

# Colonne & santé *vertébrale*

3 | 20

Organe officiel Pro Chiropratique

Chiro pour les enfants  
Douleurs lombaires  
Encouragement des étudiants

Association suisse des chiropraticiens  
ChiroSuisse



## ChiroSuisse

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

### Nouveau GE

D<sup>r</sup> Julien Marie, Centre Médical Claparède, Avenue de Champel 4, 1206 Genève, tél. 022 570 11 57.

### Nouveau GE

D<sup>r</sup> Marc-Antoine Zurkirch, MAZ & Associates, Bd. Helvétique 28, 1207 Genève, tél. 022 566 77 22

### Nuovo TI

Michèle Annen, Medicentro Lema, Via Nosetto 7, 6987 Caslano, tel. 091 611 22 00

### Praxisschliessung ZH

Dr. Yann Le Clec'h, Zeltweg 50, 8032 Zürich

### Praxisschliessung BL

Dr. Madeleine Reist Leder, Kastelsstrasse 18, 2540 Grenchen

### Arrêt de pratique NE

D<sup>r</sup> Pierig Leray, Centre chiropratique des Caves du Palais, Rue des Terreaux 9, 2000 Neuchâtel

### Adressänderung GR

Dr. Marina Locher-Soklic, Chiropraktik Engadin GmbH, Plazzet 25, 7503 Samedan, 081 850 05 07 (vormals Chiropraktik Engadin Samedan)

### Changement d'adresse GE

D<sup>r</sup> Marina Da Costa, Centre Médical Claparède, Avenue de Champel 4, 1206 Genève, tél. 022 570 11 57 (précédemment Institut Chiropratique Genève, Boulevard des tranchées 44, 1206 Genève)

## L'abécédaire du dos

des chiropracticiens 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



## Rectificatif 2/2020

Une erreur s'est glissée dans notre texte «Hydrothérapie pour une fracture de la 5<sup>e</sup> vertèbre lombaire» à la page 6. Le témoignage est de Céline Hofstetter, membre du cadre national suisse de voltige, et non de Léonie Hofstetter, comme écrit par erreur. Nous regrettons cette faute et vous prions de nous excuser. *La rédaction*

**Pédiatrie**

Médecine chiropratique – aussi pour les enfants  
et les jeunes..... 4

*Melanie Häusler*

**Recherche**

Sur la trace des mystérieuses douleurs  
lombaires chroniques..... 8

*Brigitte Wirth, Laura Sirucek, Lucas Tauschek,*

*Petra Schweinhardt*

**Politique**

Tous les étudiants en chiropratique sont désormais  
membres de ChiroSuisse..... 10

*Charlotte Schläpfer*

**Mystère**..... 12

**Organisation de patients**..... 13

**Index des adresses**..... 15

**Impressum**..... 15

Photos: Adobe Stock

**Editorial**

## Davantage de chiropracteurs seront nécessaires à l'avenir

Chères lectrices et chers lecteurs

La chiropratique s'est imposée comme une discipline médicale efficace, rentable et indispensable dans le système de santé de notre pays.

Le nombre de patients augmente en raison de l'évolution démographique et d'autres facteurs.

Afin de garantir qu'à l'avenir, il y ait suffisamment de chiropracteurs pour être le premier point de contact pour tous les problèmes musculo-squelettiques, il faut davantage d'étudiants, de projets de recherche et de chiropracteurs.

En tant que lecteur ou abonné de ce magazine, en tant que supporter, membre de Pro Chiropratique Suisse ou en tant que mécène de la recherche et de la formation des chiropraticiens, vous apportez une contribution majeure à la préservation et au développement des acquis de la chiropratique en Suisse.

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

*Rainer Lüscher*

*Président central Pro Chiropratique Suisse*

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. Notre rubrique «Courrier des lecteurs» reste par ailleurs à votre disposition. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto: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.

# Médecin chiropratique – aussi pour les enfants et les jeunes

**Melanie Häusler** La médecine chiropratique est compétente pour répondre aux questions des parents concernant la prévention et l'appareil locomoteur des nourrissons, des enfants en bas âge ou en âge de scolarité ainsi que des jeunes.

### Nourrissons

La période qui succède à la naissance pose des défis majeurs à de nombreux parents, d'autant plus lorsque le nouveau-né pleure plus fréquemment que la moyenne ou que l'allaitement se révèle problématique. Par ailleurs, les parents peuvent rapidement s'inquiéter lorsqu'il tend à tourner la tête fixement d'un côté et à l'incliner de l'autre, en plus d'une éventuelle déformation du crâne. Dans de telles situations, une visite chez le chiropraticien peut s'avérer utile. Le nourrisson sera examiné attentivement lors du premier rendez-vous. Généralement, le chiropraticien conclut que les particularités s'estomperont en quelques séances de mobilisation douce. Il est très rare que le jeune patient doive être transféré dans une clinique pédiatrique spécialisée pour des clarifications supplémentaires et une thérapie.



Melanie Häusler  
médecin-assistant en médecine  
chiropratique  
Hôpital universitaire de Balgrist



## Le torticolis du nourrisson

Le torticolis du nourrisson désigne un maintien de la tête caractérisé par une rotation de la tête d'un côté et une inclinaison latérale de l'autre. Plusieurs causes sont possibles. Généralement, les enfants concernés sont transférés en médecine chiropratique par le pédiatre traitant. Le nourrisson fait l'objet d'un examen approfondi à son premier rendez-vous. La cause réside souvent dans un problème musculosquelettique avec une limitation de la mobilité. Dans des cas très rares seulement, le torticolis est lié au système nerveux, à des malformations de la colonne cervicale, aux yeux ou à l'audition. Ces causes ne pouvant être traitées en chiropratique, elles doivent être identifiées, puis le patient transféré au spécialiste compétent. Si l'examen confirme une cause musculosquelettique, il importe à l'étape suivante de déterminer la structure anatomique précise. Le torticolis peut être causé par un dysfonctionnement des petites articulations intervertébrales entre la première et la deuxième vertébrale cervicale. Simultanément, ou indépendamment de cela, il peut être dû à un muscle du cou. Une radiographie permet de constater si ce dernier est trop court, trop épais ou si le tissu conjonctif est modifié. Le trouble fonctionnel peut être traité par le chiropraticien, qui effectuera quelques mobilisations douces spécifiques. Si le muscle du cou est touché, le patient suivra des séances de physiothérapie pour l'étirer, en plus du traitement chiropratique. L'information adéquate des parents constitue aussi une part essentielle de la thérapie. Il importe en effet qu'ils couchent le nourrisson correctement et stimulent le côté le moins utilisé avec des jouets. Si le torticolis du nourrisson n'est pas bien traité, il peut entraîner un retard du développement, en particulier de la motricité globale.

## Enfants en bas âge

Entre leurs premiers pas et leur entrée au jardin d'enfant, les enfants se développent rapidement. Il est tout à fait normal que durant la croissance, les jambes passent d'une forme en O à une forme en X pour finalement devenir droites. Pendant cette période, les enfants apprennent aussi à communiquer leurs besoins. Néanmoins, on sait aujourd'hui qu'il est très difficile pour les enfants en bas âge de formuler en mots une sensation de douleur. Il est donc d'autant plus important que les parents prennent au sérieux les signes de douleur, qui peuvent prendre la forme par exemple d'un boitement inexplicable ou d'une position de ménagement. Les torticolis peuvent aussi se présenter à cet âge-là. Lorsqu'ils changent de côté, ils peuvent signaler une forme précoce de migraine selon des études récentes. En qualité de spécialiste de l'appareil locomoteur, le chiropraticien peut interpréter correctement ces symptômes et définir la procédure à suivre.

## Enfants en âge scolaire

Le premier jour d'école représente un grand événement pour de nombreux enfants. Au préalable, il convient de prendre

Anzeige

## Minactiv® Pflanzliche Mineralstoffe

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

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

rossi vitalprodukte  
7550 Scuol GmbH



Erhältlich bei:  
**Rossi Vitalprodukte GmbH**  
7550 Scuol Tel. +41 (0)81 864 1074

[www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch)

# Chiropratique pour les enfants



certaines décisions qui peuvent influencer la santé de leur dos. Le chiropraticien se tient volontiers à disposition des parents pour les conseiller pour l'achat du sac d'école, de la table de bureau et de la chaise. La position assise prolongée pendant l'enseignement peut générer des douleurs dans la nuque et des céphalées chez certains enfants. Généralement, elles disparaissent après quelques séances en médecine chiropratique grâce à des traitements de la colonne cervicale adaptés aux enfants.

A l'école primaire, de nombreux enfants commencent une activité sportive, qui peut rapidement occasionner des blessures ou une surcharge en cas d'entraînement intensif. Un diagnostic précoce et une thérapie consécutive appropriée sont ici fondamentaux. Dans ce cas aussi, il est judicieux de s'adresser en premier lieu au chiropraticien. Il est spécialiste de l'ensemble de l'appareil locomoteur et dispose souvent dans son cabinet d'un appareil de radiographie, qui permet d'identifier les fractures après un accident.

## **Jeunes**

A cet âge, le corps se développe de nouveau rapidement. La colonne vertébrale, en particulier, s'allonge fortement. Il importe donc de ne pas hésiter trop longtemps en cas de signes de déformation latérale de la colonne (scoliose) ou de dos rond prononcé (p. ex. maladie de Scheuermann). Dans ces cas, il faut généralement compléter l'examen physique par une imagerie médicale. Grâce aux nouvelles technologies, elle n'implique qu'un faible rayonnement X. Il faut savoir que dans un premier temps, ce type de déformation n'est pas douloureux et ne peut pas être corrigé par la chiropratique. Toutefois, le chiropraticien sait exactement si le problème peut être traité par de la physiothérapie et comment ou s'il nécessite un rendez-vous dans une clinique spécialisée. Les douleurs inhérentes à ce type de déformation se traitent très bien à l'aide la chiropratique. ■



**Journée du dos 2020 , Samedi 7 novembre 2020**

**En bonne posture pour affronter le futur!  
Avant qu'il ne soit trop tard :  
contrôlez la posture de vos enfants.**

**Gratuit**

Les chiropraticiennes et chiropraticiens examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescents (6–18 ans). Inscrivez votre enfant pour un examen gratuit du dos dans un cabinet chiropratique participant. Liste des cabinets : [www.journeedudos.ch](http://www.journeedudos.ch)

**Conditions de participation** L'examen comprend un contrôle chiropratique de base. L'enfant ou l'adolescent (6 à 18 ans) doit être accompagné d'un adulte légalement responsable de son éducation. Les adolescents de plus de 13 ans, en capacité de compréhension et discernement, sont légalement autorisés à venir seuls, sans accompagnateur. Le chiropraticien fournit sur place un rapport oral de son examen, qui n'entraîne aucune obligation pour l'une ou l'autre partie. L'examen dure environ 20 minutes. Une inscription est nécessaire.

# Sur la trace des mystérieuses douleurs lombaires chroniques

**Brigitte Wirth, Laura Sirucek, Lucas Tauschek, Petra Schweinhardt**

Les maux de dos, et en particulier les douleurs lombaires, sont très problématiques pour les patients concernés et engendrent des coûts colossaux. Aucune cause précise ne peut être identifiée dans la majeure partie des douleurs lombaires (jusqu'à 85% des cas). Plus les personnes sont âgées, plus les processus d'imagerie comme la radiographie ou l'imagerie par résonance magnétique donnent des résultats qui ne sont pas nécessairement liés aux douleurs ressenties. Cette forme de douleurs lombaires est qualifiée de «non spécifique»; elle devient chronique dans environ 10% des cas.

## **Processus de sensibilisation dans le système nerveux central**

La recherche sur les animaux a permis d'identifier différents mécanismes qui engendrent des douleurs de ce type, les entretiennent ou les rendent chroniques. La notion de «sensibilisation centrale» définit tous les processus qui peuvent découler d'une lésion ou d'une inflammation dans le système nerveux central (cerveau et moelle épinière): lorsqu'une douleur s'installe et perdure, les cellules nerveuses deviennent plus sensibles et se mettent à réagir aussi à des stimuli subliminaux, qu'elles ne percevraient pas dans des conditions normales. Cette hypersensibilité peut s'étendre à d'autres cellules nerveuses et donner lieu à une propagation de la douleur.



Brigitte Wirth est physiothérapeute dipl. HES. Elle est titulaire d'un master en sciences du mouvement et du sport ainsi que d'un doctorat en neurosciences de l'EPF de Zurich.



Laura Sirucek a commencé en février 2019 un doctorat au sein du groupe «Integrative spinal research» de l'Hôpital universitaire de Balgrist après avoir effectué un master en biomédecine à l'Université de Zurich.

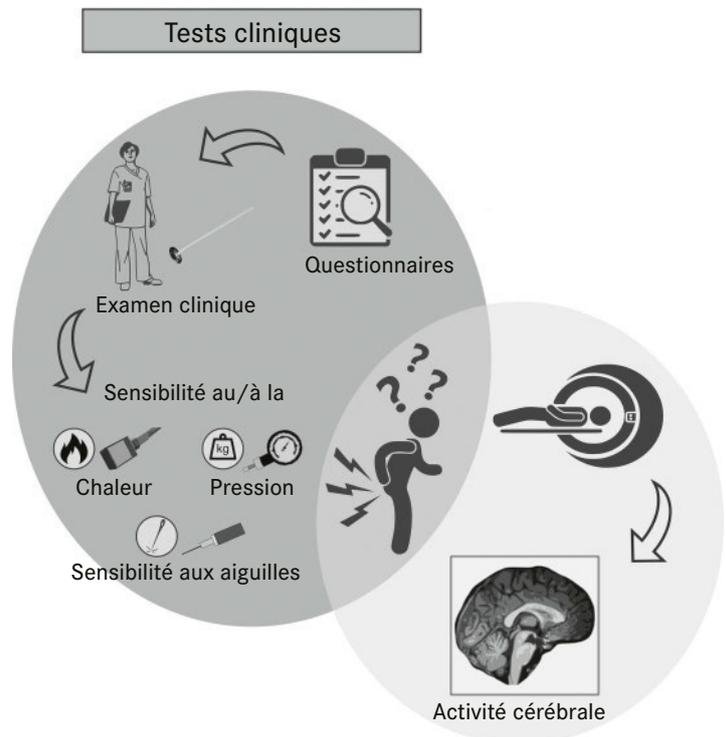
## Etude interdisciplinaire à l'Hôpital universitaire de Balgrist

Dans une étude à grande échelle à l'Hôpital universitaire de Balgrist, nous entendons décrire très précisément des patients souffrant de ce type de douleurs lombaires non spécifiques, afin d'en savoir plus sur le déroulement et l'importance de ces processus pour chaque patient. Cette description contient une caractérisation détaillée des douleurs (localisation, durée, intensité), de l'état de santé général (y compris facteurs psychologiques et pathologies associées) et de la qualité de vie ainsi qu'un examen clinique par un spécialiste. De plus, nous observons comment les patients réagissent à différents stimuli de température et de pression aux extrémités et dans le dos. Chez une partie d'entre eux, nous examinons par ailleurs l'activité cérébrale à l'aide de procédés d'imagerie (imagerie par résonance magnétique et spectroscopie par résonance magnétique). A l'aide de ces analyses, nous souhaitons vérifier l'hypothèse selon laquelle des processus de sensibilisation centraux peuvent se manifester non seulement par une sensibilité accrue aux stimuli à différents endroits du corps, mais également par une interaction modifiée entre différentes zones cérébrales ainsi qu'un déséquilibre des neurotransmetteurs dans le cerveau.

Cette étude interdisciplinaire est effectuée dans le cadre du pôle de recherche clinique sur la douleur à l'Université de Zurich. Elle vise à découvrir dans quelle mesure les douleurs d'un patient peuvent s'expliquer par ces mécanismes et si certains schémas sont reconnaissables. Pour mieux comprendre le déroulement chronologique des processus de sensibilisation, il est également important d'examiner des patients souffrant de douleurs lombaires à différents stades, c.-à-d. présentes depuis longtemps (douleurs chroniques) ou récentes (douleurs aiguës). A long terme, nous espérons pouvoir en tirer dans un second temps des approches individuelles afin d'améliorer les résultats des thérapies.

### Intéressé?

Souhaitez-vous soutenir notre étude? Nous sommes continuellement à la recherche de patients âgés de 18 à 80 ans qui souffrent de douleurs lombaires aiguës (depuis moins de trois mois) ou chroniques (depuis plus de trois mois). Si vous êtes intéressé à participer à notre étude (ou seulement à cer-



*Analyse des processus possibles de sensibilisation dans le système nerveux central en cas de douleurs lombaires: les patients répondent à différents questionnaires sur leurs douleurs, leur état de santé général ainsi que leur qualité de vie. Un spécialiste les soumet ensuite à un examen clinique et teste leur sensibilité à divers stimuli (chaleur, contact, pression). L'activité cérébrale d'une partie des sujets est par ailleurs examinée à l'aide de procédés d'imagerie. Graphique: Laura Sirucek.*

taines parties de celle-ci) et souhaitez obtenir de plus amples renseignements, nous vous invitons à contacter notre coordinateur Lucas Tauschek: e-mail: [lucas.tauschek@balgrist.ch](mailto:lucas.tauschek@balgrist.ch), tél. +41 (0)44 386 57 11. ■



Lucas Tauschek  
bachelor en sciences du sport axé sur la prévention et la réadaptation, occupe depuis février 2018 le poste de coordinateur des études dans le service de médecine chiropratique à l'Hôpital universitaire de Balgrist.



Petra Schweinhardt  
docteure en médecine, dirige la recherche au service de médecine chiropratique depuis octobre 2017. Auparavant, elle travaillait comme professeure associée à l'Université McGill à Montréal, Canada.

# Tous les étudiants en chiropratique sont désormais membres de ChiroSuisse

**Charlotte Schläpfer** Presque tous les chiropraticiens exerçant en Suisse sont affiliés comme membres actifs à l'association professionnelle ChiroSuisse. Mais jusque-là, l'adhésion était fermée aux étudiants. En septembre 2019, l'assemblée générale de ChiroSuisse a adapté ses statuts afin de pouvoir les admettre. Simultanément, elle a approuvé le droit de vote pour les assistants durant leurs deux ans de formation continue obligatoire.

Les étudiants en chiropratique de la Faculté de médecine de l'Université de Zurich ont été contactés et invités à déposer leur demande d'adhésion. L'Association des étudiants en médecine chiropratique (SCS) a alors décidé lors de son AG de remettre une demande collective et de rattacher l'adhésion à la SCS automatiquement à celle à ChiroSuisse. Un courrier a

aussi été adressé personnellement à tous les Suisses qui étudient en ce moment à l'étranger. Tous ont répondu positivement à cette invitation et demandé leur affiliation.

#### **Admission de l'ensemble des étudiants en chiropratique**

L'assemblée générale du 7 mai de cette année, qui s'est déroulée sous une forme virtuelle en raison du coronavirus, a voté sur l'admission des étudiants en chiropratique. 95% des membres l'ont approuvée. L'association a donc augmenté d'un seul coup de 124 membres, ou en d'autres termes le nombre de membres a progressé de près d'un quart.

#### **Intégration des nouveaux membres**

Si les étudiants n'ont pas de droit de vote, ChiroSuisse entend toutefois intégrer la jeune génération dans les processus décisionnels concernant les questions porteuses en matière de politique professionnelle, pour leur donner la possibilité de participer activement à la construction de leur avenir. En ouvrant sa porte aux étudiants et en accordant le droit de vote



Charlotte Schläpfer  
responsable de la communication  
ChiroSuisse



« L'une de mes promesses électorales consistait à m'engager en tant que président de ChiroSuisse en faveur de la jeune génération. Je suis ravi que nous ayons pu donner un signe fort dans ce sens en admettant les étudiants au sein de notre association professionnelle. Nous devons désormais leur donner l'occasion de participer à la conception de leur futur rôle d'acteur majeur dans le système de santé »

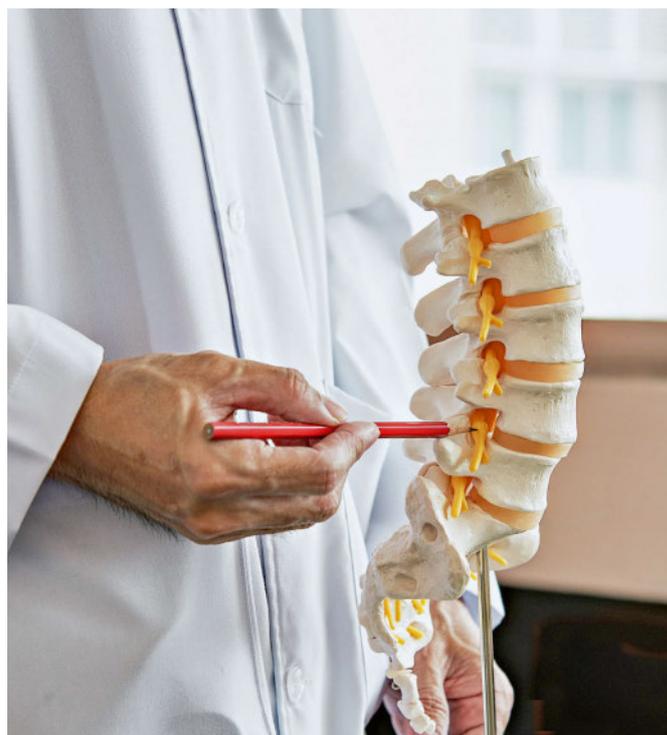
*Thomas Thurnherr, président de ChiroSuisse, sur l'admission des étudiants en chiropratique au sein de l'association.*

aux assistants, ChiroSuisse montre clairement sa volonté d'axer la stratégie de l'association sur les attentes de la prochaine génération.

Désormais, presque 100% des praticiens actuels ET futurs sont réunis en Suisse sous une seule et même association. Cela renforce sensiblement la voix de ChiroSuisse.. ■

« En tant qu'étudiants, nous apprécions beaucoup les différents contacts avec les chiropraticiens. La nouvelle adhésion des étudiants à ChiroSuisse nous prouve que nous sommes acceptés et les bienvenus. Elle nous donne la possibilité de participer davantage à la construction de notre avenir, de concert avec des chiropraticiens expérimentés. Les deux partis bénéficieront de cette nouvelle situation. Nous nous réjouissons des tâches communes à venir. »

*Noel Schürmann et Daniel Koller, coprésidents SCS sur l'intégration de tous les étudiants en chiropratique au sein de l'association faitière ChiroSuisse.*



# Mystère – Où sont les dix différences?



Solution à la dernière page



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

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



## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)  
[www.pro-chiropratica.ch](http://www.pro-chiropratica.ch)

### Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,  
5000 Aarau  
[info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch)

### Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen  
[sekretariat@pro-chiropraktik.ch](mailto:sekretariat@pro-chiropraktik.ch)

### Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**  
[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-alf@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

### Günstiger für Mitglieder

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Baden-Brugg**  
[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto: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](mailto: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](http://gutschlafen.ch) AG,  
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-  
nen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Freiamt-Seetal**  
[aargau-fast@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-fast@pro-chiropraktik.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Zofingen**  
[aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch)



**Vereinigung Pro Chiropraktik  
Region Basel**  
[basel@pro-chiropraktik.ch](mailto:basel@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**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

**Reinach BL:** Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,  
10.00–10.50 Uhr, 11.00–11.50 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,  
10.00–10.50 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  
[vp.c.sekretariat@gmail.com](mailto:vp.c.sekretariat@gmail.com)



**Pro Chiropraktik Bern**  
[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,  
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16  
oder [gabi@zurbriggen.tv](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.arena-fitness.ch)

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder  
[www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

### Rückenzentrum, Roddmatstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder  
[www.rueckenzentrum.ch](http://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](http://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 eigen-  
en 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](mailto:jazzercise-thun@hispeed.ch),  
[www.jazzercise.ch](http://www.jazzercise.ch)



**Genfer Verein Pro Chiropraktik**  
[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)

# Organisation de patients



## 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, mardi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch  
www.lvpc.ch

### Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie

als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden.

Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website [www.lvpc.ch](http://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.



## Pro Chiro NE-JU

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

### Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Gladys Haerberli - 079 838 00 02

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

Renseignements: Aline Roth - 079 609 82 56

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

Renseignements: Aline Roth - 078 609 82 56



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

### Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



## Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

**Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindefaal,** 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 Kruppenacher, 032 681 03 73



## Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeitrag 2020: CHF 30.-, für Einzelpersonen, für Paare inkl. Kinder bis 16 Jahren CHF 50.-. Anmeldungen für Neumitglieder an die erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen.

Die GV vom 16. September 2020 beginnt um 19.00 (Türöffnung 18.30 Uhr) im Hotel Linde, Teufen (Foyer Lindensaal).

### 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](http://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](mailto:rosaramelli@hotmail.com).

## SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

### ErgoPoint-Ergonomie

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

## ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

### CHONDROHYRON

www.expertcentergmbh.ch  
Telefon 041 871 22 82

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](mailto:inserate@staempfli.com) (adresse e-mail supplémentaire, + CHF 100.-).

## 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



### 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.

**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@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

### Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, [nklara@bluemail.ch](mailto:nklara@bluemail.ch)

Wiederaufnahme der Turnlektionen nach den Sommerferien, d.h. ab Montag 17. August 2020. Aktualisierung aufgeschaltet auf [www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch)

**Neues Datum Generalversammlung 2020:  
4. September 2020 in Cham**



### Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli  
[ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch) – [www.zvpc.ch](http://www.zvpc.ch)  
[www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte)

### Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-  
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 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](mailto: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, Buttis

## Internet

[www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info) – [www.pro-chiropraktik.ch](http://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](mailto: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](mailto:inserate@staempfli.com)

## Réalisation/impression

Stämpfli SA  
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne  
Tél. +41 31 300 66 66, [www.staempfli.com](http://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



## 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](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch).  
Merci!

### PRO CHIROPRA TIQUE SUI SSE

#### 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 60-325771-8.

Nom, prénom

Adresse

Signature

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