

Colonne & santé

1121
vertébrale

Organe officiel Pro Chiropratique

Diplôme en chiropratique
Le 2^e volet de mesures
Nécrologie Dr Bruno Widmann

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

Adressänderung TG

Dr. Hans Braun, Aufhäuserstrasse 14,
8566 Dotnacht, Tel. 071 672 70 20
(vormals Finkernstrasse 1, 8280 Kreuzlingen)

Adressänderung SG

Dr. Johanna McChurch,
Chiropraktik Diepoldsau GmbH, Vordere
Kirchstrasse 8, 9444 Diepoldsau, Tel. 071 840 06 66
(vormals Hintere Bahnhofstrasse 12, 8853 Lachen)

Adressänderung BE

Dr. Richard Forster, Thunstrasse 113, 3006 Bern,
Tel. 079 333 79 82
(vormals Seilerstrasse 22, 3011 Bern)

Changement d'adresse NE

Dr. Taco Houweling, Avenue du Premier-Mars 29,
2000 Neuchâtel, tél. 032 721 07 07 (précédemment
Faubourg de l'Hôpital 65, 2000 Neuchâtel)

Changement d'adresse GE

Dr. Coralie Garnesson, Centre médical Claparède,
Avenue de Champel 4, 1206 Genève,
tél. 022 570 11 57
(précédemment Ch. de la Joliette 5, 1006 Lausanne)

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



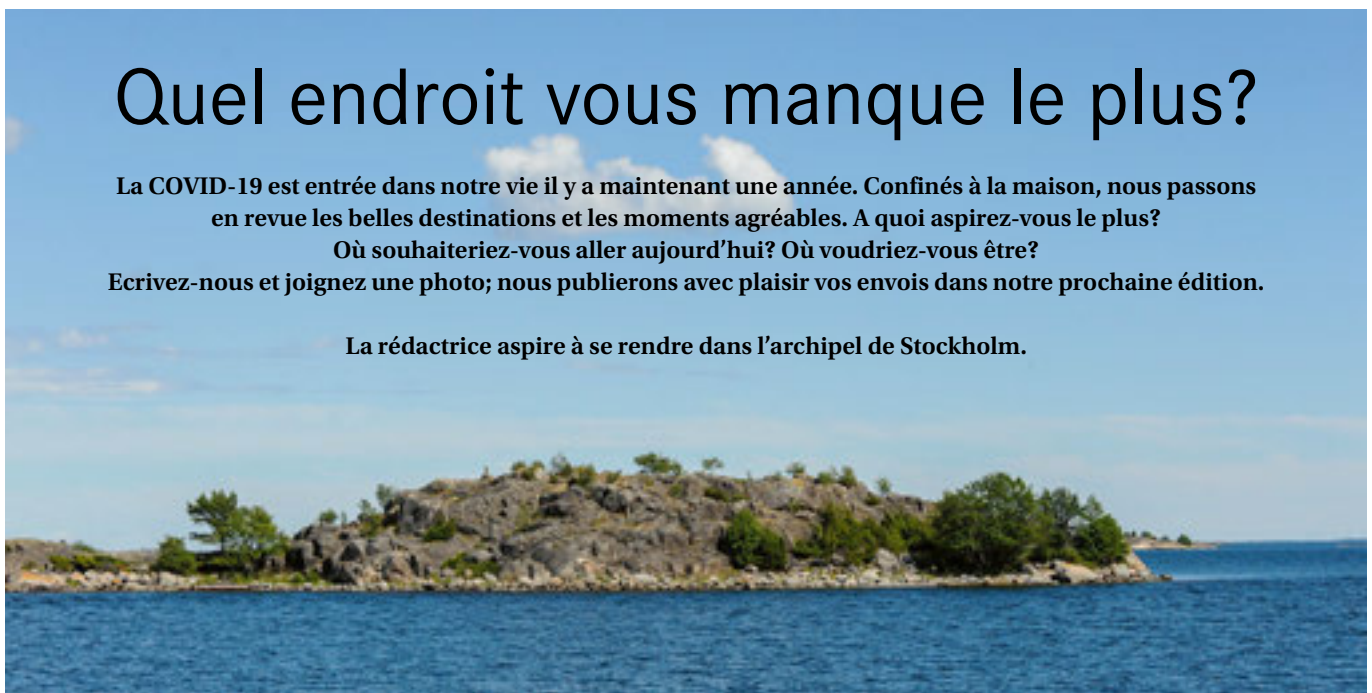
Quel endroit vous manque le plus?

La COVID-19 est entrée dans notre vie il y a maintenant une année. Confinés à la maison, nous passons en revue les belles destinations et les moments agréables. A quoi aspirez-vous le plus?

Où souhaiteriez-vous aller aujourd'hui? Où voudriez-vous être?

Ecrivez-nous et joignez une photo; nous publierons avec plaisir vos envois dans notre prochaine édition.

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



Formation

Comment distinguer la 6e de la 7e vertèbre cervicale?.....4
Julia Boner Selina Richter

Politique

ChiroSuisse s'est exprimée sur le 2^e volet de mesures.....7
Sabine Schläppi

Service

Vous posez des questions, nous répondons!.....8
Nadia et Eric Faigaux

Nécrologie

Bruno Widmann.....11

Prévention des chutes

BRP.....12

Mystère

Luca Giustarini.....13

Organisation des patients

14

Index des adresses / Impressum

15

Varia

16

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**Passé et futur de la chiropratique**

Chères lectrices et chers lecteurs

Une année s'est écoulée depuis le premier confinement, mais l'espoir que «*tout cela*» sera bientôt terminé s'est envolé. A quoi bon débattre de qui est le plus affecté: chacun est concerné d'une manière ou d'une autre, et le bilan est sans doute analogue partout. La proximité, les étreintes, les rencontres, les contacts, l'attention et l'amour nous manquent. N'est-il pas magnifique de constater que toutes ces choses ne s'achètent pas?

Rétrospective et perspective: dans cette édition, nous honorons le docteur Bruno Widmann, décédé à l'âge de 96 ans. Le premier chiropraticien du canton d'Argovie s'est engagé durant toute sa vie professionnelle à promouvoir cette discipline médicale. Les générations suivantes profitent aujourd'hui de l'immense travail réalisé pas des pionniers comme lui. Deux étudiantes racontent leurs expériences des études et leur joie de mettre déjà en pratique leurs premières connaissances dans les stages.

Comment vivez-vous vos rendez-vous chez le chiropraticien? Qu'est-ce qui vous a incité(e) à consulter? Des douleurs, des recommandations, votre conviction ou la curiosité? Ecrivez-nous! Nous publierons vos préoccupations avec la réponse des spécialistes Nadia et Eric Faigaux dans la rubrique dévolue aux questions des lecteurs.

Au nom de Pro Chiropratique Suisse, je vous remercie de votre fidélité et vous souhaite ce qu'il y a de plus important: santé, patience et sérénité.

Rosmarie Borle

Journaliste RP

Rédactrice «Colonne vertébrale & santé»

«Comment distinguer la 6^e de la 7^e vertèbre cervicale?»

Julia Boner Selina Richter Le bachelor en médecine chiropratique d'une durée de trois ans est intégré dans les études de médecine humaine. Cette filière est divisée en une phase préclinique (1^{re} et 2^e année d'étude) et une phase clinique (3^e année d'étude suivie du master).

Nous, les étudiants en chiropratique, participons à tous les cours et stages avec nos confrères en médecine humaine. Nous suivons en plus chaque semaine un enseignement théorique et pratique spécifique à la médecine chiropratique. Sur l'ensemble des études, le nombre d'heures consacrées spécifiquement à la chiropratique ne cesse d'augmenter et compte selon l'année de deux à huit heures par semaine.

Tout commencement est ardu

Réussi! Le passage du tristement célèbre *numerus clausus* est le premier obstacle à franchir pour accéder aux études de médecine. Le premier jour, près de 300 jeunes étudiants pénètrent dans le campus d'Irchel et affluent dans l'immense «auditoire des premières années». Si tout est nouveau et inaccoutumé dans un premier temps, nous prenons toutefois vite nos marques. Les études de médecine humaine sont axées sur les bases générales en physique, chimie, anatomie et biologie moléculaire; en définitive, beaucoup de théorie que nous devons en partie comprendre et en partie apprendre par cœur. En plus des études théoriques en médecine humaine, les étudiants en chiropratique suivent des cours pratiques déjà en première année. Nos professeurs nous montrent comment nous orienter dans le corps humain à l'aide de «repères». Comment distinguer la 6^e de la 7^e vertèbre cervicale? Tout commencement est ardu et parfois totalement frustrant, car la sensibilité nécessaire manque encore. Il n'y a aucune autre solution que de pratiquer encore et encore, puis de réessayer à nouveau jusqu'à réussir.

Dans les études de médecine chiropratique, nous obtenons déjà en première année une introduction dans différents pro-

cessus d'imagerie et apprenons notamment à quoi doit ressembler une radiographie d'un individu sain.

La redoutée deuxième année

La redoutée deuxième année est considérée comme la plus difficile et la plus ardue de l'ensemble des études à cause des nombreux cours et stages à suivre. La santé humaine y tient le haut du pavé. Les cours traitent en détail des différents organes sous l'angle anatomique, physiologique et histologique. Parallèlement aux cours et aux stages, il faut consacrer beaucoup de temps à l'apprentissage. Cette deuxième année est difficile mais aussi extrêmement intéressante, car nous avons le privilège de découvrir le corps humain en détail et de manière globale, notamment lors de dissections.

L'enseignement spécifique à la chiropratique gagne lui aussi en complexité. Nous nous familiarisons avec les premières techniques d'examen et de traitement. De plus, nous approfondissons nos connaissances théoriques sur l'appareil locomoteur grâce à des exercices pratiques. En biomécanique, on nous explique par exemple comment un élément d'articulation se comporte par rapport à un autre. Pour les futurs traitements, ce point sera essentiel. Le cursus compte également des cours de radiologie, dans lesquels sont approfondies les connaissances de base acquises durant la première année.

Enfin en clinique

Après deux ans de préclinique, nous pouvons enfin nous approcher des patients dans le cadre des stages cliniques et procéder à des entretiens d'anamnèse (état des lieux des antécédents médicaux) ainsi qu'à des examens sous la surveillance

de médecins expérimentés. Cette fois-ci, il n'est plus question de l'individu sain: nous avons affaire à des personnes malades. Les cours de 3e année couvrent tous les domaines concernés et transmettent les connaissances techniques sur les tableaux cliniques et les processus pathologiques, complétées par les thérapies et les traitements correspondants.

Les cours spécifiques à la chiropratique accordent eux aussi une plus grande importance aux différentes pathologies et blessures. Ils présentent les nombreux tests d'examen qui contribuent à poser un diagnostic correct compte tenu des antécédents médicaux. Les techniques apprises en 2e année sont revues et complétées par des nouvelles. S'y ajoutent les premières techniques de manipulation. La manipulation des articulations étant inhabituelle au début, elle échoue souvent. Il faut alors de nouveau pratiquer sans relâche et faire appel aux amis et à la famille comme cobayes.

Une partie considérable des cours est consacrée à la biomécanique et à la radiologie. Les connaissances acquises précédemment sont approfondies et élargies. En biomécanique, les enseignants expliquent notamment comment il est possible que des douleurs dorsales proviennent notamment de pathologies du pied. Pendant les cours de radiologie, nous passons beaucoup de temps à étudier des images en noir et blanc et à repérer l'«erreur», c'est-à-dire l'éventuelle altération existante.

Bref portrait de Julia Boner:

Je m'appelle Julia Boner. Je suis en 3e année de bachelor en médecine chiropratique. J'ai connu ce métier dès mon plus jeune âge par l'intermédiaire de ma famille, dont tous les membres suivent un traitement chiropratique. J'ai commencé à m'y intéresser déjà à l'école primaire et j'ai très vite opté définitivement pour ces études. De ce fait, j'ai fréquenté le gymnase de courte durée «Im Lee» à Winterthour, passé le numerus clausus et commencé les études immédiatement après avoir obtenu ma maturité.

Le métier de chiropraticienne me correspond à merveille. J'aime travailler avec des personnes de différentes classes d'âge. Dans ma future profession, je ne pourrai certes pas soigner

chaque patient, mais au moins soulager sensiblement les douleurs chez la majorité d'entre eux. Le fait que pour cela, il suffit souvent d'une manipulation manuelle sans apport de médicaments me fascine. Cette approche diverge d'autres domaines de la médecine.

Nos études sont ardues, en particulier parce que nous de-



Salle de cours, clinique universitaire Balgrist

vons suivre plus d'heures de cours hebdomadaires que nos consœurs en médecine humaine.

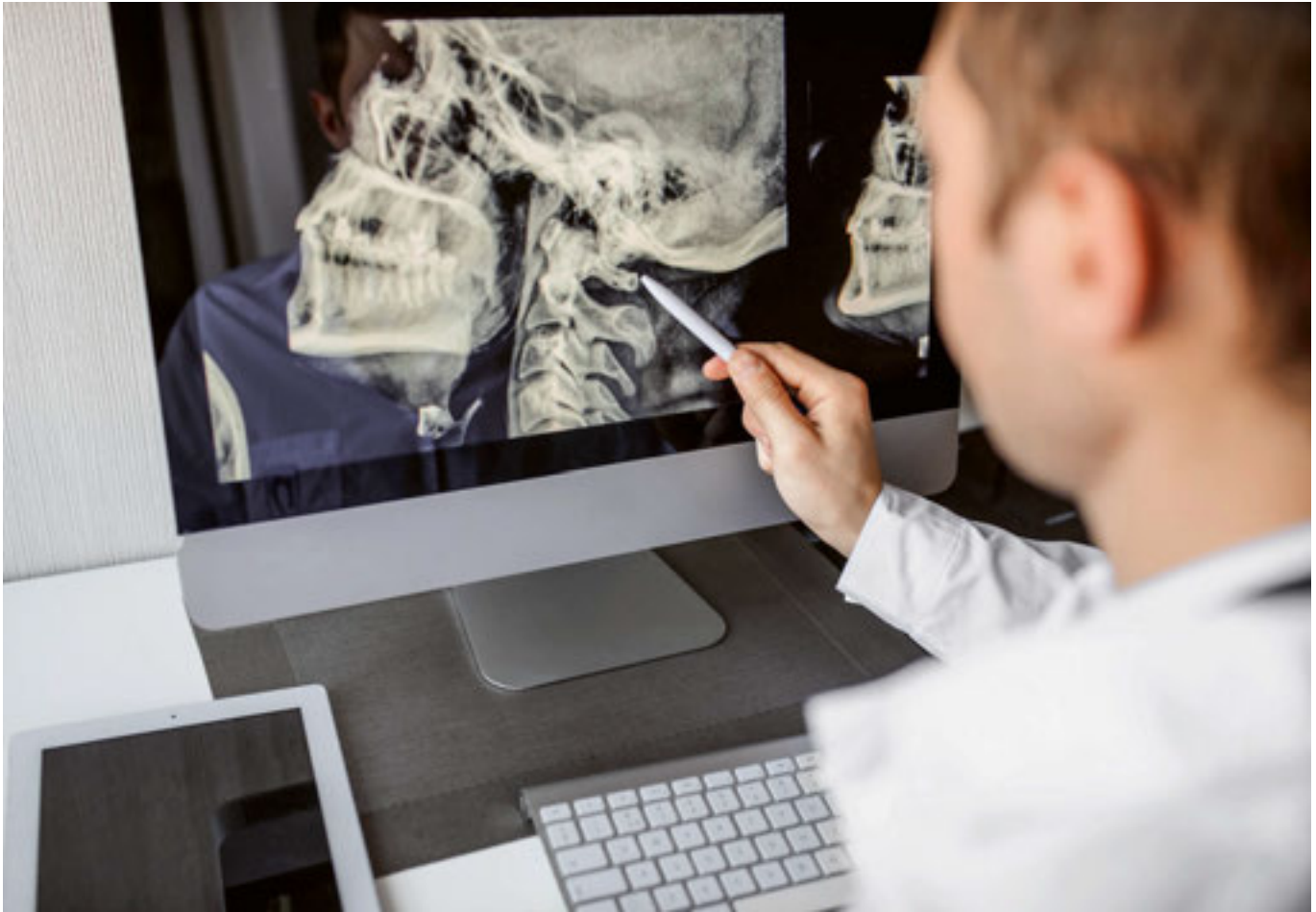
Mais je ne changerais de filière pour rien au monde. Nous les «chiros» avons des cours en petits groupes, ce qui nous permet de connaître personnellement les professeurs et d'être soutenus de façon plus ciblée en cas de difficultés de compréhension. De plus, l'enseignement est orienté sur la pratique: un contraste merveilleux par rapport aux études très théoriques de la médecine humaine. Grâce aux petites classes, nous connaissons bien les autres étudiants en chiropratique et nous retrouvons régulièrement dans diverses activités extrascolaires. Des contacts précieux existent aussi entre les camarades de différentes années. Nous partons par exemple ensemble en camp de ski ou participons à la nuit du volleyball. Pour moi, les professeurs et les futurs chiropraticiens forment une petite famille qui se soutient mutuellement au milieu de la masse des étudiants en médecine humaine.

Bref portrait de Selina Richter:

Avant mes études, je ne connaissais presque rien de la médecine chiropratique. Je me suis rendue à la journée d'information

de l'Université de Zurich à mon dernier jour de gymnase. Je rêvais depuis des années d'étudier la médecine humaine, mais comme je voulais aussi donner une chance à d'autres filières, j'ai assisté aux séances d'information sur le droit et la médecine chiropratique. Les chiropraticiens qui sont intervenus dégagèrent quelque chose qui





Une partie considérable des cours est consacrée à la biomécanique et à la radiologie.

semblait manquer aux médecins et aux juristes: une réelle satisfaction dans leur métier.

Aujourd'hui, je suis en 3^e année. J'ai appris de nombreux autres aspects concernant les études et la future vie professionnelle. J'acquies une large formation de base sur tous les processus biochimiques qui se déroulent dans notre corps et apprends dès le premier semestre à appliquer ces connaissances. Nous n'oublions par exemple jamais où se situe un muscle de l'épaule par exemple, après nous être entraînés à l'examiner individuellement pendant une demi-heure sur une consœur. Les nombreux cours aussi bien que l'enseignement pratique sont certes exigeants pour nous, mais ils nous soutiennent. Durant notre temps libre, l'agenda est généralement rempli d'ateliers, de soirées spaghettis, de séminaires et de bien d'autres activités.

La décision de m'inscrire en médecine chiropratique et non en médecine humaine a été facile à prendre lorsque je me suis annoncée au numerus clausus il y a presque trois ans. Initialement, je voulais m'orienter vers la médecine de famille. Pour moi, il n'a jamais été question d'opter pour une filière spécia-

lisée en médecine. La médecine chiropratique est comparable aux soins médicaux de base tout en étant axée toutefois sur l'appareil locomoteur. Elle offre au praticien un quotidien professionnel varié et actif, et fournit au patient une clarification globale de ses problèmes du moment. Sa particularité réside dans le fait que la consultation ne se termine généralement pas par un diagnostic suivi d'un transfert au chirurgien ou d'une ordonnance pour un médicament; le chiropraticien peut en effet procéder aussi à un traitement manuel. Les deux composantes de la chiropratique, les connaissances médicales et le traitement manuel, se complètent et rendent ces études très équilibrées et gratifiantes. Je suis très reconnaissante d'avoir la chance de pouvoir étudier la médecine chiropratique à Zurich et espère que ces prochaines années, nous pourrons convaincre toujours plus de jeunes à choisir ce métier. ■

ChiroSuisse s'est exprimée sur le 2^e volet de mesures

Sabine Schläppi Dans sa prise de position sur le 2^e volet de mesures visant à maîtriser les coûts, ChiroSuisse insiste sur l'importance des prestations avantageuses et efficaces des chiropraticiens.

En tant qu'association professionnelle, ChiroSuisse défend les intérêts de ses membres, qui représentent la quasi-totalité des chiropraticiens suisses. Par conséquent, elle s'exprime régulièrement dans le cadre des procédures de consultation qui concernent les professions médicales.

Récemment, elle a pris position sur le projet de modification de la loi sur l'assurance maladie, aussi nommé «2e volet de mesures visant à maîtriser les coûts» ou simplement «2e volet de mesures». Le Conseil fédéral a ouvert la consultation en tant que contre-projet indirect à l'initiative populaire fédérale «Pour des primes plus basses. Frein aux coûts dans le système de santé (initiative pour un frein aux coûts)».

Il s'agit, en règle générale, de préconiser le recours à des mesures de pilotage pour maîtriser les coûts sans perte notable de qualité. Dans sa prise de position, ChiroSuisse a signalé que du point de vue de l'association, plusieurs des mesures

proposées ont engendré des pertes de qualité préoccupantes alors que leur effet sur la maîtrise des coûts est discutable.

Des prestations avantageuses et efficaces

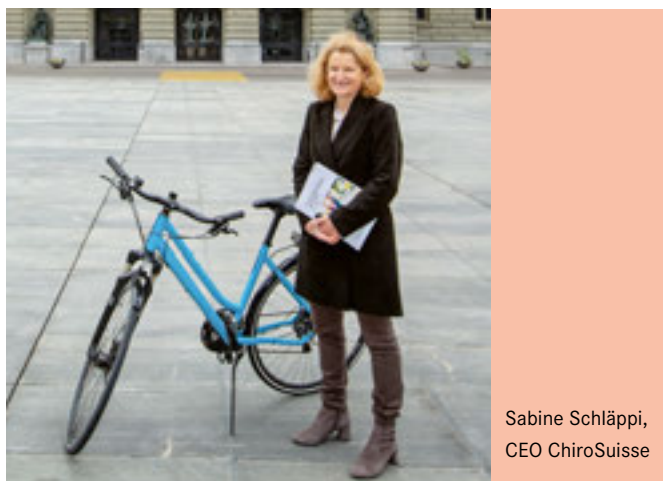
Selon la loi sur les professions médicales, les chiropraticiennes et chiropraticiens sont des professionnels hautement qualifiés qui s'occupent en première ligne de patients atteints de troubles musculosquelettiques. Forts de leurs connaissances spécialisées dans ce domaine, ils fournissent des prestations avantageuses et efficaces éprouvées en matière de diagnostic et de traitement. Ils contribuent donc de manière significative à l'amélioration de la qualité et à la maîtrise des coûts.

Mise en place d'un premier point de contact - uniquement avec la chiropratique

La mise en place d'un premier point de contact obligatoire prévu dans le projet de loi rendrait impossible d'opter pour le parcours de soins approprié et avantageux proposé par les chiropraticiens. C'est la raison pour laquelle ChiroSuisse a refusé la mise en place d'un premier point de contact sous sa forme prévue. Si la chiropratique était intégrée aux consultations initiales et au triage, surtout en ce qui concerne les patients atteints de troubles musculosquelettiques, les choses seraient différentes.

ChiroSuisse remercie tout particulièrement l'association de patients Pro Chiropratique Suisse d'avoir également participé à la consultation et d'avoir mis en avant les mêmes arguments du point de vue des patients dans sa réponse.

ChiroSuisse s'exprime régulièrement sur diverses thématiques de la politique de la santé et publie ses prises de position sur la page: <https://www.chirosuisse.ch/fr/chirosuisse/politique> ■



Sabine Schläppi,
CEO ChiroSuisse

Vous posez des questions, nous répondons!

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.

Un homme (27 ans) grince fortement des dents durant son sommeil. L'appareil de protection dentaire prescrit par le dentiste n'a résisté que deux nuits. La chiropratique connaît-elle une méthode curative?

Le grincement des dents, ou bruxomanie dans le jargon spécialisé, peut provenir de différentes causes. Il s'agit en premier lieu de les identifier. Dans la plupart des cas, on table sur un symptôme lié au stress. L'ensemble des situations stressantes peuvent dès lors en être responsables.

Une autre cause fréquente réside dans les mauvaises positions des dents, qui peuvent toutefois être corrigées par un dentiste compétent.

Si le grincement résulte d'une maladie existante (par ex. Parkinson, syndrome des jambes sans repos ou autres maladies neurologiques), il faut le traiter dans ce cadre. La chiropratique peut apporter son aide dans de nombreux cas de bruxomanie due au stress. La praticienne examine la posture du corps, en particulier les articulations et la musculature du menton, de la nuque et de la ceinture scapulaire, qui peuvent alors être traitées en fonction du diagnostic.

Dernier aspect très important: le dialogue dans lequel est thématisé les facteurs de stress et leurs solutions. A titre complémentaire, la chiropraticienne peut montrer les exercices indiqués ainsi que les mesures préventives comme le training auto-gène ou le yoga.



Les émissions de téléachat présentent régulièrement divers appareils de gymnastique et modèles d'entraînement. S'ils ne servent à rien, le problème n'est alors que financier. Mais peuvent-ils aussi provoquer des dégâts en cas d'utilisation incorrecte? Que pensez-vous des minitrampolines?

La réponse à cette question s'adresse en première ligne aux personnes dont l'appareil locomoteur ne fonctionne plus de manière optimale.

Comme lors de tout achat d'appareil, le danger de blessures est réel en cas d'utilisation non conforme et, dans ce cas, surtout en cas d'instructions incomplètes. Les émissions de téléachat et leurs prestataires en ligne ne peuvent pas émettre de recommandations sur mesure. Il importe donc avant tout achat d'appareil de ce type de consulter un spécialiste, qui peut ensuite expliquer et contrôler son usage correct.

Dans ces conditions seulement, un minitrampoline peut être conseillé. Il possède d'innombrables possibilités d'utilisation, que ce soit pour l'entraînement des sportifs ou précisément



Nadia et Eric Faigaux



pour les patients qui souffrent de douleurs à l'appareil locomoteur. Il présente l'avantage de mobiliser les articulations avec ménagement et de stimuler l'ensemble de la coordination. Chacun peut toutefois s'entraîner de plusieurs façons et effectuer de nombreux exercices sans posséder d'appareil coûteux! Votre chiropraticien peut vous fournir des conseils professionnels. ■

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



Bruno Widmann

Dr Bruno Widmann d'Erlinsbach est décédé le 28 octobre 2020 à l'âge de 96 ans.



sentiel et le possible, qui s'est illustré notamment dans la création d'une solide association suisse de patients «Pro Chiropratique». A la retraite, il s'est surtout intéressé à des thèmes d'ordre psychologique et philosophique ainsi qu'aux questions concernant l'interaction entre l'âme et le cerveau.

Il restera gravé dans les mémoires de nombre de ses assistants comme un excellent chef et modèle. Ses patients lui sont reconnaissants des soins qu'il leur a prodigués.

Bruno Widmann laisse une femme, deux enfants, quatre petits-enfants et quatre arrière-petits-enfants.

«Dr Bruno Widmann était membre d'honneur de l'association Pro Chiropratique d'Argovie, section Aarau-Lenzburg-Fricktal, et a participé régulièrement aux assemblées générales.

Nous garderons le meilleur souvenir de notre fondateur et membre d'honneur, et le remercions de son engagement inlassable pour la chiropratique en Suisse.» ■

Premier chiropraticien du canton d'Argovie, il a pratiqué à Aarau de 1958 à 1997. En tant que président de l'Association suisse des chiropraticiens de 1963 à 1976, député au Grand Conseil de 1967 à 1981 et membre de la Commission d'audit intercantonale, il a fortement contribué à l'élaboration des conditions cadres de la chiropratique en Argovie et dans l'ensemble de la Suisse. Celles-ci ont abouti à la reconnaissance académique fédérale des chiropraticiens comme médecins.

Ses réussites professionnelles et personnelles reposaient sur ses connaissances scientifiques – qu'il aimait, en tant qu'auteur de livres, aussi publier – et son sens politique pour l'es-

Prévention des chutes chez les seniors

BPA. Chaque année, plus de 1600 seniors meurent des suites d'une chute. Or, un entraînement adapté permet de réduire le risque de tomber. Selon une récente étude du BPA, une personne sur deux de 60 ans ou plus fait régulièrement des exercices conçus à cette fin.

Une personne interrogée sur trois a cependant indiqué ne pas s'être entraînée au cours des trois dernières années, tandis que 12% ont déclaré avoir arrêté récemment. Pour faciliter la reprise de l'entraînement et permettre à chacun de déterminer le niveau adapté à sa condition physique, le BPA, Pro Senectute, Promotion Santé Suisse et d'autres partenaires ont conçu un test de mobilité. Une bonne nouvelle, tout d'abord: dans une étude représentative effectuée par le BPA, une personne de plus de 60 ans sur deux a indiqué faire au moins une fois par semaine des exercices destinés à prévenir les chutes. Sont considérées comme tels les formes d'entraînement qui améliorent l'équilibre et la force. La pratique régulière de ce type d'exercices réduit le risque de tomber. La mauvaise nouvelle, c'est qu'une personne sur trois (32%) ne s'est pas entraînée depuis au moins trois ans. 12% des personnes interrogées ont cessé récemment.

Les personnes âgées qui ne bougent pas assez sont confrontées à une diminution extrêmement rapide de leur masse musculaire. L'équilibre diminue lui aussi avec l'âge, ce qui a pour corollaire une augmentation du risque de chute. Chaque année, en moyenne 88 000 personnes de 65 ans ou plus chutent si lourdement qu'elles doivent se rendre chez le médecin ou à l'hôpital. Non seulement les seniors tombent plus fréquemment, mais leurs chutes sont souvent lourdes de conséquences: hospitalisations de longue durée, réduction de la mobilité ou perte d'autonomie. Plus de 1600 d'entre eux y laissent même la vie.

Test préalable à un entraînement chez soi

Le BPA et ses partenaires, dont Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse, ont donc

étendu les prestations qu'ils offrent sur equilibre-en-marche.ch en proposant un test de mobilité à faire en vue d'un entraînement chez soi. Ce test est constitué d'un questionnaire et d'exercices et vise à déterminer le niveau d'entraînement de la personne qui l'effectue. Celle-ci se voit ensuite proposer un programme d'entraînement personnalisé composé de trois catégories d'exercices (force, équilibre, capacités cognitives), dont chacune existe en trois niveaux («facile», «standard» ou «plus»).

Les exercices sont expliqués de manière simple et il en existe pour toutes les personnes, quels que soient leur état de santé, leur condition physique et, le cas échéant, la restriction de leur mobilité. Afin de rester motivé et d'avoir une vue d'ensemble de l'entraînement, on peut consigner ses succès dans un journal d'entraînement. ■

Quel entraînement est fait pour vous?
Faites le test.

Évitez les chutes

grâce à un entraînement qui vous fera gagner en force, en équilibre et en dynamisme.

Equilibre-en-marche.ch

La qualité paie.
Optez pour un cours labellisé «Équilibre en marche».

Mystère – Où sont les dix différences?



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



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
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, 16.0–17.00 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,
078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 886

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: Monika Schweizer, Bewegungs-
pädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 /
monika.schweizer@quickline.ch

Vergünstigung für Mitglieder

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



**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

Chiro-Gymnastik

Generalversammlung 2021

Die GV 21 wird aufgrund der aktuellen Situation
schriftlich abgehalten. Die Unterlagen erhalten Sie
Mitte März 21. Wir hoffen, dass wir Sie 2022 wieder
persönlich an der GV begrüßen dürfen.

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
vpc.sekretariat@gmail.com



Pro Chiropraktik Bern
info@prochirobern.ch
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
Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den
vergünstigten Tarif!

Bern: Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,
Tel. 031 352 66 88 oder www.rueckengym.ch

Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,
d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates 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.

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder
60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur
mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen
weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden
mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eige-
nen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Ein-
heiten sind zu Musik choreographiert und sorgen
dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung
bleiben. Unser Angebot:

- 2 Probetrainings
- CHF 20.00 Ermässigung auf das erste
10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Pilates, Rückengymnastik, Aqua-gymnastik, Rückbildungsgymnastik

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

Generalversammlung

Die 91. GV ist auf Freitag, 23. April 2021 geplant. Aktuelle Informationen sowie die Ergebnisse der Abstimmung der schriftlichen Beschlussfassung vom 2020 finden Sie auf unserer Homepage.



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

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, 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 Kruppenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Anmeldungen für Neumitglieder an die oben erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysiggstrasse 35, 9000 St. Gallen.

Die GV findet – so Corona will – am Mittwoch, 28.4.21 um 19.00 in der «Linde», 9052 Teufen statt (Ausweichdatum wäre der 22.9.21). Unser Herbstausflug führt uns mit dem Reiseocar am Samstag, 18.9.21 ins Paraplegikerzentrum in Nottwil.

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

ErgoPoint-Ergonomie

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

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 (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



Pro Chiropatica Ticino

pro-chiropatica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropatica.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 Chiropatique

pro-chiropatique.vaud@chirosuisse.ch
www.prochiropatique.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 Chiropatique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. D' Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



Pro-Chiropatique du Valais romand

pro-chiropatique.valais@chirosuisse.ch
www.prochiropatique.ch

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropaktik

pro-chiropaktik.zug@chirosuisse.ch
www.chirozug.ch

Die Generalversammlung vom 9. April 2021 wird nicht durchgeführt.
Der Turnbetrieb bleibt bis auf weiteres eingestellt.
Die neusten Informationen finden sie jeweils auf www.chirozug.ch.



Zürcher Verein Pro Chiropaktik

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-Nachtesen

Impressum

Editeurs

Pro Chiropatique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne
(adhésion à PCS comprise)
Abonnement simple: CHF 20.00
Prix au numéro: CHF 5.00

Tirage

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

Rédaction

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

Consultants professionnels

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

Internet

www.chirosuisse.info – www.pro-chiropaktik.ch

Changements d'adresse / abonnements

Veuillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne
E-mail mutationen@pro-chiropaktik.ch

Annonces

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 70, e-mail inserate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli SA
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout Tom Wegner

Masculin et féminin

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

Colonne vertébral & santé ISSN 1661-4321

Imprimé en Suisse

Solution de l'énigme



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

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

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

Nom, prénom

Adresse

Signature

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