

Colonne & santé *vertébrale*

2119

Organe officiel Pro Chiropratique



Prévention et douleurs
Thomas Thurnherr
Mouvement en plein air

12.09.2019

Nationale und internationale Fachleute werden Ihnen ausgewählte wissenschaftliche Erkenntnisse und Trends aus dem Bereich der Sportwissenschaften vorstellen.

08.00 – 09.00

Die Komplexität von Muskel-Sehnen Verletzungen

Vorbeugung und Rehabilitation auf funktionellem, strukturellen und zellulärem Niveau.

MONIKA BAYER PHD. INSTITUTE OF SPORTS MEDICINE COPENHAGEN

09.30 – 10.30

Biomechanisches Screening zur Belastungsfreigabe nach Kreuzbandruptur

Beispiele aus dem Leistungssport.

DR. RER. MEDIC. HAUKE DEWITZ IFD COLOGNE

10.30 – 11.30

Injury Prevention in Alpine Ski Racing

What do we know and where do we go from here?

PD DR. JÖRG SPÖRRI BALGRIST UNIVERSITY HOSPITAL, UNIVERSITY OF ZÜRICH

12.30 – 14.00

Kriterienbasierte Rehabilitation nach VKB Operationen

Teamwork – Benchmarks – Kommunikation.

SEBASTIAN CORMIER MSC PHYSIOTHERAPIE, MEDBASE WINTERTHUR WIN4

14.00 – 15.00

Die vordere Kreuzband-Rekonstruktion

Zwischen Wissen und Glauben.

PD DR. MED. PETER KOCH KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE UND TRAUMATOLOGIE

15.30 – 16.30

Schlaf: Funktionen und deren Unterstützung

Macht das Sinn?

PROF. DR. MED. BAUMANN UNIVERSITÄT ZÜRICH, UNIVERSITÄTSSPITAL ZÜRICH

Mobil und kraftvoll bis ins höchste Alter

Prävention der Sarkopenie.

PROF. DR. MED. RETO W. KRESSIG UNIVERSITÄRE ALTERSMEDIZIN FELIX PLATTER

29.06.2019

Der ZFASS Medical-Day bietet ein breites Spektrum an Referaten aus verschiedenen medizinischen Disziplinen und fördert den interdisziplinären Austausch.

Muskelverletzungen im Sport

Eine radiologische Sichtweise.

DR. MED. MANFRED RÜTSCHLE SPORTCLINIC ZÜRICH RADIOLOGIE

Überlastungsverletzungen des lumbosacralen Übergangs im Leistungssport

Früherkennung, Diagnostik und Prävention.

DR. MED. NATINA SCHREGENBERGER SPORTCLINIC ZÜRICH

Überlastung der LWS im Alltag, Sport und Leistungssport

Prävention, Diagnostik und Rehabilitation – Wie gehe ich vor?

GREGOR SCHWARZER, GSports PHYSIO4PERFORMANCE GMBH

Tennis elbow und Co

Wie komme ich am schnellsten ans Ziel bei Insertionstendinopathien?

DR. MED. UWE KÄSTNER SPORTCLINIC ZÜRICH

Schlafen Sie gut?

Ergonomische Aspekte des Liegens.

TABITHA INGOLD M.SC. SPORTWISSENSCHAFT, SWISSBIOMECHANICS

TCM im Leistungssport

Der Nutzen der TCM im Leistungssport

Verletzungen – Leistungsoptimierung – Regeneration.

MICHELLE CUENI UND JULIA LANDOLT TCM THERAPEUTIN, SPORTCLINIC ZÜRICH

Tatort Schuh und Einlagen

Was bewirken Schuhkonzepte und Einlagen eigentlich?

CHRISTIAN KRYENBÜHL M.SC. BIOMECHANICS ETH ZÜRICH, SWISSBIOMECHANICS

Pain in joint motion

Wenn Bewegung schmerzt.

DR. MED. RALF PETER SCHNORR FIRST ZÜRICH

Jetzt Teilnahme sichern.
Anmeldung unter www.zfass.ch

Gutschein
im Wert von
CHF 20.-*

Gutschein-Code
SSE-ZFA

Prévention

Mieux vaut prévenir le mal de dos plutôt que de le guérir.....4

Marco Vogelsang

Sudoku / Labyrinthe7

Politique

Rôle-clé dans la santé!9

Thomas Thurnherr

Mouvement et sport

Envie de bouger en plein air?10

Rosmarie Borle

Mutations12

Organisation de patients13

Index des adresses15

Varia / Impressum16

Images: adobe stock

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.

Editorial



Merci beaucoup à M^{me} Priska Haueter

Chère lectrice, cher lecteur,

M^{me} Priska Haueter a dirigé ChiroSuisse en tant que présidente et directrice générale au cours des quatre dernières années. Dans l'ensemble, elle façonnait l'avenir de l'association depuis près de trois décennies. Je tiens à la remercier pour son engagement sans faille au nom de l'ensemble de l'organisation de patients Pro Chiropratique Suisse.

Nous souhaitons à M^{me} Haueter seulement le meilleur pour l'avenir.

Je vous souhaite, chers lecteurs, une lecture intéressante et je vous remercie pour votre soutien.

Rainer Lüscher

Président central de Pro Chiropratique Suisse



Ma nouvelle devise: Mieux vaut prévenir le mal de dos plutôt que de le guérir

Marco Vogelsang «Que faire de plus?», telle est la question qui revient le plus souvent. Lorsque nous avons un problème physique, que nous ressentons des douleurs ou que nous éprouvons des troubles fonctionnels et que nous ne pouvons pas régler la situation par nous-mêmes, nous faisons appel à un médecin ou à un chiropraticien. Et nous sommes généralement motivés à agir.

En cas de douleur, nous sommes généralement motivés à agir pour nous sentir mieux le plus vite possible. Mais comment résoudre ces problèmes?

Le conseil que j'entends le plus souvent, c'est de faire des exercices. Cette méthode suscite l'approbation de tous et est rarement critiquée. Mais faire des exercices en cas de fortes douleurs est-il vraiment judicieux? J'aime à comparer ici le corps humain au châssis d'une voiture. Lorsque le châssis d'une voiture est défectueux, mieux vaut éviter de bricoler le moteur ou de le rendre plus puissant. Il est plus sage de conduire prudemment, d'accélérer et de freiner avec modération, afin de ne pas aggraver la situation, n'est-ce pas?

La douleur, un bon signal d'alarme

La douleur est un élément souvent ignoré. Qu'il s'agisse d'articulations enflammées, de tendons ou de ligaments distendus, les lésions

de l'appareil locomoteur doivent faire l'objet de précaution. Pour autant que nous évitions de prendre des antidouleurs et des anti-inflammatoires, la douleur ressentie nous incite explicitement à prendre soin de l'articulation, du tendon ou du ligament atteint. Elle fait office de système d'alarme et nous informe de ce qui est bon ou mauvais pour nous. Dans notre société moderne, nous avons tendance à vouloir nous entraîner et faire des exercices malgré tout, parce que nous n'en comprenons pas les conséquences. Si mouvements et exercices sont en général préconisés, les zones lésées supportent mal d'être sollicitées de cette façon. Les mouvements lubrifient nos articulations; ils stimulent l'absorption de substances régénératrices et de nutriments et l'élimination des déchets hors des articulations.

Sollicitation excessive et lésions intrinsèques

Pourquoi parler de sollicitation? Lorsqu'elles sont en mouvement, nos articulations sont souvent mises à rude épreuve. Une articulation se compose de deux os recouverts de cartilage dont les mouvements sont opposés. Entre ses deux os se trouve une fine couche de liquide synovial qui lubrifie l'articulation et contient des substances régénératrices ainsi que des déchets. Le cartilage se compose de cellules cartilagineuses, comparables à de petits êtres vivants, qui contiennent de petites inclusions remplies de substances inflammatoires. Ces dernières sont susceptibles, lorsqu'elles sont évacuées, d'endommager la couche protectrice externe de ces cellules et d'attaquer d'autres cellules cartilagineuses.

Prenons le cas des maux de dos: si une articulation qui fonctionne mal est excessivement sollicitée, une pression trop élevée s'exerce sur certaines zones des articulations vertébrales, ce qui peut



Marco Vogelsang, médecin chiropratique, propre pratique à Zurich, prof. d'éducation physique, membre du comité ChiroSuisse



détruire les cellules cartilagineuses et libérer les substances inflammatoires qui s'y trouvent. Ces substances sont ensuite pressées contre les cellules encore intactes et les endommagent à leur tour. Si ce processus n'est pas contrôlé à temps, le cartilage et l'articulation finissent

par s'user. À terme, une arthrose et des douleurs chroniques permanentes apparaissent. L'articulation perd de sa mobilité.

La douleur doit être prise au sérieux

Que peut-on faire? Il faut avant tout prêter attention à la douleur, la prendre au sérieux et investiguer ses causes. Un bon traitement agira sur le système nerveux et les muscles qui meuvent l'articulation et les calmera. La prochaine étape consiste à traiter les muscles directement pour les détendre, améliorer leur fonctionnement et ainsi soulager davantage l'articulation. La refroidir préférablement à l'aide de compresses froides peut se révéler efficace. Une alimentation équilibrée contribue également à la santé de vos articulations. Votre chiropraticien dispose de connaissances spécialisées et sera en mesure de vous conseiller et de vous traiter.

Améliorer la prévention

Il vaut mieux prévenir que guérir, nous le savons tous. Et pourtant, cette étape est souvent délaissée. On pourrait penser que des exercices sont la première chose à faire pour éviter les maux de dos. Mais commencez par ménager votre dos. Faites attention à ne pas faire des mouvements de levier trop intenses à votre colonne vertébrale. La plupart d'entre nous savent par exemple qu'il ne faut pas se pencher en ayant le dos droit et les jambes tendues pour soulever quelque chose, mais qu'il faut plier les genoux. Cela évite que la co-





lonne vertébrale n'agisse comme un bras de levier, et que la force exercée sur sa partie inférieure n'augmente considérablement. Même sans charge, le principe reste le même.

Se pencher correctement

Avec ou sans poids, ce mouvement sollicite trop intensément la colonne vertébrale. Il est risqué, surtout s'il est combiné à une rotation. Les disques intervertébraux sont beaucoup trop sollicités par les vertèbres. Leurs fibres se déchirent petit à petit, ce qui peut provoquer une hernie discale. Lorsque vous vous penchez en avant, maintenez le dos et la nuque en position verticale et étirez légèrement le dos. Si

vous souhaitez soulever un objet à terre, écartez les jambes, les pieds pointés vers l'extérieur, rapprochez-vous de l'objet et soulevez-le en maintenant le dos à la verticale.

Se coucher sans se coincer le dos

Même si vous êtes pressés de dormir, prenez le temps de vous coucher correctement. Asseyez-vous au bord du lit, allongez-vous sur le côté en vous aidant de votre coude et de votre autre bras, et attendez que votre épaule touche le lit pour vous tourner sur le dos. Vous évitez ainsi les maux de dos. Lorsque vous vous levez, tournez-vous d'abord sur le côté et redressez-vous en vous aidant de vos bras.

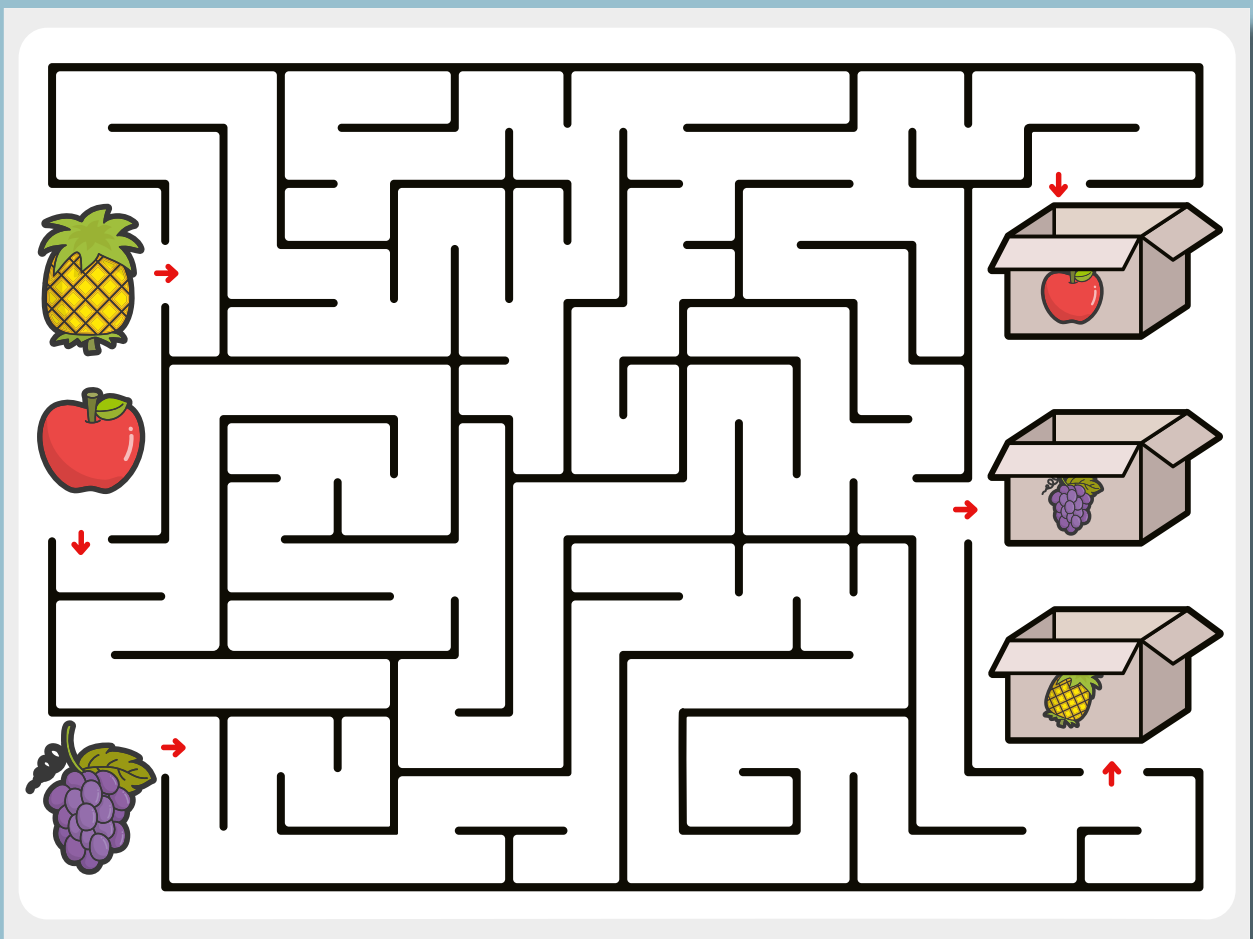
Vous comprenez maintenant pourquoi il vaut mieux éviter l'étirement qui consiste à se pencher en avant, les jambes tendues, sauf si vous êtes suffisamment flexible pour poser vos mains sur le sol devant vous et vous appuyez sur elles.

«Mieux vaut prévenir que guérir»... Appliquons aussi ce principe aux maux de dos! ■



8	4	1	3	5	7	6	9	2
3	9	7	8	6	2	1	4	5
6	5	2	4	9	1	8	3	7
4	7	5	2	8	3	9	6	1
9	1	3	7	4	6	5	2	8
2	8	6	9	1	5	4	7	3
7	6	4	1	3	8	2	5	9
5	3	8	6	2	9	7	1	4
1	2	9	5	7	4	3	8	6

1	2				4		8	6
5					9			4
				3		2		
2		6		1		4		3
			7		6			
	7			8		9		1
						8	3	
3		7	8		2	1		
	4	1			7		9	



Rôle-clé dans la santé!

«*La Suisse a besoin de trois fois plus de chiropraticiennes et de chiropraticiens*»

*D^r Thomas Thurnherr,
Président ChiroSuisse*

En qualité de nouveau président de ChiroSuisse, j'ai la mission de conduire notre association ainsi que la chiropratique en Suisse vers l'avenir. Je me réjouis de relever ce défi, que je considère comme une chance pour aider la chiropratique à occuper une position plus importante dans notre système de santé.

Prédestinée à un rôle-clé

La chiropratique est la seule profession médicale universitaire qui bénéficie d'une formation solide dans l'établissement des diagnostics et qui recourt à des aptitudes ma-

nuelles avérées depuis des années. Ces spécificités rendent les chiropraticiens uniques et les prédestinent à jouer un rôle-clé dans le traitement des patients souffrant de troubles musculosquelettiques.

Décharge des médecins de famille

Quelque 40% des consultations totales chez les médecins de famille concernent l'appareil moteur. Un tiers d'entre elles pourraient être assumées directement par 1000 chiropraticiens exerçant en Suisse, afin de désengorger les cabinets des généralistes.

L'appareil moteur génère des coûts de plusieurs milliards

Largement répandus, les troubles musculosquelettiques peuvent fortement détériorer la qualité de vie des personnes concer-



Thomas Thurnherr



Thomas Thurnherr, chiropraticien, a été élu président de ChiroSuisse. Il a succédé courant mai à Priska Haueter, qui prend aujourd'hui une retraite bien méritée après 30 ans à ChiroSuisse, d'abord comme secrétaire générale, puis en qualité de présidente et de CEO.

Thomas Thurnherr a effectué ses études de chiropratique en Suisse, aux Etats-Unis, en Angleterre et au Canada, avant de se perfectionner en Suède et en Suisse. Depuis 2003, il dirige ses propres cabinets. Il est actuellement directeur d'un cabinet à Berne et d'un autre à Thoune, qui emploient au total quelque 40 collaborateurs. Thomas Thurnherr est titulaire de plusieurs diplômes en management. En 2004/2005, il a présidé la société bernoise de chiropraticiens. Il est engagé depuis presque dix ans à l'Académie suisse de chiropratique, dans la filière postgrade destinée aux assistants. Thomas Thurnherr vit à Morat (FR). Il est marié et père de trois enfants.

nées. Selon l'Office fédéral de la statistique (étude sur les coûts, stratégie MNT, OFSP 2013), ils génèrent chaque année des coûts directs de quelque 8,7 milliards de francs. Ce montant correspond à plus de 10% des dépenses totales liées à la santé. Si on ajoute les coûts indirects, induits par exemple par l'incapacité de travail, on atteint la coquette somme de 20 milliards de francs. Une étude publiée dans la revue «The Lancet» révèle que les maux de dos sont souvent mal traités dans les systèmes de santé occidentaux. D'une part, ils font l'objet d'un trop grand nombre d'examen inutiles et chers. D'autre part, les médecins proposent d'abord un traitement médicamenteux, malgré les recommandations plutôt contraires des directives en vigueur. Au lieu de médicaments, il faudrait proposer des méthodes de traitement naturelles comme des manipulations ou des



mobilisations, ou encore des thérapies par le mouvement.

Diagnostic médical – traitement manuel

En qualité de spécialistes avérés dans l'établissement de diagnostics et le traitement conservateur des troubles de l'appareil moteur, les chiropraticiens sont en mesure de procéder à des évaluations différenciées et de reconnaître les dysfonctionnements dans l'interaction complexe des différents tissus. Ils perçoivent également les problèmes de santé qui nécessitent une consultation auprès d'autres spécialistes et possèdent à cette fin leur propre réseau. La profession de chiropraticien se distingue par six ans de formation, deux à trois ans de perfectionnement, puis une formation continue à vie. Les chiropraticiens sont formés pour examiner l'appareil moteur et utiliser à bon escient les outils

techniques onéreux. Parallèlement au traitement manuel, ils conseillent les patients pour leur permettre d'adopter un mode de vie actif et sain.

De 300 à 1000?

Les chiropraticiens suisses ne sont pas épargnés par les problèmes de relève. Comment réussir dès lors à passer de 300 chiropraticiens aujourd'hui à 1000 à l'avenir? Une question pertinente que je me suis aussi posée. Les belles paroles qui présentent la chiropratique comme un métier d'avenir n'incitent pas suffisamment les jeunes à entamer ce type d'études. Pour cette raison, ChiroSuisse lancera cette automne une campagne destinée à susciter leur intérêt et à les motiver à suivre cette filière. Nous en reparlerons en temps utile dans une prochaine édition de notre magazine. ■

*Bien cordialement,
Dr Thomas Thurnherr
Président ChiroSuisse
l'Association Suisse des Chiropraticiens*

**Site universitaire Suisse:
soutenez-nous!**

Fondation pour la formation
des chiropraticiens
Sulgenauweg 38, 3007 Berne

Téléphone: 031 371 03 01
E-mail: stiftung-fuer-ausbildung@chirosuisse.ch
CCP PC 60-325771-8

**Nous vous remercions
de votre don!**

Envie de bouger en plein air?

Rosmarie Borle La météo de ce printemps a rendu beaucoup d'entre nous casaniers. Bien souvent, le retour des beaux jours réveille l'envie de bouger à l'air frais. Recommencez progressivement et avec décontraction, votre dos vous en remerciera.

Chaleur en mars, neige en mai jusqu'en plaine, bise plus fréquente que le soleil: ce printemps n'a rien de celui d'un conte de fées. Nombreux sont ceux qui se réjouissent d'autant plus de renouer enfin avec une activité sportive. Prenez le temps de vous y remettre peu à peu. Qui se consacre «seulement» aux travaux de jardinage a lui aussi tout avantage à ne pas désherber des jours entiers. Travailler longtemps plié en quatre finit toujours par nuire au dos. Par ailleurs, on oublie souvent qu'une position droite et tendue ménage la colonne vertébrale lorsqu'il s'agit de soulever un poids.

Du jardinage sans conséquences douloureuses

Travaillez-vous le sol en position accroupie ou posez-vous vos genoux sur un support mou? Ne trimez pas des heures d'affilée mais segmentez les tâches, sous peine de transformer votre plaisir en fardeau. Avec l'âge, les plates-bandes surélevées vous faciliteront considérablement la vie car grâce à elles, vous pourrez vaquer à votre hobby en position droite. Le plaisir prime: laissez quelques «libertés» à votre jardin et n'aspirez pas à la perfection. Abordez l'entretien de votre gazon avec décontraction. Songez que deux matchs de tennis suffisent pour dévaster la pelouse choyée de Wimbledon: le travail n'en vaut pas la peine.

Vive le sport! Le vélo

Il est judicieux de confier son vélo au spécialiste avant le début de la saison. Il examinera son bon fonctionnement et réglera volontiers la



selle et le guidon à votre hauteur. Veillez à ce que votre deux-roues soit adapté à votre taille et ne démarrez pas vos sorties par une montée de col. Les vêtements jouent eux aussi un rôle important: ils doivent être respirants et à séchage rapide. Faites-vous conseiller.

Le tennis

Les terrains de tennis redeviennent enfin praticables. Tout le monde n'apprécie pas de jouer en salle en hiver. Les mêmes conseils s'appliquent: échauffez-vous bien, ne commencez pas par courir après chaque balle. Jouez des doubles ou des tournois mixtes, qui vous sollicitent moins physiquement mais nécessitent davantage de concentration, de réaction et de coordination qu'un jeu en simple. De plus, c'est généralement plus amusant.

La randonnée

Là aussi, il est recommandé d'habituer lentement votre corps à des efforts plus soutenus. Plus on prend de l'âge, moins les objectifs de-



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



vraient être ambitieux. Choisissez uniquement les sentiers sur lesquels vous sentez votre pas sûr et respectez votre rythme et votre routine. Observer les alentours et appréciez la vue, le calme et les rencontres qui en découlent fréquemment. Protégez votre peau avec de la crème solaire et buvez suffisamment.

La natation

Qui aime bien nager peut enfin sortir des piscines couvertes et fréquenter des sites plus bucoliques pour exercer son hobby. La flottabilité du corps dans l'eau soulage les vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires. Les hanches, les jambes et les pieds se retrouvent eux aussi allégés. En d'autres termes, votre corps apprécie la natation, notamment parce que ce sport sollicite et entraîne d'autres muscles que la marche. Choisissez le style de nage qui vous convient. En cas de douleurs, consultez votre chiropraticienne ou votre chiropraticien, car les mouvements erronés et les mauvaises habitudes nuisent davantage qu'ils n'apportent de bienfait, même en ce qui concerne la natation réputée saine.

Et que font les réfractaires au sport en été?

Laissez-vous séduire par des promenades, jouez du badminton ou du ping-pong dans le jardin: ils stimulent la réaction et se pratiquent sans longues explications. Mesurez-vous à la pétanque et ramassez les boules en gardant le dos droit. Faites ce qui vous plaît et vous met de bonne humeur. Si vous avez des petits-enfants, le problème est vite résolu: ils savent toujours que faire dehors. Et si c'est encore trop de mouvements: lisez un livre à l'ombre, cela fait aussi du bien. Le principal est que vous profitiez du temps à disposition. Bel été! ■





Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

ChiroSuisse

Secrétariat central

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

Changement d'adresse BE

Dr. Martin Wangler, Praxis INTEGRI AG, Hirschengraben 7, 3011 Bern, 031 382 83 84 (vormals KurWerk Medizinisches Zentrum, Poststrasse 9, 3400 Burdorf)

Arrêt de pratique NE

D^r Françoise Crot, Léopold-Robert 75, 2300 La Chaux-de-Fonds

Nouveau cabinet NE

D^r Mathilde Guiot, Cabinet Médical Chiro-Cryo, Rue du Locle 1b, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 558 30 14

Changement d'adresse ZH

Dr. Yann Le Clech, Zeltweg 50, 8032 Zürich, 044 516 74 75 (vormals Zeltweg 81, 8032 Zürich).

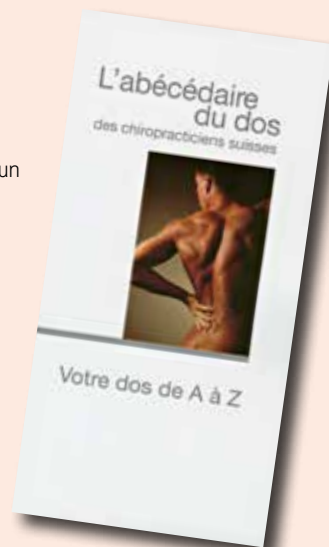
L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses – Votre dos de A à Z

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

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

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



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 meilleur choix de plus de 1400 vins et spiritueux de toute la Suisse
- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations



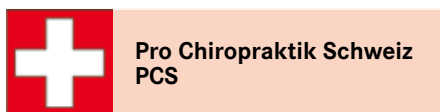
www.coopathome.ch

CHF 20.- de réduction avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez coop@home. Saisir le code «BACK19B-T» au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 31.08.2019. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.



coop

Pour moi et pour toi. @home



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Président central

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

Secrétariat central

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

Changement d'adresse

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



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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Günstiger für Mitglieder

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



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

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



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



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



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

Chiro-Gymnastik

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

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,
Kanonenstrasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau B. Mayr, 079 274 90 79



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

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriela 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.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern2

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

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

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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



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



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

Chiro-Gymnastik

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



**Freiburgische Vereinigung
Pro Chiropraktik**
pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch
www.prochirofribourg.ch

Chirogym

Bulle: Ecole primaire Rue de la condémine 32
(déplacement pour une année), mardi 9h et 10h,
Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille
Mauron (DE+FR), 079 772 74 77, mardi 19h, Ran-
dall Jones (DE+FR), 079 777 11 86, mercredi 9h, et
vendredi 10h30, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Organisation de patients

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr,
Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle
der OS Murten, Mittwoch, 18 Uhr, Pascale Cuony
(DE+FR), 079 533 08 83, Mittwoch, 19 Uhr, Anne
Meissner (DE), 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr,
Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

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

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

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

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

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices
ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.-/an.

Plus d'infos/mehr Infos: www.prochirofribourg.ch

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte,
gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann,
Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergi-
bloux, Rossens; Mondo Sport, Murten; Trilogie Sport,
Belfaux.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern,
Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie
als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an
Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur
tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, le-
bendig, intensiv, motivierend und abwechslungs-
reich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversi-
cherung können unsere Kurse von der Krankenkas-
se abgerechnet werden.

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

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

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



Pro Chiropratique 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.

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

Colombier: Centre de loisirs, Sentier 1A; les jeudis
à 18h00. Renseignements: M^{me} Sonia Matthey,
monitrice SNO, 032 731 95 62

Comité

Nous recherchons toute personne intéressée
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 profi-
tieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse
werden von einem diplomierten Instruktor geleitet.
Informationen: 027 923 22 03.



Schaffhauser Vereinigung

Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

**Mittwoch, 14.00 Uhr, Bewegungsraum Cardi-
nal, Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35**

**Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeinde-
wiesen, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler,**
052 624 71 02

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiro-

praktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr
Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr
Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr
Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr
Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr
Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr
Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr
Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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

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



Association vaudoise

Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

Cours n° 1: Lundi 18h15, Collège de Béthusy,
av. de Béthusy 7, Lausanne.

Cours n° 2: Lundi 19h, Collège de Béthusy,
av. de Béthusy 7, Lausanne.

Cours n° 3: Jeudi 18h15, Ecole primaire de
Montriond, av. Dapples 58, Lausanne.

Cours n° 4: Jeudi 19h, Ecole primaire de
Montriond, av. Dapples 58, Lausanne.

Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-
Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

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

THERAPIE UND TRAINING

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

GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

Rückenzentrum Thurgau
30 Jahre Jubiläum
8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40
www.benzinger.ch

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON
www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

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

Chère lectrice, cher lecteur,

Que souhaiteriez-vous lire dans notre revue? Des articles politiques consacrés par exemple au dossier électronique du patient, aux coûts de la santé ou aux primes des caisses-maladie? Ou de préférence des textes sur le mouvement, des problèmes de société ou des sujets délicats controversés? Des portraits?

Avez-vous des propositions, des idées ou des souhaits de reportage auxquels nous pourrions répondre? Souhaiteriez-vous connaître une personnalité publique en particulier? Nous pouvons peut-être exaucer votre vœu.

Aidez à la conception de *Colonne vertébrale & santé*; toutes les contributions et les suggestions sont les bienvenues.

Par courrier postal: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen ou par courriel: rosmarie.borle@bluewin.ch. Merci!

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Présidente: D^r Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.

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



Pro-Chiropratique du Valais romand
pro-chiropratique.valais@chirouisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropaktik.zug@chirouisse.ch
www.chirozug.ch

Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluewin.ch



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
Präsidentin Ruth Gsell-Egli
ruth.gsell@zvpc.ch – www.zvpc.ch
www.chirouisse.ch/de/medien/kontakte

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtessen



ERÖFFNUNG
ENDE 2019

In Einsiedeln entsteht auf 3000 qm das Kompetenzzentrum für gesunde Bewegung. Ziel ist die Erhaltung einer schmerzfreien Mobilität und Leistungsfähigkeit bei Jung und Alt sowie eine hohe Lebensqualität während der Arbeit und in der Freizeit, vom Breiten- bis zum Spitzensport.

Die enge Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen in den Bereichen Bewegung, Sport, Medizin, Gesundheit und Rehabilitation ermöglicht eine einzigartige Betreuung der Kunden mit dem Ziel einer gesunden und schmerzfreien Mobilität.

Eine beschwerdefreie Mobilität bis ins hohe Alter ist das Ziel vieler Menschen. Aufgrund der demographischen Entwicklung wird es in Zukunft vermehrt auch viele ältere Menschen geben, die mobil bleiben und sich in der freien Natur bewegen wollen.

Im Kompetenzzentrum für gesunde Bewegung wird der Kunde und Patient ein breites Spektrum an verschiedenen Disziplinen vorfinden, welches durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit einen echten Mehrwert bietet.



PRO CHIROPRATIQUE SUISSE

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

- J'adhère à l'une des 18 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 60-32577 1-8.

Nom, prénom

Adresse

Signature

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

Impressum

Editeurs
Pro Chiropratique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle
Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne
(adhésion à l'ASPC comprise)
Abonnement simple: CHF 20.00
Prix au numéro: CHF 5.00

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

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

Consultants professionnels

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

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

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

Annonces
Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 87, 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