Colonne & vertébrale & santé

2|22

Organe officiel Pro Chiropratique

Entraînement du tronc
Lumbago
Assemblée des délégués 2022

www.chirosuisse.info • www.pro-chiropraktik.ch • CHF. 5.–

Zurich Forum for Applied
Sport Sciences
by swissbiomechanics

Mittwoch, 14. September 2022
ETH Zürich, Hönggerberg

GEMEINSAM GESUND UND EFFIZIENT

Bereits zum elften Mal organisiert swissbiomechanics das Zurich Forum for Applied Sport Sciences – Das Forum mit hochkarätigen Referent:innen und den neusten Erkenntnissen und Trends aus der Sportbiomechanik, Sportphysiologie, Sportpsychologie, Sportmedizin und Trainingslehre.

Die Wissensplattform
Informationen direkt aus Forschung & Entwicklung

Interdisziplinärer Austausch vor Ort
Heterogene Teilnehmerschaft

Anerkannte Fort- und Weiterbildung
von 8 Institutionen und Verbänden

Rund 300 Teilnehmer:innen
aus Sport & Medizin

Expo-Stände und Networking
Zugang zu potentiellen Partner:innen

Seit 2010
11. Durchführung des ZFASS

PROGRAMM 2022

PD Dr. Silvio R. Lorenzetti
Aktuelle Entwicklungen im Leistungssport

Erika Ruchti lic.phil. Sportpsychologie
Angewandte Sportpsychologie in Magglingen

Dr. med. Sibylle Matter und Adrian Rothenbühler
Frau im Sport – Zyklus und Trainingssteuerung

Reto Togni, MA/MSc
Hilfsmittel oder Fahrvergnügen?

Dr. Eveline Graf und Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken
Vom Fitness Game zum Reha Game

Dr. rer. nat. Timo Schmeltzpfenning
Knieorthetik mit digitalen Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten

Dr. rer. medic. Hauke Dewitz
Biomechanik bei Knorpelschaden und Arthrose

ANERKANNTE FORT- UND WEITERBILDUNG

SEMS, ChiroSuisse, svomp, reha-schweiz, Physioswiss, Qualicert, SVDE-ASDD, GOTS-Zertifizierung

Veranstaltet durch das ETH Spin-off
swissbiomechanics

Hauptpatronate
ETH Eidgenössische Technische Hochschule Zürich Swiss Federal Institute of Technology Zurich
medbase SPORTS MEDICAL CENTER

Subpatronate
riposa SWISS SLEEP
SPORLASTIC ORTHOPAEDICS

Entraînement du tronc
Entraînement du tronc: programme d'exercices simples et efficaces 4
Linda Dyer Sarah Buck

Politique
Négociations bloquées sur la convention de qualité 6
Longin Korner

AD Pro Chiropratique Suisse
La chiropratique économise les frais de santé 7
Rosmarie Borle

Question – réponse
Lumbago / «Maladie de Jeans» / Nos pieds 10
Nadia et Eric Faigaux

Mystère – où sont les dix différences? 12
Luca Giustarini

Organisation de patients 13

Index des adresses 15

Varia 16

Photos: Adobe Stock, Rumpfzirkel: Universitätsklinik Balgrist, DV: Rosmarie Borle, Rainer Lüscher

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, Gantrischstrasse 10, 3006 Berne. 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

Chère lectrice, cher lecteur,

Le Conseil fédéral a critiqué le fait qu'il y avait trop peu de preuves factuelles que la méthode de traitement chiropratique était rentable.

Le fait est que la chiropratique est encore trop peu connue.

La sagesse populaire recommande de consulter un orthopédiste en tant que premier diagnostic en cas de troubles de l'appareil locomoteur. Ceux-ci initient un traitement approprié et envoient les patients chez un physiothérapeute en complément.

Notre association de patients a réussi à ancrer la profession de chiropraticien/ne dans la législation médicale.

Nous devons maintenant continuer à consolider la profession, à la faire connaître et à contribuer à prouver que la profession de chiropraticien/ne contribue de manière essentielle à la maîtrise des coûts de la santé en Suisse.

Pour cela, il faut des preuves sous forme de résultats d'études.

Les études correspondantes sont en phase d'initiation. Nous vous remercions vivement de nous aider à mieux faire connaître la profession de chiropraticien en Suisse.

Je vous souhaite une bonne lecture.
Avec mes meilleures salutations

Rainer Lüscher
Président de Pro Chiropratique Suisse

Entraînement du tronc: programme d'exercices simples et efficaces

Linda Dyer Sarah Buck Le programme d'entraînement du tronc de l'Hôpital universitaire de Balgrist se compose d'une série d'exercices qui contribuent à renforcer la musculature du dos et de l'abdomen, à stabiliser le tronc et à réguler les tensions musculaires.

Appui sur les avant-bras

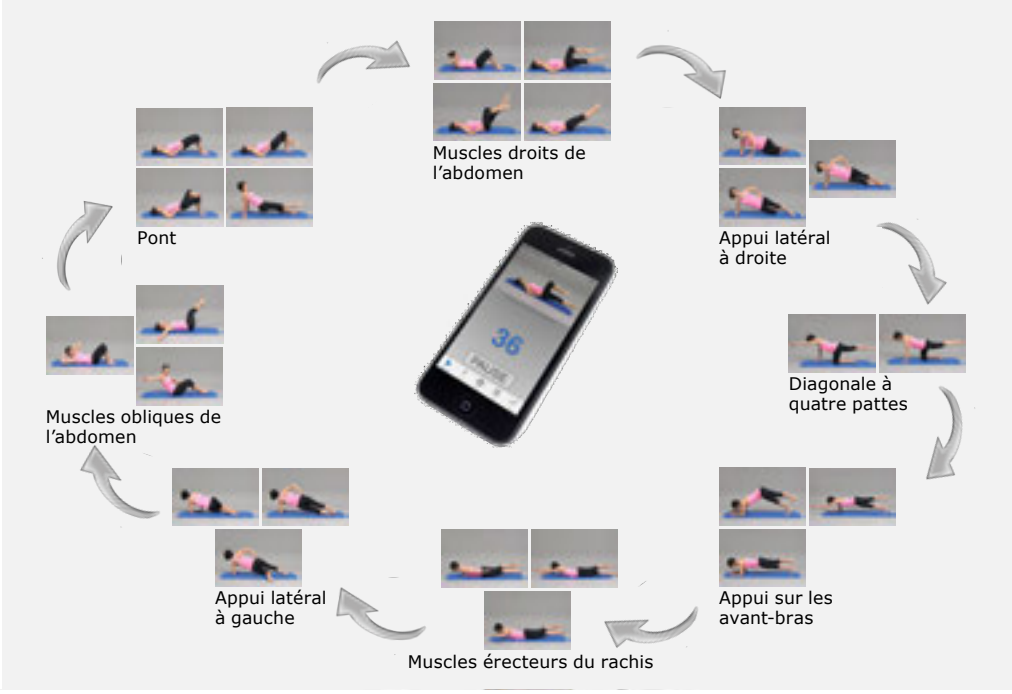
Diagonale à quatre pattes

La stabilité du tronc est fondamentale pour une posture du corps saine et la transmission des forces au quotidien et dans le sport. Dans ce programme modulable sur mesure, on tourne autour de son propre axe du corps en travaillant l'ensemble de la musculature du tronc. Les groupes musculaires sollicités alternent, ce qui permet d'enchaîner les exercices sans pause. Les exercices peuvent être combinés et adaptés à volonté, de sorte à convenir aussi bien au novice qu'au sportif de pointe. En règle générale, on choisit un exercice et une intensité adéquate pour chaque position du corps, puis on l'exécute durant 30 à 60 secondes. Une série complète autour du tronc dure par conséquent env. sept minutes et contient généralement huit exercices. Selon l'objectif et la condition physique, deux à trois séries sont recommandées. Un entraînement quotidien est certes possible, mais des effets bénéfiques sont constatés déjà avec trois séances hebdomadaires. A part un tapis de sol, aucun accessoire n'est requis. On peut donc s'y mettre tout de suite.

Ce programme est proposé également sous la forme d'une application qui contient les instructions des exercices sous forme de vidéos. Un minuteur avec signal acoustique peut être activé. Le niveau d'intensité, la durée de l'entraînement, le nombre de séries et le temps attribué au changement de position peuvent être réglés individuellement. Pendant que la vidéo des exercices tourne sur un smartphone ou une tablette, l'entraînement est effectué simultanément dans l'ordre donné. S'entraîner avec l'application est souvent très stimulant. Il a déjà été rapporté que la gymnaste qui montre les exercices dans la vi-

Linda Dyer (à droîte)
physiothérapeute HES, MSc Sports Physiotherapy, Hôpital universitaire de Balgrist, Zurich

Sarah Buck
physiothérapeute HES, propre cabinet SPINAVITA, Zurich



déo est perçue comme une partenaire d'entraînement. Qui aime faire du sport en musique peut même intégrer ses propres morceaux à partir de sa médiathèque. Nommée «Rumpfzirkel», l'application peut être téléchargée dans l'App Store ou sur Google Play Store pour un prix unique de CHF 3.–.

Balgrist
Universitätsklinik

QR Code Android *QR Code Apple*

Ce programme d'entraînement du tronc a été développé par deux physiothérapeutes de l'Hôpital universitaire de Balgrist à Zurich. Durant leur formation en physiothérapie du sport, Linda Dyer et Sarah Buck ont appris une forme d'entraînement du tronc. Au fil des années, une chronologie logique et aisée ainsi qu'un certain choix d'exercices, les plus appropriés aux patientes et patients souffrant de maux de dos, s'est profilée. Ce programme a été documenté sur papier. Il ne fallait en plus qu'un minuteur. Le souhait de tout réunir en une seule application simple s'est réalisé avec l'aide de Bernd Tessendorf, qui s'est chargé du développement du logiciel. Cette application d'entraînement du tronc sera développée, testée et finalement rendue disponible par cette équipe pendant son temps libre. Les séquences photos et vidéos ont été enregistrées dans le studio photo de l'Hôpital universitaire de Balgrist. Une fois prête à l'emploi, l'application a été présentée à la direction de la clinique par les deux physiothérapeutes et, en 2013, est devenue la première «Balgrist app».

Entre-temps, le programme d'entraînement du tronc s'est transmis de bouche à oreille entre les physiothérapeutes et les chiropraticiennes et chiropraticiens. Le programme d'exercices doit son succès à sa simplicité. Lors de l'entraînement, on tourne une fois autour de son axe à chaque série, de manière analogue à un poulet qui rôtit à la broche. Et en effet, la musculature du tronc est littéralement passée au grill. Le corps chauffe vraiment et les muscles brûlent légèrement. Il est possible de choisir différents niveaux d'intensité lors de l'exécution des exercices, ce qui permet de les adapter en fonction des progrès réalisés. L'ensemble de la musculature du tronc est sollicité, ce qui permet d'apaiser déjà de nombreuses douleurs dorsales. La plupart des exercices sont connus des leçons de gym classiques. Ils ne nécessitent guère d'explications et ne comportent pratiquement aucun risque de faire faux. Toute personne qui souffre de maux de dos et a besoin d'instructions pour les mettre en pratique peut prendre rendez-vous auprès d'un cabinet de physiothérapie sur ordonnance médicale. Sans ordonnance, il est possible de réserver à ses frais une leçon d'entraînement en physiothérapie.

Celles et ceux qui parviennent à solliciter régulièrement leur musculature du tronc remarqueront rapidement un changement dans leur perception et leur tension du corps. Avec l'âge mais aussi en cas d'activités ou de professions principalement assises, le corps a besoin de ce soin supplémentaire. La meilleure clé de succès consiste à l'intégrer fixement dans le quotidien comme le brossage de dents. Par expérience, le programme est effectué avec le maximum de rigueur lorsqu'il est exécuté le matin, aussitôt après le lever. ■

Négociations bloquées sur la convention de qualité

Longin Korner Un an auparavant, les associations des fournisseurs de prestations et les associations d'assureurs ont été chargées de soumettre des conventions de qualité pour approbation au Conseil fédéral, dans un délai d'une année. Au cœur de ces conventions, on trouve des concepts qui définissent le développement de la qualité dans différents secteurs professionnels, dont la chiropratique. Les négociations des conventions sont toutefois dans l'impasse, car le Conseil fédéral a omis de communiquer à temps les conditions-cadres stratégiques qu'il devait fixer.

Il y a environ une année, nous avions mentionné que les associations des fournisseurs de prestations ainsi que celles des assureurs avaient été chargées de définir et de convenir, dans des conventions de qualité ou par des concepts de développement de la qualité, les modalités menant au développement de la qualité au sein des différents secteurs professionnels. Ce faisant, les cocontractants auraient dû s'appuyer sur la stratégie qualité du Conseil fédéral, qui vise un traitement et des soins sûrs, efficaces et intégrés des patientes et des patients. Le Conseil fédéral a malheureusement omis d'élaborer ses directives stratégiques dans les délais utiles et de les transmettre aux cocontractants.

Il n'a adopté et publié sa stratégie qualité que le 11 mars 2022, soit peu avant l'expiration du délai de remise des conventions de qualité et des concepts correspondants. Cette stratégie contient des prescriptions radicales, inacceptables pour les associations concernées, en particulier en ce qui concerne le financement en matière de développement de la qualité au sens de l'art. 58a de la loi sur l'assurance-maladie LAMal.

Longin Korner
membre du Comité de ChiroSuisse

Modifications des règles du jeu

Treize associations de fournisseurs de prestations, dont ChiroSuisse, ont exprimé dans une lettre commune adressée au Conseil fédéral leur étonnement sur cette procédure peu transparente. A env. deux semaines du délai de remise, les règles imposées dans le cadre de la stratégie qualité ont tellement changé qu'elles n'ont pas permis de conclure les négociations des conventions pour remettre ces dernières à temps au Conseil fédéral. Ces adaptations unilatérales des directives applicables aux conventions de qualité non seulement contreviennent aux règles de la bonne foi, mais encore réduisent à néant les négociations tarifaires entre les partenaires et empêchent l'aboutissement d'une solution viable entre les associations des fournisseurs de prestations et les associations d'assureurs.

A la clôture de rédaction, les fournisseurs de prestations n'avaient pas encore reçu de réponse du Conseil fédéral. Nous vous tiendrons informés de la suite des événements. ■

La chiropratique économise les frais de santé

Rosmarie Borle C'est à l'unanimité que les 30 délégué-e-s ont approuvé les affaires statutaires à la 65e assemblée générale des délégué-e-s (AD) 2022. Cette manifestation réussie a été agrémentée par une conférence intéressante du vice-landammann Jean-Pierre Gallati (UDC).

Rainer Lüscher acceulle les participants de l'assemblée des délégués

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

Le procès-verbal de la 64e AD (qui s'est déroulée par écrit), le rapport annuel, les comptes annuels et le budget 2022 ont été approuvés à l'unanimité et sans discussion. La demande du comité de direction, qui prévoyait une adaptation des statuts – l'intégration d'un passage qui permettrait de tenir les assemblées par écrit ou sous forme électronique dans les situations particulières – a été rejetée par 19 voix contre 8. La majorité n'a vu aucune nécessité d'ajouter ce point. Le fait que de nombreux membres plus âgés n'ont pas accès à Internet et ne pos-

Visite guidée à Olten

Jean-Pierre Gallati, conseiller d'Etat du Canton d'Argovie

Les chiropraticiens appelés «tordeurs d'articulations»

Le vice-landammann argovien Jean-Pierre Gallati, président du Département de la santé et des affaires sociales, évoque dans son allocution de bienvenue que les chiropraticiennes et chiropraticiens étaient appelés autrefois dans la langue populaire «tordeurs d'articulations».
La mère du conseiller d'Etat Jean-Pierre Gallati souffrait d'une hernie discale, pour laquelle aucun diagnostic n'avait été établi dans les années 1970. Heureusement, un chiropraticien s'est installé dans la région et a pu l'aider. Jean-Pierre Gallati raconte comment les chiropraticiennes et chiropraticiens déchargeaient les hôpitaux en permettant de faire l'impasse sur certaines opérations et ainsi de réaliser des économies.
«Franklin D. Roosevelt ne voulait pas d'une charge légère, mais d'un dos solide, car sa santé était très affectée», explique le chef de la santé du canton d'Argovie. «Après la pandémie c'est toujours avant la pandémie. Il ne faut plus jamais d'interdictions pour les traitements non urgents, exige-t-il. Il existe de nombreux cas d'infarctus du myocarde ou d'accidents vasculaires cérébraux découverts trop tard; cela ne doit plus se reproduire.»

à g. Marie-Pierre Roy, FR, Markus Moser SG/AI/AR et Martina Uffer SG/AI/AR

Sabine Schläppi, CEO ChiroSuisse

Frauenpower chez Pro Chiropraktik Schweiz, à g. Isabel Winkler, Beatrice Rohrbach, Ruth Gsell et Rainer Lüscher

Joël Müller (au milieu) est nouvel membre du comité exécutif, ä droite, Ernst Kistler, ex-président Pro Chiropratique Suisse

Un grand Merci à Hans Frey pour son grand travail

Vice-présidente Ruth Gsell et président Rainer Lüscher

Dr. Cesar Hincapie, Gestionnaire de projet

sèdent pas d'adresse de courrier électronique était l'un des points critiques. A l'avenir, seulement dix exemplaires (au lieu de 60 actuellement) de la revue trimestrielle «Colonne vertébrale & santé» de Pro Chiropratique Suisse seront distribués dans les cabinets.

A la demande de ChiroSuisse, Pro Chiropratique Suisse approuve avec deux oppositions et une abstention de verser CHF 20 000.– en faveur d'une étude des besoins. (Pour le contexte, cf. page 6 «Politique» dans cette édition.) L'association soutient à l'unanimité, à hauteur de CHF 5560.– en provenance de ses fonds, l'achat de 40 tablettes pour effectuer une étude sous l'égide du docteur Cesar Hincapié. Cette dernière fournira des données sur le besoin de la chiropratique en Suisse.

Les cotisations des membres restent inchangées. Le comité de direction (Rainer Lüscher, Ruth Gsell, Isabel Winkler, Beatrice Rohrbach et Joël Müller, nouveau cette année), le président et les réviseurs des comptes ont été élus à l'unanimité et sans commentaire.

Les prochaines assemblées des délégué-e-s auront lieu à Lucerne en 2023 et à Bâle en 2024. ■

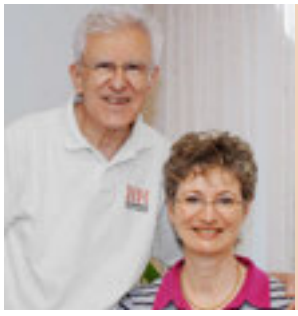
C'était la partie conviviale

Lumbago / «Maladie de Jeans» / Nos pieds

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.

De nombreuses personnes se plaignent d'un lumbago. De quoi s'agit-il en réalité? Existe-t-il un diagnostic clair? Quel est le rôle de la croyance populaire? Qu'est-ce qui peut aider?

Dans le langage populaire, un lumbago est une douleur lancinante dans le bas du dos, c.-à-d. dans la région lombaire. La douleur peut être locale, mais aussi irradier dans la jambe et être associée à des troubles neurologiques et à une baisse de la force et/ou à des troubles sensoriels. Une douleur locale est qualifiée de lumbago ou lombalgie; une douleur irradiante est nommée lombosciatique. Dans ce cas-ci, le nerf sciatique, dont les racines sortent entre les vertèbres lombaires inférieures, est touché. Si ces racines sont compressées par de l'arthrose, des rétrécissements ou des hernies des disques intervertébraux, plus rarement par des inflammations, des accidents ou des malformations congénitales, elles sont irritées et donnent lieu à des douleurs sciatiques.
Les modifications citées mais aussi les surcharges causent des douleurs parfois sans irritation des racines nerveuses. Les articulations vertébrales concernées et les muscles, les ligaments et les tendons correspondants sont entravés dans leur fonction. Il en résulte des blocages et des tensions musculaires, qui peuvent générer des douleurs plutôt locales.
De ce qui précède, il est clair que les causes du «lumbago» sont diverses et doivent être identifiées au préalable pour pouvoir les combattre efficacement. Le thérapeute tentera d'en découvrir la provenance en posant des questions, en observant et en testant la mobilité de la colonne vertébrale, des articulations de la hanche, des genoux et des pieds, la force, la sensibilité et les vaisseaux sanguins des jambes. Selon les cas, il est nécessaire de recourir à un procédé d'imagerie médicale (radio, scanner, IRM, ultrasons). A partir du diagnostic posé, le traitement inclut alors des séances de chiropratique, de physiothérapie, de gymnastique médicale, des médicaments prescrits par le médecin ou éventuellement une intervention chirurgicale.
N'oublions pas les conseils, qui permettent de rendre attentif aux positions qui ménagent le dos notamment au travail, durant le sport, à la maison ou au jardin. Dans les cas légers et pour éviter les rechutes, cela peut déjà suffire.



Nadia und Eric Faigaux

Souvent mes plantes de pied brûlent après une promenade. Est-ce que je porte de mauvaises chaussures ou, sinon, quelle pourrait en être la raison?

La sensation de brûlure aux pieds peut avoir des origines multiples. Ce type de douleur provient d'un dysfonctionnement des nerfs du pied. Des chaussures inadaptées qui exercent une

pression élevée sur les pieds peuvent être une raison, surtout si elles sont trop petites ou s'il y a malformation du pied. Essayez de porter d'autres chaussures ou de voir si vous avez besoin de semelles sur mesure. Si aucune amélioration n'est constatée, une autre cause pourrait être en jeu. On peut citer ici surtout les troubles du métabolisme comme le diabète, la carence de vitamines, l'abus d'alcool mais aussi les médicaments, en particulier certaines formes de chimiothérapie. Tous ces facteurs aboutissent au fil du temps à une insuffisance d'alimentation du sang et à des défaillances des terminaisons nerveuses. On parle alors de neuropathie périphérique. Le trouble se développe progressivement vers le haut. A ce stade, d'autres symptômes se font sentir comme des troubles sensoriels, des picotements, des difficultés à marcher sur un sol inégal, dans l'obscurité ou encore à se tenir sur une jambe.
Il existe encore de nombreuses causes possibles, plus rares, pour expliquer la sensation de brûlure aux pieds, comme une hypothyroïdie, des problèmes de circulation, des inflammations de la peau ou des réactions allergiques pour n'en citer que quelques-unes.
En l'absence de cause mécanique, adressez-vous de préférence à votre médecin généraliste, qui établira un diagnostic sur la base d'examens de laboratoire et d'autres méthodes d'analyse.

Parfois, ma cuisse droite est comme anesthésiée, même lorsque je porte des habits amples. Cette sensation disparaît d'elle-même au bout d'env. une demi-heure. Comment éviter cela?

Nous supposons qu'il s'agit de la partie externe de la cuisse. Vous avez déjà réfléchi si cette situation pouvait provenir de vos vêtements. En effet, il s'agit probablement d'une méralgie paresthésique, appelée aussi névralgie fémoro-cutanée. Dans de tels cas, la sensation des vêtements sur le corps est souvent dérangeante. L'anesthésie s'accompagne souvent de sensations de fourmillement ou de brûlure; elle est généralement déclenchée par des pantalons trop serrés, la prise rapide de poids, le surpoids, la grossesse ou, plus rarement, le tissu cicatriciel. Elle peut aussi surgir en cas de troubles du métabolisme comme expliqué à la deuxième question ci-dessus. Elle touche un nerf purement sensitif, qui sort à la hauteur des racines nerveuses lombaires 2 et 3, et couvre la peau de la partie extérieure de la cuisse. Son passage sous le ligament inguinal peut aboutir à un goulet d'étranglement, causé par un ou plusieurs facteurs susmentionnés. Il est courant aussi que les symptômes augmentent lors d'un étirement de l'articulation de la hanche et diminuent lors d'une flexion.
En cas de surpoids, perdre quelques kilos permet de réduire la pression des tissus sur le nerf. Cela est bien sûr impossible en cas de grossesse. Il est préférable d'éviter les positions où l'articulation de la hanche est étirée. Les autres causes, comme le diabète, doivent être traitées par la médecine. Dans de rares cas, le nerf doit être dégagé dans le cadre d'une opération.
Il s'agit bien sûr d'exclure d'autres causes, comme les irritations des racines nerveuses lombaires 2 et 3, p. ex. en cas de hernie discale. Le problème peut être localisé précisément à l'aide de procédés d'imagerie modernes (ultrasons des nerfs dans la zone du ligament inguinal, IRM des vertèbres lombaires). ■

* *rosmarie.borle@bluewin.ch*
Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen

Mystère – où sont les dix différences?

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

Bitte erkundigen 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.

Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

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

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

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

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

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

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Suhr: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr,
Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder
15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFi med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein, 062 777 32 57, www.empfi.ch

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

Chiro-Gymnastik
Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und Informationen: Monika Schweizer, Bewegungspädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 / monika.schweizer@quickline.ch

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

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

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

Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel
www.vereinprochiro.ch

Generalversammlung: Donnerstag, 28. April 2022, Safranzunft Basel, 19.00 Uhr.
Bitte beachten Sie die gültigen Massnahmen des BAG zu diesem Zeitpunkt oder besuchen Sie unsere Homepage www.vereinprochiro.ch

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

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a:
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr;
Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr, 17.30–18.20 Uhr
Preis pro Lektion: CHF 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Frau Bernadette Mayr, 079 274 90 79 vpc.sekretariat@gmail.com

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

Chiro-Gymnastik
Bern: Schulhaus Steckgut, Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, ab Bahnhof Bern Wyler-Bus 20 bis Haltestelle Loraine, jeweils Mittwoch 18.00–18.50 Uhr
Leiterin: Gabrielle Zurbriggen

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

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

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

Neu: Pilates Bern 2
PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Personal-Training. Probelektion 50% Rabatt. Ganzes Angebot und Lektionen für Menschen mit Rücken- und/oder Nackenschmerzen: www.pilates-bern.ch. Telefonische Beratung: 078 864 88 04.

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse
Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern
Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder www.rueckenzentrum.ch

CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA, Zentralstrasse 60, 2502 Biel/Bienne
Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder www.ctsbiel-bienne.ch

Jazzercise Center Thun
Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr
Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder 60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten sind zu Musik choreographiert und sorgen dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung bleiben. Unser Angebot:
- 2 Probetrainings
- CHF 20.00 Ermässigung auf das erste 10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun, 033 336 67 02, jazzercise-thun@hispeed.ch, www.jazzercise.ch

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

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

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

Organisation de patients

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

Chirogym

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

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

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

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.pro-chiropraktik-luzern.ch. Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.

Pro Chiro NE-JU
pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15
Renseignements: Aline Roth – 078 609 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, Kirchgemeindesaal 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

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

Neu: Faszientraining und Bellicon-Trampolin
10% Ermässigung für Mitglieder des Pro Chiropraktik-Vereins.
Beratung und Auskunft: Eveline Kessler, Schreinerstrasse 7, 9000 St. Gallen, 078 671 90 40, www.fit.ch

Pro Chiropratica Ticino
pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropratica.ch

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.

Association vaudoise Pro Chiropratique
pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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

Pro-Chiropratique du Valais romand
pro-chiropratique.valais@chirosuise.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

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf www.chirozug.ch aufgeschaltet.

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

Mitgliederbeiträge

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

Index des adresses

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

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.–).

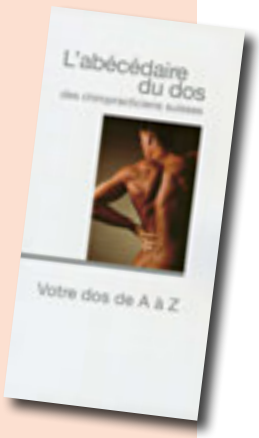
Mutations

ChiroSuisse

Fermeture du cabinet
Pierre-Cyril Tschumi, Sion
Claude Supersaxo, Biel

L'abécédaire du dos

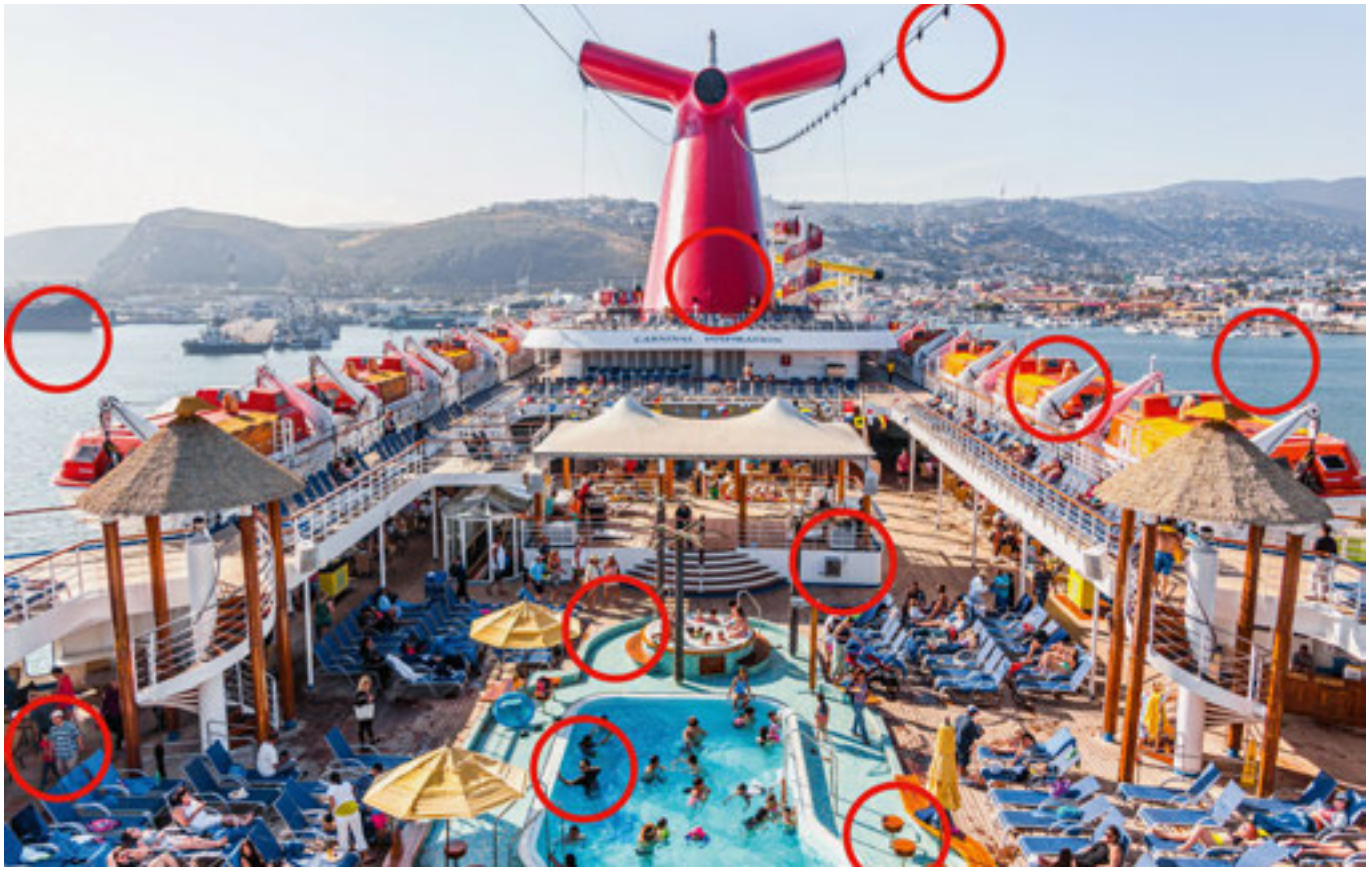
des chiropracticiens suisses – Votre dos de A à Z



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

Solution de l’énigme



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

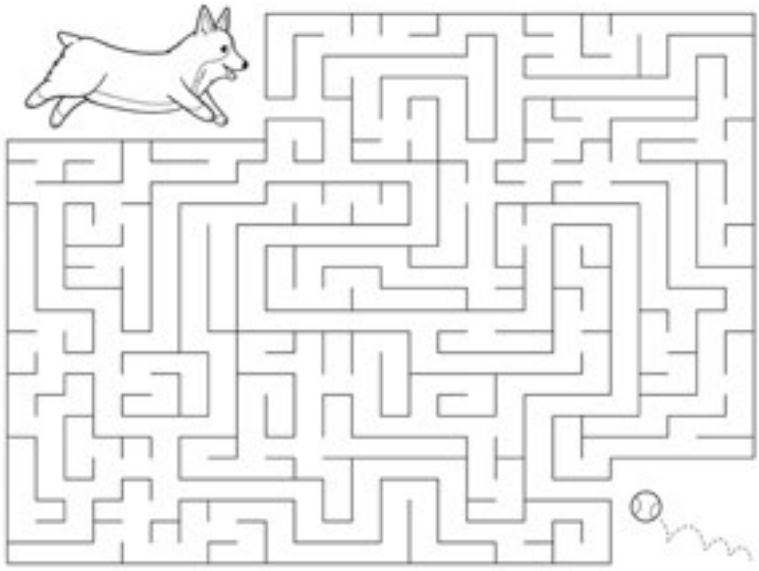
Internet
www.chirosuisse.info
www.pro-chiropraktik.ch

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

Annonces
Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, resp. annonces, Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne, tél. 031 300 63 70,
inserate@staempfli.com

Réalisation/impression
Stämpfli Communication,
staempfli.com

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