Coire. Le vendredi après-midi, les étudiants sont certains de ne pas devoir se déplacer trop loin puisque cette demi-journée est consacrée aux leçons de techniques chiropratiques à l'Hôpital universitaire de Balgrist à Zurich.

Malgré leurs nombreux stages, les études de médecine humaine sont souvent très théoriques et arides. Les leçons de chiropratique offrent par conséquent un complément bienvenu. Par rapport aux trois premières années, leur nombre est sensiblement plus élevé en quatrième. Inscrit au programme mardi matin et vendredi après-midi, cet enseignement met



Electrothérapie. (Images: Salles de classe de l'hôpital universitaire Balgrist)

l'accent sur l'apprentissage des aptitudes manuelles. Puisque dans la «vraie vie», un traitement nécessite toujours un examen préalable, ce dernier doit aussi être appris. Les étudiants exercent des tests spécifiques adaptés à chaque zone du corps, qui conjointement avec l'entretien avec le patient doivent déboucher sur le diagnostic correct. Un test bien mené qu'on ne sait toutefois pas interpréter n'a pas une très grande valeur. C'est la raison pour laquelle nous apprenons aussi à comprendre un tel test, pour être en mesure d'interpréter correctement un résultat en clinique en fonction de la situation. En tant que futurs spécialistes de l'appareil locomoteur, nous aurons parfois affaire à des patients dont les causes des problèmes resteront inconnues malgré un entretien et un examen approfondis, ou pour lesquels nous souhaiterons confirmer un soupçon. Le cas échéant, nous devons procéder à des examens supplémentaires. Ceux-ci comprennent notamment différents procédés d'imagerie comme la traditionnelle radiographie ou l'imagerie par résonance magnétique (IRM). L'interprétation de telles images est complexe et nécessite beaucoup d'exercices, ce qui explique pourquoi ces compétences

sont enseignées chaque semaine dans le cursus de chiropratique. En moyenne, les étudiants de quatrième année y consacrent huit leçons hebdomadaires.

En plus des examens semestriels théoriques en médecine humaine en hiver et en été, la quatrième année d'études se termine par une première évaluation formative des compétences cliniques pratiques. Elle se présente sous la forme de sept postes avec chacun un patient modèle. Sous observation de plusieurs experts, l'étudiant doit parcourir les sept postes, s'entretenir avec le patient ou l'examiner, poser le diagnostic et définir la suite de la procédure. D'une part, les étudiants se familiarisent avec le format de l'examen fédéral final; d'autre part, les étudiants en médecine humaine sont préparés à leur cinquième année de sous-assistanat, une année à option qui leur permet de travailler dans différents domaines spécialisés et ainsi d'accumuler de l'expérience. Après ces examens, les étudiants en chiropratique quittent le cursus de médecine humaine pour approfondir en cinquième année les connaissances propres à leur domaine.

Qui puis-je traiter? Comment aider au mieux mes patients? Quels autres spécialistes devrais-je éventuellement intégrer? Quand un patient doit-il se rendre aux urgences? Nous devons être en mesure de répondre à toutes ces questions et à bien d'autres encore au terme de la cinquième année. Durant celle-ci, nous pouvons nous plonger intégralement dans la chiropratique et les domaines spécialisés qui lui sont associés. Il n'y a aucun risque de s'ennuyer car chaque semaine diffère de la précédente. L'enseignement pratique continue de prendre de l'ampleur. Désormais, nous exerçons presque chaque jour les différentes techniques d'examen et de traitement. Nous pouvons littéralement sentir et entendre (crack!) nos progrès. Les leçons de radiologie prennent elles aussi plus d'importance; nous interprétons davantage de radiographies mais aussi d'images obtenues par résonance magnétique ou issues de la tomographie assistée par ordinateur. En sus, nous approfondissons nos connaissances en particulier dans le domaine des pathologies que nous rencontrerons fréquemment dans notre futur quotidien professionnel. Dans ce cadre, de nombreux cours sont proposés par des professeurs invités venant présenter leur domaine de spécialisation. Ils nous montrent les examens et techniques que nous pourrions utiliser personnellement, et à quel moment la collaboration avec un expert d'une autre discipline ou un transfert pourrait être indiqué. Les orthopédistes, qui se sont par exemple spécialisés dans l'articulation de l'épaule ou la colonne vertébrale, nous expliquent quels patients ont avantage à se faire opérer. Les neurologues nous montrent comment mesurer la fonction d'un nerf ou quelles peuvent être les causes d'un vertige, tandis que les médecins du sport nous présentent les blessures fréquentes et ce qu'il faut particulièrement observer en lien avec les sportifs.

Les sportifs ne sont pas les seuls à présenter des besoins particuliers. Comment aborder les patients plus âgés et leur offrir



Daniel Koller
Etudiant de médecine chiropratique
à l'université de Zurich



Nora Seiler
Etudiante de médecine chiropratique
à l'université de Zurich



L'interprétation de radiographies fait partie de la cinquième année.



Taping.

un suivi optimal? Pouvons-nous traiter les nouveau-nés, les enfants et les jeunes? Que faire si nous devons soigner une patiente enceinte? De nombreux étudiants en chiropratique apprécient dans leur futur métier l'interaction avec des personnes de tout âge qui viendront les consulter pour les raisons les plus diverses. Cet échange rend la profession choisie passionnante, diversifiée et simultanément exigeante. Pour nous y préparer le mieux possible, des cours ont également lieu sur ces thèmes.

Même si nos compétences manuelles définissent en grande partie l'image de la chiropratique, nous apprenons une multitude de techniques de traitement en cinquième année. Comment utiliser un appareil à ondes de choc? A quoi sert l'électrothérapie? Nous obtenons des réponses à ces questions précisément dans les cours et les ateliers, où nous apprenons également à utiliser les différents appareils. On nous enseigne par ailleurs ce qui est entendu par le terme «thérapie neurale», les études actuelles sur ce sujet et quelles sont les formations continues qu'un chiropraticien doit suivre pour pouvoir lui-même l'appliquer. Il existe plusieurs manières de soigner les problèmes musculaires. Nous apprenons comment traiter les «points gâchettes» dans les muscles avec de fines aiguilles (dry needling) ou comment appliquer du tape sur une épicondylite, par exemple. Notre «boîte à outils» personnelle se remplit continuellement durant l'année dans l'objectif de pouvoir offrir ultérieurement un traitement optimal à chaque patient.

A la fin de la cinquième année, ce but est atteint. Les étudiants passent de nouveau une évaluation sous forme de postes dans le cadre de l'examen d'entrée clinique. Elle porte notamment sur la pertinence du dialogue avec le patient, la réalisation d'un examen mais aussi l'interprétation de radiographies afin

de découvrir si l'étudiant a acquis suffisamment de compétences et de savoir pour commencer la sixième année d'études à Balgrist comme sous-assistant.

Quelle est la particularité des études de médecine chiropratique en Suisse? Nous, les étudiants, bénéficions ici d'études uniques dans le monde, car elles ne sont pas juste rattachées à une faculté de médecine, mais y sont directement intégrées. L'enseignement de pointe porte sur les connaissances médicales de base et les aptitudes manuelles spécifiques à la chiropratique. Les études sont très exigeantes, mais nous savons que les fondements médicaux sont essentiels à l'exercice quotidien de notre profession. De plus, nous entrons en contact déjà pendant la formation avec de nombreux autres domaines spécialisés de la médecine, ce qui facilitera la collaboration interdisciplinaire à l'avenir. Nul doute que le contact presque familial au sein de notre filière est inhabituel. Les étudiants se connaissent tous et s'entraident quel que soit leur avancement, de même que les professeurs connaissent personnellement chaque étudiant. L'enthousiasme pour notre futur métier est ainsi transmis directement des enseignants aux élèves. Cela explique pourquoi nous sommes si impatients de pouvoir enfin passer à la sixième année d'études en clinique après les examens. ■

La numérisation dans le secteur de la santé

Sabine Schläppi A la fin du mois de mars est née l'alliance «Transformation numérique du système de santé». Celle-ci entend stimuler la numérisation dans le secteur de la santé. ChiroSuisse fait partie des membres fondateurs.

Le chemin vers la numérisation du système de santé semble long. Les projets importants, comme le dossier électronique du patient, stagnent. Le coronavirus a révélé sans ambages notre retard en matière de transformation numérique et le carnet électronique de vaccination suisse a récemment dû être retiré du web en raison de problèmes de sécurité.

Pour donner un nouvel élan à la transition numérique, diverses associations de la santé se sont regroupées pour fonder l'alliance «Transformation numérique du système de santé». Celle-ci entend à l'avenir définir des priorités et des procédures communes ainsi qu'afficher des positions unies face à la politique.

L'union fait la force

Pour s'exprimer d'une seule voix, les associations de la santé devront désormais coordonner au préalable le contenu de leurs interventions et se mettre d'accord sur la marche à suivre. L'alliance entend définir conjointement les priorités et les besoins d'intervention lors du passage au numérique et

élaborer des propositions de solution et des recommandations d'action. Pour les thèmes complexes comme la transition numérique, les projets politiques peuvent passer à la vitesse supérieure lorsque les parties prenantes s'accordent au préalable sur leurs positions. En unissant leurs forces, elles peuvent agir efficacement sur le plan politique.

Champs d'action

L'alliance s'attachera à deux tâches fondamentales: d'une part, définir les conditions-cadres générales, c'est-à-dire établir les points essentiels de la transition numérique dans le système de santé et contribuer au relancement du dossier électronique du patient (DEP) au Parlement; d'autre part, déterminer les modifications législatives prioritaires qui peuvent aider le DEP à s'imposer. Les premiers champs d'action ont déjà été définis: lors de la transformation numérique dans le système de santé, il s'agira de miser notamment sur la standardisation et l'accent sur le patient. Parallèlement à cela, il faudra aborder la documentation électronique.

ChiroSuisse est membre fondateur

23 associations de la santé étaient présentes à l'assemblée constitutive en ligne à la fin du mois de mars. ChiroSuisse fait partie des membres fondateurs. Du point de vue de l'association, les priorités en matière de transformation numérique sont les suivantes: la protection des données lors de l'échange des données entre les acteurs de la santé et la répercussion appropriée des nouvelles technologies dans le contrat tarifaire. S'agissant du DEP, ChiroSuisse demande en première ligne qu'il ne débouche pas sur un cimetière de données. Son intégration dans le système de pratique primaire doit être garantie, tout comme la rémunération des fournisseurs de prestations au moyen d'adaptations des tarifs. ■

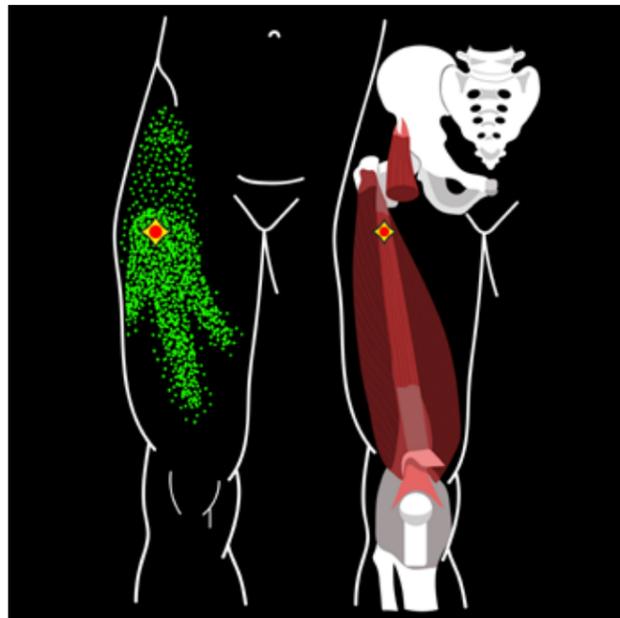


«Il est important au nom des patients que ChiroSuisse fasse partie de l'alliance dès le début.»

Sabine Schläppi,
CEO de
ChiroSuisse

Ce maudit point gâchette

Rosmarie Borle «Et là, ça fait mal?» Détendus, nous ne sentons rien à l'auscultation, quand soudain... «Aïe!» Il suffit d'une simple pression sur ce point pour que l'on ait envie de crier. La douleur est intense mais elle aide. Le point gâchette ou «trigger point» est décelé; la thérapie peut commencer.



Le *musculus vastus intermedius* est un muscle de la cuisse qui forme une partie du *musculus quadriceps femoris*.

En chiropratique, nous devons très souvent traiter des douleurs désagréables, notamment dans la zone des épaules avec une irradiation diffuse et difficilement localisable vers le haut du bras ou le cou. Une fois que toutes les causes ou événements spécifiques ont été écartés, il y a lieu de penser au point gâchette. Il s'agit d'une sorte de nœud situé dans le muscle et provoquant un schéma d'irradiation typique dans les régions du corps voisines. Les points gâchettes sont fréquents et les physiothérapeutes ou ergothérapeutes ont très souvent l'occasion de les chercher pour leur thérapie, dans tous les muscles du corps.

Le point gâchette ne cause pas seulement une douleur de la zone à la pression, il peut également entraîner une tension, un raccourcissement ou une altération du muscle dans ses fonctions. Les muscles les plus concernés sont en général ceux situés dans la zone de la nuque et des épaules, ce qui induit fréquemment l'apparition de maux de tête voire même une irradiation au niveau de la mâchoire ou des yeux.

Comment apparaissent les points gâchettes?

Différents événements peuvent expliquer l'apparition d'un point gâchette dans un muscle, notamment une blessure. Mais ils peuvent aussi se former en cas de:

- manque d'activité physique général
- mauvaise posture corporelle sur une durée prolongée
- troubles du sommeil
- mouvements répétitifs ou monotones (travail à l'ordinateur)
- carence en vitamines
- stress physique et émotionnel



Rosmarie Borle, Berne, journaliste RP, rédactrice du journal «Colonne vertébrale & santé»



A la recherche du point de déclenchement (Trigger).

Comment traiter?

Il existe différentes possibilités de traitement très prometteuses contre les points gâchettes:

- la thérapie manuelle telle que la manipulation chiropratique
- l'acupuncture
- le dry needling
- la thérapie neurale
- les thérapies physiques, les ultrasons, la neurostimulation électrique (TENS) ou le laser

Comment prévenir l'apparition de points gâchettes?

La meilleure prévention consiste à faire des exercices réguliers. On peut ainsi prévoir de brefs temps de pause durant la journée. Il convient également de faire attention à adopter une bonne posture. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable pour conserver une bonne souplesse musculaire. Des temps de sommeil et de repos suffisants permettent quant à eux de réduire le risque d'apparition des points gâchettes. Après un entraînement physique intense, une douche ou un bain chauds sont recommandés pour le corps et l'esprit. ■

Source et informations sur www.integri.ch

Un diagnostic s'impose!

Les points gâchettes ne doivent surtout pas être négligés. Il faut les diagnostiquer et les traiter. Souvent, la douleur est si grande que c'est de toute façon le cas. Des points gâchettes non traités peuvent engendrer une sollicitation inappropriée des articulations car le patient ou la patiente fait de mauvais mouvements en raison de la douleur. Ces nœuds peuvent également provoquer de l'arthrose. De façon générale, il est recommandé de faire examiner et diagnostiquer toutes les douleurs de l'appareil locomoteur.

Pour toute question relative aux points gâchettes, n'hésitez pas à contacter votre chiropraticienne ou chiropraticien.

En anglais, «trigger» signifie déclencheur, d'où son appellation commune en français de point gâchette. Mais l'expression n'est pas réservée aux muscles. Dans le jargon Internet, le terme de trigger est également utilisé lorsque quelqu'un réagit avec violence et haine sur les réseaux sociaux.

Les mauvaises postures et les crampes

Rosmarie Borle «Boîte aux lettres chiropratique»: écrivez vos questions à la rédaction* et le couple de chiropraticiens Nadia et Eric Faigaux vous répondra avec plaisir dans cette rubrique.



Après avoir pris connaissance de vos antécédents médicaux, une chiropraticienne ou un chiropraticien vous aidera à trouver la cause puis traitera les zones concernées en fonction des résultats de son examen. Un bon traitement chiropratique consiste aussi à prodiguer de bons conseils sur le comportement à adopter durant les crampes et sur leur prévention (s'hydrater davantage ou faire des exercices précis). Une prise de magnésium pour rééquilibrer la teneur en minéraux de l'organisme peut parfois s'avérer nécessaire. La méthode de supplémentation variera en fonction des antécédents médicaux, de l'état de santé du patient et des méthodes d'analyse. Il est préférable de prendre le magnésium le soir, en raison du rythme circadien. Autre astuce: buvez suffisamment durant la journée et étirez bien (3 x 20 à 30 secondes) les groupes musculaires sujets aux crampes avant d'aller vous coucher.

* rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



Certaines maladies (l'arthrite, les maladies rhumatismales, l'ostéoporose, etc.), les malformations (comme les vertèbres cunéiformes) et le vieillissement – qui affaiblit la musculature – contribuent aussi au problème, de manière combinée ou isolée. Les chiropraticiennes et chiropraticiens peuvent établir un diagnostic, résoudre les éventuels blocages, conseiller les patients et les référer à d'autres spécialistes et traitements adaptés, le cas échéant.

Les crampes nocturnes soudaines dans les jambes sont douloureuses, surtout lorsque les muscles fléchisseurs et extenseurs se crispent simultanément. La chiropratique offre-t-elle des solutions?

Ce problème est souvent évoqué. Une crampe se caractérise par une contraction musculaire involontaire soudaine et très intense. Dans la plupart des cas, les crampes se produisent dans les mollets, à l'arrière des cuisses ou dans les muscles des pieds. Des carences en minéraux, provoquées par une déshydratation, une sollicitation trop intense et un épuisement du muscle, ou un déséquilibre entre les différents groupes musculaires, sont généralement en cause.

Les crampes se manifestent généralement lors d'activités sportives et peuvent durer de quelques secondes à plusieurs minutes. Mais elles peuvent aussi apparaître durant la nuit, surtout chez les personnes âgées. Les crampes de la colonne vertébrale témoignent d'un mécanisme de protection en cas de troubles fonctionnels qui touchent des zones précises.

Plus rarement, les causes sont tout autres: maladies neurologiques, effets secondaires de médicaments, empoisonnements ou infections. N'importe quel muscle peut alors se contracter, et ce, pendant une période bien plus longue, voire durablement.

Que peut-on faire si l'on constate qu'on adopte une mauvaise posture? Les épaules tombent vers l'avant, le haut du dos s'arrondit. Existe-t-il des exercices pour éviter ce phénomène? De trop longues périodes passées en position assise ont-elles provoqué un raccourcissement de la musculature? Tout d'abord, il faut tenir compte de l'âge de la personne. On corrige depuis longtemps les mauvaises postures des jeunes,

autrefois en les faisant participer à des cours de gymnastique posturale, aujourd'hui avec des exercices de physiothérapie plus efficaces. Il s'agit également de leur faire prendre conscience du problème. Un contrôle chiropratique, par exemple à l'occasion de la journée annuelle du dos (durant laquelle chiropraticiennes et chiropraticiens examinent les enfants gratuitement), peut être judicieux. Les praticiens éliminent en outre les blocages éventuels de la colonne vertébrale, donnent des conseils pour prendre soin de son dos et des exercices simples à faire à la maison.

Les adultes qui passent leurs journées de travail et une grande partie de leur temps libre assis doivent se lever et bouger davantage. Se procurer un bureau assis/debout, aménager des pauses, faire des exercices de renforcement et étirer la nuque, les épaules et le dos sont autant de moyens d'y parvenir. En outre, des séances régulières dans une salle de fitness ou de gymnastique sont toujours bénéfiques. Les chiropraticiennes et chiropraticiens vous renseignent volontiers sur le type d'entraînement à privilégier.



EST-CE QUE LES ÉTUDES DE MÉDECINE CHIROPRACTIQUE TE CORRESPONDRAIENT?

RÉPOND À UN QUIZ ET AVEC UN PEU DE CHANCE, GAGNE UNE APPLE WATCH!

On est sur Instagram @chirouisse

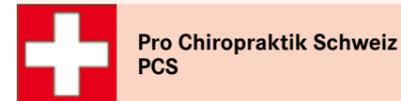
study-chiropractic.ch Balgrist Universität Balgrist ChiroSuisse Universität Zürich



Solution à la dernière page. Traitement de l'image: Luca Giustarini



Bitte erkunden Sie sich bei den Kursanbietenden, ob die Kurse infolge der ausserordentlichen Situation tatsächlich stattfinden können.
Veuillez vous renseigner auprès des organisateurs pour savoir si les cours peuvent avoir lieu au vu de la situation.



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, Tschärnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@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



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, Bewegungs-
pädagogin, 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-Chiro-
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von
Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informa-
tionen: www.gutschlafen.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



Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr
Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder
60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur
mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen
weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden
mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eige-
nen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Ein-
heiten sind zu Musik choreographiert und sorgen
dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung
bleiben. Unser Angebot:
• 2 Probetrainings
• CHF 20.00 Ermässigung auf das erste
10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)
Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun,
033 336 67 02, jazzercise-thun@hispeed.ch,
www.jazzercise.ch





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
Bulle: Paroisse évangélique réformée de Bulle-Gruyères, Ruelle du Temple 17: Mercredi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45: Dienstag 8.00 Uhr und 9.00 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56; Mittwoch 10.00 Uhr und 11.15 Uhr Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7: Lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (FR+DE) 079 772 74 77; Mardi 17h45 et 19h00, Sylvain Fragnière 079 216 70 11; Mercredi 9h00, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

Fribourg: Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, Grande halle de gymnastique: Mercredi 19h15, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

Giffers: Sporthalle: Donnerstag, 17.45 Uhr und 18.45 **NEU!**, Maria Ruffieux 078 813 13 25.

Guin/Düdingen: Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3^e étage): Freitag 8.30 Uhr und 9.45 Uhr, Chantal Marro (DE +FR) 079 393 49 13.

Lugnorre (NEU!): Chemin de la Vieille-Laiterie 9 (Salle de la Jordila), Mittwoch 17.00 Uhr, Mara Piétu (DE) 079 323 10 56.

Marly: Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A) Lundi 8h15 et mardi 10h30 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann (FR) 079 653 49 08.

Murten: Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten: Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83; Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 079 319 75 30; Schützenmatt 36 (Tanzschule): Mittwoch 8.30 Uhr, Pascale Cuony 079 533 08 83

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

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

Romont: Halle de gym, rue des Avouines (vieux ville): Vendredi 16h00 **NOUVEAU!** et 17h15, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13: Lundi 8h15 et 9h30, Zoé Shakti (FR) 079 836 07 27.

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



Pro Chiropraktik Luzern
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aqua-gymnastik, Rückbildungsgymnastik
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, Kirchengemeinschaftsaal 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 Gemeindewiesen, 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, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

Die GV findet am 22.9.21 in der «Linde», 9052 Teufen um 19.00 Uhr statt. Unsere Vizepräsidentin und unser Sekretär haben ihren Rücktritt erklärt. Wir suchen deshalb mindestens zwei neue Vorstandsmitglieder, um den Verein gesetzeskonform (es droht sonst Artikel 77 ZGB) weiter führen zu können. Interessenten oder Interessentinnen melden sich bis 15. Juni 2021 bei Hans Frey, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen oder per Mail an hanfreadmsn.com.

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

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

ErgoPoint-Ergonomie
8050 Zürich
Grösste Auswahl schweizweit
Telefon 044 305 30 80
www.sitz.ch

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS
Ihre Liege- und Schlaftherapeuten
Telefon 044 821 90 89
www.ig-rls.ch

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON
www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

THERAPIE UND TRAINING

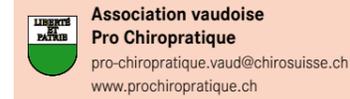
Med. Rücken-Center Zürich
www.rueckecenter.com
Telefon 044 211 60 80

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



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 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. D' 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.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch
www.chirozug.ch

Die Generalversammlung vom 9. April 2021 wird nicht durchgeführt. 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
Einzelmittglied: CHF 25.-, Ehepaare: CHF 50.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtesen

Impressum
Editeurs
Pro Chiropratique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse
Parution trimestrielle
Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne (adhésion à PCS comprise)
Abonnement simple: CHF 20.00
Prix au numéro: CHF 5.00
Tirage
allemand: 22 000/français: 6800/ital.: 1300
Rédaction
Rosmarie Borle, journaliste RP
rosmarie.borle@bluewin.ch

Consultants professionnels
Franziska Buob, D' en droit, Zurich, D' Peter Braun, chiropraticien, Zurich, D' Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Rainer Lüscher, Aarau
D' Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, D' Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes
Internet
www.chirosuisse.info – www.pro-chiropraktik.ch
Changements d'adresse / abonnements
Veuillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne
E-mail mutationen@pro-chiropraktik.ch
Annonces
Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 70, e-mail inserate@staempfli.com

Réalisation/impression
Stämpfli SA
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout Tom Wegner
Masculin et féminin
Dans tous les textes de notre revue, les désignations de personnes se réfèrent indifféremment aux deux genres, même si les formes masculine et féminine ne sont pas systématiquement mentionnées pour des raisons de clarté de la langue.
Colonne vertébral & santé ISSN 1661-4321
Imprimé en Suisse

Solution de l'énigme



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

Je suis déjà membre mais transmets volontiers ce talon à des connaissances.

- J'adhère à l'une des 17 sections en Suisse. La cotisation annuelle coûte entre CHF 20.- et 40.- selon le canton.
- Je souhaite uniquement m'abonner à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale&santé» pour CHF 20.- par année, sans m'affilier à l'association.
- Je soutiens la recherche dédiée à la formation des chiropraticiens en versant un don de CHF à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-325771-8.

Nom, prénom

Adresse

Signature

Veillez détacher ce talon et l'envoyer à: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne.