Colonne vertébrale & santé

1 | 18

Organe officiel Pro Chiropratique

Jogging
Portrait Arthur Hess
Pieds

www.chirosuisse.info www.pro-chiropratique.ch • CHF. 5.00

Mutations

Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

ChiroSuisse

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

Mutationen/Mutations

Neu BE
Dr. Laurence Rushworth, Praxis Integri, Hirschengraben 7, 3011 Bern, 031 382 83 84

Dr. Charlotte Sewpersad, Medbase, Weststrasse 14, 3604 Thun, 033 225 23 00

Nouveau GE
Dr Monique Riondell, chemin des Deux-communes 10, 1226 Thônex, 022 349 36 49

Dr Lucie Riondell Bellier, rue de la Gabelle 28, 1227 Carouge, 022 342 80 70

Neu GR
Marina Soklic, Chiropraktik Engadin, Via Mulin 19, 7502 Bever, 081 850 05 07

Neu LU
Dr. Katrin Grenacher, Chiromed Luzern, Stadthausstrasse 3, 6003 Luzern, 041 227 17 70

Dr. Ivan Miletic, Inseliquai 8, 6005 Luzern, 041 210 53 03

Nouveau NE
Dr Mathilde Guiot, avenue Léopold-Robert 75, 2300 La-Chaux-de-Fonds, 032 913 10 60

Adressänderung SG
Dr. Roy Bösiger, Floraweg 7, 7310 Bad Ragaz, 081 302 87 00 (vorher: Bartholoméplatz 4 in Bad Ragaz)

Neu SG
Dr. Michel Kressig, Grossfeldstrasse 79, 7320 Sargans, 081 720 42 20

Nouveau VD
Dr Jérémie Baret, chemin des Cèdres 11, 1004 Lausanne, 021 334 40 40

Dr Guillaume Dupin, route de Cité-Ouest 2, 1196 Gland, 022 300 45 45

Dr Clarisse Noirat, chemin de la Joliette 5, 1006 Lausanne, 021 617 28 77

Dr Gérard Piubellini, place du Tunnel 13, 1005 Lausanne, 021 323 44 08

Adressänderung ZH
Dr. Daniel Mühlemann, Universitätsklinik Balgrist, Chiropraktische Medizin, Forchstrasse 340, 8008 Zürich, 044 386 57 04 (vormals Zeltweg 81 in Zürich)

Dr. Marcel Arioli, Chiropraktik am Stadelhofen, Stadelhoferstrasse 26, 8001 Zürich, 044 251 50 10 (vormals Promenade 33A in Davos Platz)

Neu ZH
Florian Senn, Bahnhofplatz 8, 8400 Winterthur, 052 213 58 41

Regina Vollenweider, Seidengasse 16, 8001 Zürich, 043 344 80 70

Praxisschliessung BE
Dr. Roberto Salvisberg, Gesellschaftsstrasse 34, 3012 Bern

Remise de cabinet VD
Dr Pierre Décombaz, rue du Clos 5, 1800 Vevey

Dr Max Reymond, bd. de Grancy 24, 1006 Lausanne

Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1'200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.– de réduction avec un achat de CHF 200.– et plus effectué chez coop@home. Saisir le code "BACK18A-J" au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 30.04.2018. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.

www.coopathome.ch

coop
Pour moi et pour toi. @home

Mouvement
Le sport en extérieur 4
Marco Vogelsang

Portrait
Portrait d'Arthur Hess 7
Rosmarie Borle

Prévention/Mouvement
La chiropratique au service des ponts 9
Marco Vogelsang

Politique
DEP: obligatoire pour personne, facultatif pour les autres 13
Priska Haueter

Organisation de patients 14

Index des adresses 16

Impressum 16

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

Un changement

Vous tenez entre vos mains la nouvelle version de notre magazine «Colonne vertébrale & santé».
Lors de la dernière assemblée des délégués de notre association faitière de patients, qui s'est tenue à Saint-Gall, nous avons décidé d'apporter des changements à notre magazine.
L'entreprise Stämpfli SA de Berne se chargera à présent de sa production, et Rosmarie Borle sera la rédactrice. Je profite de l'occasion pour remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la mise en œuvre de notre projet pour leur engagement, leur flexibilité et leur soutien.
Ce magazine continuera de paraître quatre fois par année en tant qu'organe commun de l'Association suisse des chiropraticiens (ChiroSuisse) et de l'Association suisse de patients Pro Chiropratique. Nous vous souhaitons une bonne lecture et vous saurions gré de bien vouloir promouvoir notre magazine ainsi que l'adhésion à notre association de patients. En tant que membre d'une association cantonale, vous êtes également membre de l'Association suisse Pro Chiropratique. Nous vous envoyons notre magazine automatiquement. La cotisation annuelle s'élève à environ CHF 25.00, selon la section à laquelle vous appartenez.
Pro Chiropratique, fondée en 1957, est la plus grande association de patients en Suisse. Elle intervient principalement en faveur des droits et intérêts des patients afin qu'ils soient dûment représentés en politique et auprès des caisses-maladie. La recherche en chiropratique menée à la faculté de médecine de l'Université de Zurich est en grande partie financée par des fonds privés recueillis par la Fondation pour la formation chiropratique, afin de garantir l'accès à une formation en chiropratique en Suisse.*

Nous vous remercions chaleureusement de votre soutien.
Rainer Lüscher
Président central de l'association faitière
de patients Pro Chiropratique

* Fondation pour la formation chiropratique, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, 031 371 03 01, compte de chèques postaux PC 60-325771-8

Le sport en extérieur

Marco Vogelsang Le printemps est à nos portes, et avec lui la possibilité de se débarrasser des kilos superflus amassés durant l'hiver. Nous pourrons bientôt enfin commencer à bouger dehors. Quelles sont les bonnes tactiques à adopter pour commencer la saison en beauté?

L'hiver est propice à l'apparition d'un léger surpoids. Heureusement, le printemps approche, et ses températures plus clémentes sont idéales pour recommencer à faire du sport en extérieur et éliminer les petits bourrelets laissés par les fondues, raclettes et autres délices de fin d'année.
La randonnée et la course sont toutes deux de bonnes méthodes, mais la course est moins chronophage, et donc plus adoptée à nos vies trépidantes. Elle nous aide à nous remettre en forme et à nous détendre l'esprit après une journée chargée. Nos ancêtres devaient chasser pour se nourrir. Courir était donc une question de vie ou de mort. Aujourd'hui, nous courons plutôt pour perdre du poids. Le terme «jogging» apparu dans les années 60 est à présent très populaire.

Comment commencer la saison
Pour nous préparer, il nous faut sortir nos muscles de la période d'hibernation que nous leur avons imposée en les étirant. Les muscles des cuisses et des mollets sont les principaux concernés. Etirez-vous correctement. Chaque étirement devrait durer au moins une minute.

A quoi d'autre devez-vous porter attention?
De bonnes baskets sont primordiales. Faites analyser vos pieds auprès d'un spécialiste afin d'être sûrs de votre coup. Les baskets doivent être adaptées à la forme de votre pied et à la manière dont la charge est répartie. Ainsi, les voûtes plantaires affaissées ont besoin de soutien et d'une élévation de la face interne du pied. Il en va de même des hallux valgus ou des orteils en marteau.
Les coureurs dont les jambes forment un 0 devraient opter pour des chaussures de courses qui soutiennent la partie extérieure du pied. Prêtez également attention à la forme de vos genoux.
Votre chiropraticien pourra vous dire si ces mesures sont nécessaires dans votre cas. Il identifiera sans doute aussi des problèmes cachés au niveau des pieds, le cas échéant. Un traitement préalable peut vous aider à courir sans douleur et à éviter les blessures.

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

Si vous optez pour les bons vêtements de sport, vous pourrez jogger pratiquement par tous les temps, sans avoir à sacrifier votre plaisir. Faites-vous conseiller dans une boutique spécialisée. Les coureurs apprécient particulièrement les vêtements en tissu respirant. Ils sont souvent assez chers, mais ils en valent la peine. Si vous n'avez pas de problème de pied particulier, vous trouverez également de bonnes chaussures de course dans les magasins de sport. Sinon, votre chiropraticien connaît certainement un bon orthopédiste.
S'il est d'avis que vos pieds nécessitent un support de voûte plantaire particulier, vous pourrez faire faire des semelles afin de les soutenir et de les protéger.

Le jour J
Le jour J est enfin arrivé. Nous vous conseillons de commencer gentiment. Si vous n'avez pas couru pendant l'hiver, faites un petit parcours d'environ 20 à 30 minutes afin que votre corps s'habitue de nouveau à l'effort et s'y ajuste. Privilégiez également les distances plus faibles à une cadence légèrement plus élevée. Les débutants ne devraient courir que quelques minutes, et alterner avec une marche de la même durée. Le temps de course peut être augmenté progressivement, jusqu'à ce que la marche ne soit plus nécessaire. Votre intensité et votre rythme devraient toujours vous permettre de parler calmement. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous courez trop vite. Courir à deux tout en bavardant est plus sympa!

Adaptez vos pas à votre vitesse. Si vous courez lentement, vous pouvez dérouler encore un peu le pied à partir du talon, mais il vaut mieux poser le pied à plat, appuyer contre le sol et tendre les genoux.

Les hanches contribuent également au déplacement vers l'avant. Les jambes devraient se mouvoir dans la même direction que la course et ne dévier que légèrement. Les bras peuvent bouger un peu sur les côtés. Le type de sol sur lequel vous courez joue également un rôle essentiel. En début de saison, optez pour un terrain plat, de préférence un chemin de terre. Le jogging en descente sollicite davantage l'appareil locomoteur et devrait tout d'abord être évité, surtout si vous n'y êtes pas habitué. Evitez également les longues descentes, car elles demandent une course contrôlée.

Le jogging sollicite également la colonne vertébrale et la musculature posturale. Vérifiez donc que vous contractez légèrement les abdominaux afin de vous tenir droit, légèrement orienté vers l'avant.

Fesses (Photos: Christoph Erb)

Fléchisseurs de la hanche

Vous pouvez également faire quelques abdominaux, sans efforts excessifs pour le dos, pour préparer vos muscles avant de recommencer à courir. Ne faites aucun redressement assis. Allongez-vous plutôt sur le dos, levez les jambes, pliez-les et poussez-les vers le haut. Cela permet de monter et de redescendre le bassin sans exercer une pression trop forte sur la colonne vertébrale.

Allongez la distance

Une fois que vous aurez couru quelques fois sur de courtes distances, vous pourrez passer à 40 minutes, par exemple. Laissez-vous toutefois au moins une journée de repos entre vos séances de jogging. Vous pouvez également varier votre rythme: deux minutes de course rapide sur l'avant du pied, puis deux minutes de course lente en posant le pied à plat. En diversifiant les techniques, vous éviterez la monotonie typique que certains reprochent au jogging (beaucoup s'en accommodent très bien). Votre entraînement sera également plus efficace, et vous progresserez plus rapidement.

Quels sont les bienfaits de la course?

Le système cardiovasculaire aime être sollicité régulièrement. Le muscle cardiaque est exercé, les poumons et les muscles de l'appareil locomoteur sont fortement irrigués et mis à contribution. Ces structures sont renforcées, ce qui améliore la condition physique. Les tendons et les ligaments s'adaptent eux aussi progressivement à l'effort et se renforcent avec le temps. En outre, la course augmente les besoins énergétiques quotidiens, ce qui contribue à diminuer le surpoids. Une heure de course rapide utilise environ un quart des besoins énergétiques quotidiens. Pensez également à vous nourrir de manière équilibrée et à limiter votre apport calorique. Pour cela, optez pour des aliments faibles en glucides (diminuez donc votre consommation de sucre, de farine blanche et d'accompagnements comme les pommes de terre, le riz, le maïs, les pâtes et le pain). Strictement parlant, une alimentation riche en protéines est aussi plus pauvre en calories. La viande, le poisson, les œufs, le fromage, le tofu,

Ischio-jambiers

Le choix est immense... (Photo AdobeStock)

le séré ou les noix sont de bonnes solutions si vous souhaitez perdre du poids.

Le jogging est déconseillé chez les personnes dont l'indice de masse corporelle se situe au-delà de 30. On leur conseille de marcher, ou d'utiliser les vélos elliptiques des centres de fitness. Les petits tours à vélo sont aussi parfaits pour commencer. Si des douleurs apparaissent, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre chiropraticien ou votre médecin afin d'en déterminer et d'en éliminer la cause. Si vous avez déjà des problèmes de santé tels que de l'arthrose ou une malformation au niveau de la hanche, du genou ou de l'articulation du pied, songez à opter pour un autre type d'entraînement. D'autres sports seront certainement plus adaptés à votre état de santé.

La neige a fondu, les chemins de terre sont secs, et le soleil brille? Alors c'est parti! Bonne course! ■

Cuisse randonnée

Muscle scholl

Mollet

Portrait d'Arthur Hess

Rosmarie Borle «La chiropratique d'aujourd'hui est de haut niveau.» «La qualité du travail chiropratique nécessite une pratique quotidienne. Si un chiropraticien n'effectue pas les manipulations suffisamment régulièrement, il peut les oublier», nous confie Arthur Hess (69 ans), docteur en chiropratique avec son propre cabinet à Berne depuis 41 ans.

Arthur Hess constate que beaucoup de choses ont changé en 40 ans de métier. Comment a-t-il choisi cette voie à l'époque peu courue en Suisse? «Ma génération était en constante mutation. Plusieurs d'entre nous cherchaient des alternatives, nous voulions sortir des sentiers battus. Je m'opposais au nucléaire, manifestais contre la guerre du Vietnam et cherchais au niveau professionnel quelque chose de non conventionnel.» Arthur Hess avait 21 ans à l'époque. Il détenait un record en décathlon et était considéré comme un athlète extrêmement talentueux. Sa passion pour le sport a déterminé l'endroit de sa première formation: il est parti étudier à Los Angeles.

Carrière avortée de sportif de haut niveau

Il a été déçu de cette formation et ses entraînements. «La pratique du sport et l'état d'esprit général étaient très influencés par l'utilisation de substances chimiques, autrement dit par le dopage. A 21 ans, j'ai donc décidé de mettre fin à ma carrière de sportif de haut niveau», nous explique-t-il. Il faut savoir que les athlètes de décathlon atteignent leur pic de performance entre 26 et 28 ans. Il aurait de toute manière dû changer de voie par la suite. Il a déménagé au Canada à la suite de cet échec. A Toronto, il a effectué sa formation dans un domaine qui lui a nettement plus plu.

Assistanat et obtention du diplôme fédéral à Berne

De retour à Berne, Arthur Hess a effectué deux années d'assistanat ainsi qu'une formation continue. Il a obtenu son diplôme fédéral en

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

1976. Une année plus tard, il a ouvert son cabinet au cœur de la ville. Pendant 20 ans, il a également enseigné dans le cadre de la formation postgrade, principalement en orthopédie. «Ce que j'aime de notre association, c'est que, surtout à l'époque, alors qu'elle était bien plus petite, elle comptait toujours des pionniers assidus qui élevaient le niveau», se rappelle Arthur Hess. Cela a aussi contribué à améliorer ses rapports avec les médecins. «Nous avons dû travailler dur, nous nous sommes donné beaucoup de mal», souligne-t-il durant l'entretien qu'il nous a accordé dans son cabinet.

Brève incursion à l'école de recrue et spondylite

Arthur Hess n'a pas fait long feu à l'école de recrue, ce qu'il n'a jamais regretté. «J'avais des problèmes de dos et des douleurs constantes, raconte-t-il en souriant. C'est Max Geiser, professeur en orthopédie aux idées de droite en faveur de l'armée, qui a signé ma démission. Peu de temps après, j'ai atteint mon record suisse en décathlon», nous résume-t-il avant de clarifier les choses: «J'ai une spondylite prononcée qui ne m'a toutefois jamais dérangé. Je peux la palper de la main, mais je n'ai aucun symptôme, sans doute parce que j'ai terminé tôt ma carrière sportive et que la musculature de mon torse est solide. Sinon, j'aurais certainement eu de gros problèmes.» Il a incorporé la protection civile pendant deux ans, avant de se refuser à poursuivre. La Cour suprême du canton de Berne l'a condamné à 15 jours de prison ferme, en semi-liberté. Il a donc pu continuer à prendre en charge ses patients.

Science et non ésotérisme

Une chose est claire: Arthur Hess est un scientifique. Ce n'est pas du tout un adepte de l'ésotérisme. «Les façons de penser dans ces milieux sont semblables à celles des sectes. Surtout lorsqu'elles mènent à une thérapie de l'ordre* qui souhaite tout élucider, telles que l'homéopathie, l'acuponcture ou la psychanalyse», déclare-t-il. Selon lui, certaines questions devraient rester en suspens. Il ne s'oppose toutefois pas farouchement à la kinésiologie, à la thérapie craniosacrale ou à l'ostéopathie. Il emprunte d'ailleurs certaines de ses manipulations à cette dernière. «Je désapprouve simplement les écoles de pensée trop restrictives. Je trouve ça génial quand des médecins de premier recours utilisent parfois la médecine manuelle, l'acuponcture ou des méthodes similaires, mais ils doivent le faire de manière appropriée.» Il clôt ce sujet en nous donnant matière à réflexion: «On peut aussi exercer la chiropratique de manière ésotérique! La qualité du travail chiropratique nécessite une pratique quotidienne. Si un chiropraticien n'effectue pas les manipulations suffisamment régulièrement, il peut les oublier.»

Une vie (privée) mouvementée

Arthur Hess a pris sa retraite sportive. «On devrait faire du sport avant tout pour le plaisir, et non juste pour rester en bonne santé», avance-t-il sur un ton légèrement provocateur. Il s'intéresse maintenant à d'autres activités. Il fait notamment de longues randonnées et se laisse fasciner par la nature. Il est également amateur d'art, de littérature et de philosophie. Et avec ses quatre filles et ses six petits-enfants, sa vie reste mouvementée. A 69 ans, Arthur Hess travaille encore à 50–60 % dans son cabinet, avec joie et dévotion. ■

* La thérapie de l'ordre est une méthode thérapeutique qui appartient à la médecine alternative. Elle vise avant tout à structurer l'ordre intérieur et extérieur des patients. L'invention de ce terme a été entre autres attribuée à Max Bircher-Benner et Sebastian Kneipp. (Source: flexikon.doccheck.com, c'est nous qui traduisons)

La chiropratique au service des ponts

Marco Vogelsang Les pieds sont des structures complexes qui nous portent toute notre vie. Il faut donc en prendre grand soin. Dans cet article, vous découvrirez quelles sont les fonctions des os, des ligaments et des fascias qui nous permettent de nous maintenir debout et de marcher.

Quel est le point commun entre un pied et un pont? Telles les pierres les plus basses de l'arche d'un pont, les os du pied forment la voûte plantaire. Le pied est également doté de suspensions semblables à celles du Golden Gate Bridge de San Francisco: le tibia tient lieu de grand pilier, les tendons et les muscles du bas de la jambe sont comparables à des câbles. Les muscles et leurs tendons soutiennent les os afin que la voûte plantaire ne s'affaisse pas. Notre pied est lui aussi doté de ligaments et de fascias qui maintiennent les os et la forme de la voûte plantaire.

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

Mais pourquoi fais-je référence à cette structure? Parce qu'un pied doté d'une telle structure est parfaitement fonctionnel. Les forces circulent correctement entre le sol et le pied; les mouvements sont efficaces, sans sollicitation excessive. Pourtant, lorsque j'observe les pieds des gens, j'observe de nombreux problèmes: hallux valgus, pied étalé ou en valgus, jambes en forme de X, de O, plante du pied douloureuse (épine calcanéenne et/ou fasciite plantaire), orteils en marteau, douleurs au niveau de la cheville ou encore problèmes au niveau du tendon d'Achille.

Quelle est la méthode standard en cas de problèmes de pied?
Lorsque nos pieds nous gênent ou ne cessent de faire mal, nous allons chez le médecin. Celui-ci les ausculte et identifie correctement le problème, du moins dans l'idéal. Il prescrit ensuite des séances de physiothérapie, et éventuellement des semelles ou des analgésiques. Durant la première séance de physiothérapie, le physiothérapeute ausculte lui aussi les pieds; il fait peut-être faire quelques exercices et entame le traitement. Les os, les ligaments et les fascias sont examinés et traités, souvent opérés, mais un élément est souvent laissé pour compte: la suspension.
Chez la majorité des personnes atteintes de problèmes de pied, les muscles du bas de la jambe sont tendus, surtout ceux de la face interne du tibia.
Les muscles situés derrière le tibia tirent la voûte plantaire vers le haut. Afin d'avoir une «suspension» idéale, les muscles doivent être en mesure de bien travailler. Cependant, lorsque l'on examine des patients qui souffrent de problèmes de pied, on constate inévitablement que les muscles du bas de la jambe sont tendus et que cette pression

(Photos: AdobeStock)

excessive entraîne des douleurs. Or des muscles douloureux ne peuvent pas fonctionner correctement. Ils sont tendus, raccourcis, et donc dans l'incapacité d'aider le pied en mouvement.

Pourquoi les muscles sont-ils raccourcis?

Lorsque les muscles sont fortement sollicités, ils requièrent une grande quantité d'oxygène et de glucose sanguin pour pouvoir se contracter et se détendre à nouveau. Cette charge excessive les raccourcit. La pression interne augmente, les vaisseaux sanguins sont comprimés et peinent à remplir leur rôle. Les muscles présentent un déficit de glucose et d'oxygène. Le manque d'oxygène stresse les tissus, qui envoient des signaux de douleur. Le manque de glucose empêche les muscles de se détendre à nouveau. Les muscles du bas de la jambe ne peuvent plus soutenir la voûte plantaire, et le pied (c'est-à-dire les os et l'appareil ligamentaire de la voûte plantaire) doit alors amortir l'intégralité de la charge. Les muscles du pied doivent accomplir tout le travail seuls. Ils sont eux aussi excessivement sollicités et se raccourcissent en conséquence. Pour compenser, la charge est transférée sur la partie interne du pied. Le gros orteil est davantage sollicité, et un hallux valgus se forme avec le temps. Les ligaments et les fascias de la voûte plantaire se distendent et c'est ainsi que se produisent des microdéchirures douloureuses. Lors de la marche, le talon d'Achille doit amortir l'ensemble du pied et contrebalancer l'instabilité provoquée par les faiblesses des muscles du bas de la jambe. Il est lui aussi trop fortement sollicité. Des inflammations et des microdéchirures, voire des déchirures, apparaissent.

Que peut-on faire?

Quelles sont les compétences particulières du chiropraticien en la matière? Notons que des problèmes de colonne vertébrale peuvent contribuer aux tensions de la musculature du bas de la jambe. En effet, 60% des problèmes de dos touchent la jonction lombo-sacrée (L5/S1). L'innervation et l'approvisionnement des muscles du bas de la jambe sont assurés presque exclusivement par les nerfs qui partent de la jonction lombo-sacrée ou en sont influencés. Un problème de dos peut donc aussi contribuer au mauvais fonctionnement du pied, sans que le patient ne s'en rende compte. Grâce à ses manipulations, le chiropraticien peut agir sur le problème rapidement et sans occasionner de douleur. Mais tout n'est pas réglé, car les muscles raccourcis manquent toujours de glucose et d'oxygène. Un massage particulièrement intense nommé «thérapie des trigger points», qui consiste à appliquer une forte pression avec les doigts afin de forcer le passage du sang à travers les tissus, permet de réalimenter les muscles. Cette méthode certes douloureuse ne dure que quelques minutes par séance et apporte généralement un soulagement immédiat.

Un traitement destiné aux muscles, aux tendons et aux ligaments

Une fois la «suspension» réparée, il vaut mieux traiter également les muscles, les tendons et les ligaments du pied. Une semelle peut éventuellement apporter du soutien lorsque les ligaments sont distendus

et ne peuvent plus assurer leur fonction. Appliquer une poche de glace ou laisser couler de l'eau froide quelques minutes soulage généralement aussi les douleurs. Mentionnons également qu'afin d'assurer une guérison optimale et de prévenir l'apparition de douleurs subséquentes, la musculature du bas de la jambe doit impérativement être prise en compte, même en cas d'accident ayant nécessité une intervention chirurgicale. C'est pourtant rarement le cas. L'efficacité de l'opération s'en voit limitée, et les douleurs inutilement prolongées.

Résumé: ne considérons pas le pied de manière isolée

Les problèmes de pied sont souvent occasionnés par des tensions musculaires au niveau du bas de la jambe. Malheureusement, peu de thérapeutes les résolvent. Le traitement du pied comprend une auscultation, si nécessaire un suivi du dos et de la statique du pied à l'aide de semelles et d'exercices.

Il faut toutefois d'abord soulager les muscles à l'aide de la thérapie des trigger points et de l'application de glace ou d'eau froide afin de réduire l'irritation/l'inflammation. L'élément à retenir: les thérapeutes et les spécialistes compétents examinent aussi le bas de la jambe et le dos! ■

Le projet de construction suisse de tous les superlatifs

La frappe géante « Gothard »

Ø env. 70 mm

Dorée à l'or fin

SANS ENGAGEMENT

- Un chef d'oeuvre de la précision suisse
- Une taille géante sublimée par une richesse de détails inégalés (Diamètre: 70 mm)
- Emission strictement limitée mondialement à 2'016 collections complètes
- Qualité de frappe supérieure « Flan Bruni »
- Disponible en exclusivité auprès du HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

14.95 CHF
(au lieu de 144.95 CHF)

Plus que 6x plus grande et en 8x plus lourde qu'une pièce de 5 Francs!

LES FRAIS DE PORT SONT OFFERTS!

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®, une marque de HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen
Votre partenaire de contrat : HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

BON DE COMMANDE 551-05

☒ **Oui!** Veuillez m'envoyer la frappe géante exclusive «Gothard» **(Art.Nr. 942-302-1)** au prix exceptionnel de 14.95 CHF (au lieu de 144.95 CHF)- **FRAIS DE PORT OFFERTS.** Je reçois la frappe géante avec une droit de rétractation de 21 jours, sans aucune obligation d'achat.

Votre partenaire de contrat: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Vous pouvez à tout moment résilier l'utilisation de vos données à des fins publicitaires. Un court message suffit. Helvetisches Münzkontor, Service Clientèle, 8280 Kreuzlingen.

Nom/Prénom

Numéro/Rue

Code postal/ Ville | | | | |

Les conditions générales de vente du Helvetisches Münzkontor sont en vigueur. Vous pouvez les consulter sur notre site www.muenzkontor.ch ou nous en faire la demande par écrit.

Date ✗ Signature

Votre cadeau gratuit:
Une superbe montre, d'une valeur de 29.95 CHF

(Photo non contractuelle)

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

Plus rapide et plus confortable par téléphone:
0840 2040 80
ou en ligne sous **www.muenzkontor.ch**

Complétez le coupon et retournez-le à:
Helvetisches Münzkontor · Leubernstrasse 6 · 8280 Kreuzlingen
Tel.: 0840 / 20 40 80 · Fax: 0840 / 20 40 60 · info_ch@muenzkontor.ch

La RESPONSABILITÉ est capitale

En tant qu'entreprise familiale, nous nous engageons socialement, économiquement, écologiquement et culturellement.

STÄMPFLI SA
Communication – à échelle humaine

staempfli.com

Stämpfli

DEP: obligatoire pour personne, facultatif pour les autres

«La volonté explicite du patient est déterminante!» DEP résume en trois lettres la révolution de notre système de santé. DEP signifie dossier électronique du patient.

Il y a deux possibilités:

1. Vous avez déjà entendu parler du «dossier électronique du patient» mais ne savez rien de concret? Je vous félicite: vous faites tout juste et vous situez au même point que la majorité de la population suisse. L'heureuse nouvelle de la révolution ne vous est pas encore parvenue.
2. Vous connaissez le DEP, les avantages qu'il vous procure et aspirez à ouvrir au plus vite votre dossier électronique? Je vous félicite également car vous faites tout juste. L'heureuse nouvelle de la révolution vous est parvenue et vous souhaitez y prendre part.

En réalité, nous devons encore faire preuve de patience car la révolution a pris du retard. Mais reprenons les choses dans l'ordre. Votre fréquence cardiaque que vous mesurez à l'aide d'une application ou les dossiers médicaux que votre médecin alimente aujourd'hui par ordinateur sont vos données de santé numériques. Celles-ci ne sont pas équivalentes au dossier électronique du patient DEP car elles sont enregistrées à différents endroits.

La loi relative au DEP est un compromis typique de notre culture: le DEP est obligatoire pour presque personne, facultatif pour les autres. Mais de quoi s'agit-il en fait?

Je ne suis pas une experte en DEP. Ma fonction présidentielle consiste à veiller à ce que les chiropraticiennes et les chiropraticiens suisses s'intéressent dûment à ce thème. C'est ce qu'ils font. Ci-après quelques extraits du site Internet d'eHealth Suisse, le Centre de compétence et de coordination de la Confédération et des cantons: «Le dossier électronique du patient (DEP) est un ensemble personnalisé de documents concernant votre santé. Il peut s'agir de radiographies, de votre carnet de vaccination [...] ou du rapport de sortie d'hôpital après votre dernière opération. Les professionnels de la santé enregistrent ces documents dans votre DEP. [...] Toutes les informations, données et documents médicaux vous appartiennent – le DEP vous appartient. [...] Vous seul-e pouvez décider quel professionnel de la santé peut lire quel document.»

Les avantages sont évidents: éviter les doublons et augmenter l'efficacité pour n'en citer que quelques-uns.

Venons-en au hic: le DEP est obligatoire pour presque personne, facultatif pour les autres. En d'autres termes, les patientes et les patients ne sont pas astreints au DEP. Ni les médecins. La Confédération prévoyait que les premiers intéressés pourraient ouvrir leur DEP à partir du deuxième semestre de cette année. L'introduction prend cependant du retard car les obstacles techniques sont plus importants qu'escompté.

Aujourd'hui, presque aucune information n'est fournie à la population au sujet du DEP. Trop de questions sont encore en suspens. Je comprends le problème. Mais le jour où le DEP sera disponible, chaque patiente et patient devra savoir comment ce système fonctionne, quels droits et obligations en découlent, ce qui se produit avec les données de santé personnelles et quels sont les avantages. En clair, le secteur de la santé fait face à une tâche herculéenne.

Seule la volonté explicite du patient de posséder un DEP transformera en définitive cette révolution théorique en une véritable révolution du système de santé suisse.

Bien cordialement, Priska Haueter, lic. phil. I
Présidente et CEO de ChiroSuisse,
l'Association Suisse des Chiropraticiens

Site universitaire Suisse: soutenez-nous!

Fondation pour la formation
des chiropraticiens
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
Téléphone: 031 371 03 01
E-mail: stiftung@chirosuisse.ch
CCP PC 60-325771-8

Nous vous remercions de votre don!

Organisation de patients

Verbandsnachrichten SVPC

www.pro-chiropraktik.ch

www.pro-chiropratique.ch

www.pro-chiropratica.ch

Zentralpräsident
Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61, 5000 Aarau, Tel. 079 648 34 84
info@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretariat
Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 27 27
winkler@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
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, Montag, 18.00–19.00 Uhr, Kathrin Mülhaupt, 061 851 48 69, und 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-, 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: Sabine Senn und Trix Rey, Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/ senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder
gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-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
pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

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

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung, Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 13.00 für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 15.00 für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79

Generalversammlung
Donnerstag, 19. April 2018, Safranzunft Basel, 19 Uhr

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

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

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

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

Neu: Fascial Fitness
Medbase, Weststrasse 14, Thun. Die Faszie, das Bindegewebe, reagiert auf Reize und sollte daher gezielt trainiert werden. 10% Rabatt für PCB-Mitglieder. Leiter: Severin Eggenschwiler, dipl. Physiotherapeut. Anmeldung: www.medbase.ch, Thun, Angebot, Fascial Fitness

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 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.

Arena Fitness + Wellness Club, Stade de Suisse Wankdorf, Papiermühlestr. 83, Bern
Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder www.arena-fitness.ch

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

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

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

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: Let's Go Fitness, route du Verdel 22 (déplacement pour une année), mardi 9h et 10h, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

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.

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

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 17.30 Uhr, Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

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

Payerne: Nouveau 2017! Halle de gym du collège de la Promenade, route de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR), 079 823 82 06.

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

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, et mercredi 19h, Mireille Mauron (DE+FR), (2018 complet/ausgebucht).

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

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs (2018 complet/ausgebucht).

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.00/an.

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei den jeweiligen Instruktor/innen vor der ersten Lektion: CHF 275.00/Jahr.

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

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

Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, 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. Seit 2017 gibt es speziell 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.

Die 88. Generalversammlung

des Luzerner Vereins Pro Chiropraktik findet am 17. April 2018 im Hotel IBIS Styles (ehemals Hotel Kolping) statt. Die Einladung an alle Mitglieder erfolgt wie gewohnt mit der Jahresrechnung.

Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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

Comité

Nous recherchons toute personne intéressée désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, markmar@hotmail.com

Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro-Nordic-Walking- und Chiro-Aqua-Fit-Kurse angeboten. Mitglieder des Oberwalliser Vereins Pro Chiropraktik 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

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 Gemeindeweisen, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

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

Generalversammlung 2018

Am Freitag, dem 2. März 2018, mit besonderem Anlass: **Wilhelm-Busch-Gedichte in Ton gesetzt und freudig dargeboten von Ingrid Wettstein und Désirée Senn**

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-appenzelladpro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeiträge: einzeln CHF 40.00, Paare CHF 65.00 pro Jahr. GV-Nachtessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyssigstrasse 35, 9000 St. Gallen

Chirofit, Pilates und Faszientraining

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich individuell und professionell trainieren Sie Haltung, Kraft und Form.
Neu: Faszientraining und Bellicon-Trampolin
10% Ermässigung für Mitglieder des Pro 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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

Sottoceneri: Palestra Pregassona Bozzoreda, ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: signora Alda Molteni, 079 361 82 50, 091 966 66 35

Sopraceneri: Palestra magna della scuola media, Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: sig. Fausto Albertini, 091 743 83 03, 079 472 59 84

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 18.45 alle 19.45.
Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.

Index des adresses

ARBEITSPLATZERGONOMIE

ErgoPoint – Beratung und Verkauf
www.sitz.ch – Telefon 044 305 30 80

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

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

THERAPIE UND TRAINING

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

GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

Rückenzentrum Thurgau
8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40, www.benzinger.ch

SITZHILFEN

Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Tel. 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41
www.thergofit.ch

Für CHF 200.00 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 100.00).

Association vaudoise Pro Chiropratique
pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.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. Présidente: Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

Pro-Chiropratique du Valais romand
pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.

Oberwalliser Verein Pro Chiropraktik

Mitglieder profitieren von diversen Vergünstigungen in Fitnesscentern und bei Kursen. Informationen: 027 923 22 03

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

Generalversammlung

61. ordentliche Generalversammlung am Freitag, 13. April 2018, im Casino Zug, 19.30 Uhr

Chiro-Gymnastik

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

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

Mitgliederversammlung

18. April 2018, 19.00 Uhr, Gasthof Löwen, Saal
Breitenhofstrasse 30, 8630 Rüti
Es stehen nur sehr wenige Parkplätze zur Verfügung.

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln, unter der Leitung einer Fachfrau ein Turnen zu besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probelektionen möglich. Tel. 044 493 04 34

Impressum

Editeurs
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

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

Tirage
allemand: 22 000/français: 6800

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
E-mail mutationen@pro-chiropraktik.ch

Annonces
Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 87, e-mail inserate@steampfli.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