

Colonne



1122

vertébrale

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Sommeil sain

Relaxation musculaire
progressive

Conseils actuels de santé



Dr. Johanna Forrer (ehemals McChurch)

Chiropraktik Diepoldsau GmbH,
Vordere Kirchstrasse 8, 9444 Diepoldsau

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 demand, en adressant une enveloppe C5 affranchie à CHF 1.40 à l'adresse suivante:

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



Impressum

Editeurs

Pro Chiropratique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne
(adhésion à PCS comprise)

Abonnement simple: CHF 20.00
Prix au numéro: CHF 5.00

Tirage

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

Rédaction

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

Consultants professionnels

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

Internet

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

Changements d'adresse / abonnements

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

Annonces

Stämpfli Fachmedien, 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

Sommeil sain	
Frère Jacques, frère Jacques... Dormez-vous?	4
<i>Rosmarie Borle</i>	
Politique	
Etude sur la prise en charge / Changement au sein de l'Académie suisse de chiropratique	7
<i>Charlotte Schläpfer</i>	
Pratique professionnelle	
La relaxation musculaire progressive selon Jacobson.....	8
<i>Astrid Kurmann Lorene Rabold</i>	
Question – réponse	
Dos des enfants, charge au genou et équilibre	10
<i>Nadia et Eric Faigaux</i>	
Mystère – où sont les dix différences?	12
<i>Luca Giustarini</i>	
Organisation de patients	13
Index des adresses	15
Varia	16

Images: Adobe Stock

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: rosmarie.borle@bluewin.ch ou Rosmarie Borle, Gantrischstrasse 10, 3006 Berne. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

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

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur

En Suisse, la profession de chiropraticien fait partie des cinq professions médicales reconnues (en plus des médecins humains, des vétérinaires, des dentistes et des pharmaciens), qui sont ancrées dans la LPMéd. Les coûts des prestations sont donc pris en charge par l'assurance de base. Un privilège unique au monde pour les médecins chiropraticiens mais aussi pour les patients.

Le traitement chiropratique doit rester une prestation reconnue par la loi et doit être garanti sans restriction en Suisse.

La notoriété de la chiropratique doit être encouragée dans toute la Suisse. Ainsi que les bases scientifiques et les études de recherche, les histoires de réussite des patients de leurs nombreux traitements de l'appareil locomoteur, leur enthousiasme personnel, leur attitude positive et leur volonté de recommander la même chose à d'autres revêtent également une grande importance à mes yeux. La sécurité des soins doit être assurée dans toutes les régions de Suisse à l'avenir également. Nous nous engageons en ce sens.

Pour cela, il faut de la relève, tant au sein de l'organisation de patients que parmi les médecins chiropraticiens. Nous avons besoin de nouveaux étudiants, de nouveaux chiropraticiens, de nouveaux patients et de nouveaux membres dans notre association.

Nous vous remercions chaleureusement de contribuer à la réussite de la chiropratique et de notre organisation de patients en Suisse.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Avec mes meilleures salutations

Rainer Lüscher
Président de Pro Chiropratique Suisse

Frère Jacques, frère Jacques ... Dormez-vous?

Rosmarie Borle Une nuit agitée, rien de tel pour nous priver de notre énergie et de notre joie de vivre le matin venu. Si les mauvaises nuits font figure d'exception, il suffit de bien dormir pendant quelque temps pour retrouver la forme. En revanche, les troubles du sommeil persistants sont mauvais pour la santé.



Sommeil paisible de bébé

Des phases de sommeil longues et de bonne qualité sont essentielles à notre santé. Nous passons une partie non négligeable de notre vie à dormir. Si le nombre d'heures nécessaires pour être en forme est propre à chacun, nous avons tous besoin de sommeil pour reposer notre corps et notre esprit. En effet, lorsque nous dormons, le cerveau traite les impressions, informations et expériences de la journée.

Une consommation importante de médicaments

Huit personnes sur cent prennent des médicaments pour dormir, et un quart de la population est atteinte de troubles du sommeil. Les femmes prennent plus souvent des médicaments que les hommes (10% contre 6%). De plus, la prise de calmants et de somnifères augmente nettement avec l'âge, pour atteindre son apogée à 23% dès 75 ans. Les troubles du sommeil sont liés à des problèmes de santé physique et psychique tels que l'hypertension artérielle et la dépression. A cela s'ajoutent les facteurs de risque comme le stress de tout type, la consommation d'alcool et le bruit. L'Office fédéral de la statistique (OFS) a publié ces données en mai 2015 parmi les résultats de son Enquête suisse sur la santé (ESS) 2012.

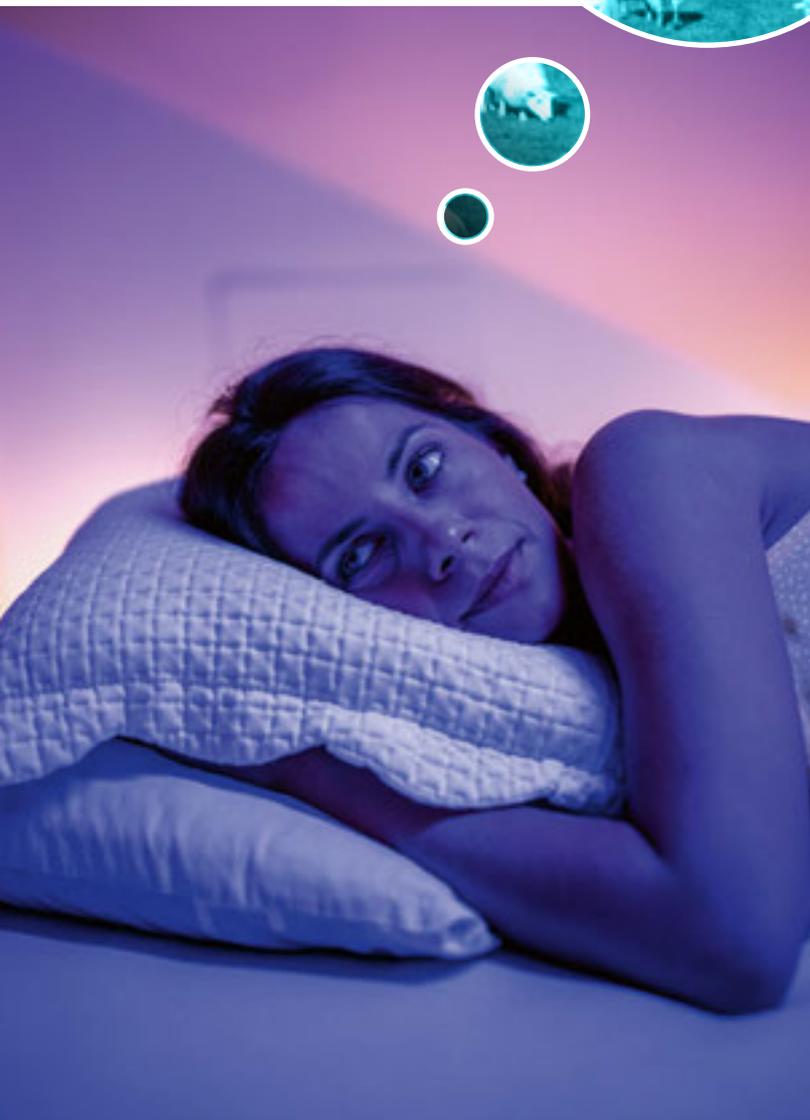
Définition des troubles du sommeil selon l'OFS

L'insomnie correspond à un sommeil perçu comme difficile à obtenir, insuffisant ou non récupérateur. Les troubles du sommeil sont mesurés dans l'ESS sur la base de quatre questions. La personne doit indiquer la fréquence (souvent, parfois, rarement, jamais) à laquelle elle éprouve des difficultés à s'endormir, a un sommeil agité, se réveille plusieurs fois au cours de la nuit ou se réveille trop tôt le matin.

Troubles pathologiques = souvent sommeil agité ET réveil plusieurs fois par nuit



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



Troubles moyens = souvent des difficultés à s'endormir OU sommeil agité OU réveil plusieurs fois par nuit OU réveil trop tôt le matin

Aucun ou faibles troubles = parfois, rarement, jamais des difficultés à s'endormir ET sommeil agité ET réveil plusieurs fois par nuit ET réveil trop tôt le matin

Durée du sommeil et manque de sommeil

Selon les connaissances scientifiques actuelles, le sommeil remplit de nombreuses fonctions biologiques. Il a par exemple une fonction restauratrice, qui permet au cerveau de récupérer de son activité de la journée, et une fonction de consolidation de la mémoire. Il joue aussi un rôle important dans le métabolisme: dormir peu augmente le risque de surpoids et de diabète de type 2.* Quelle que soit la phase de vie, les individus ne sont pas égaux devant le sommeil. Par exemple, si la majeure partie de la population adulte a des besoins se situant entre sept et huit heures de sommeil par nuit, certains ont besoin de dormir davantage, d'autres moins*. Aussi n'existe-t-il pas de définition exacte du nombre d'heures qu'un enfant, adolescent ou jeune adulte devrait dormir par jour.

(Source: Rapport national sur la santé 2020, <https://www.gesundheitsbericht.ch/fr>)

*Haba-Rubio & Heinzer, 2016

La somnologie, ou la science du sommeil

La recherche sur le sommeil est une discipline médicale relativement nouvelle. De par son caractère interdisciplinaire, elle associe des médecins en neurologie, psychiatrie, pneumologie, médecine interne, ORL et pédiatrie, ainsi que des spécialistes en physiologie, psychologie, biologie, biomédecine et autres sciences naturelles.

(Source: Stangl, W. (2022). Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'.)

L'industrie du sommeil

Toutes les disciplines scientifiques ont leur pendant dans l'industrie et le commerce, puisqu'un lit de qualité, une bonne atmosphère et une température adéquate dans la chambre à coucher, des matelas et des coussins adaptés ou encore une belle décoration d'intérieur sont autant de facteurs qui contribuent à un sommeil sain. On peut d'ailleurs se faire conseiller dans toute la Suisse. Ainsi, Ueli Schweizer, conseiller en literie et en position de sommeil, a rédigé une brochure (en allemand) dans laquelle il propose des solutions aux problèmes associés à la position couchée et donne quelques astuces pour l'achat d'un lit adéquat. (Plus d'informations en allemand sur: www.betten-schweizer.ch ou info@betten-schweizer.ch.)

Sommeil et situations exceptionnelles

Les inquiétudes et les situations angoissantes se traduisent souvent par un sommeil de mauvaise qualité, et les crises globales et personnelles entraînent souvent des troubles du sommeil. Que peut-on faire pour y remédier? La communauté d'intérêts Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS, www.ig-rls.ch) consacre une newsletter (en allemand) au sommeil en temps de crise. Il s'agit surtout de sortir du cercle vicieux qui s'est installé, c'est-à-dire:

- ne pas se focaliser sur l'insomnie;
- affronter les problèmes pendant la journée et les mettre de côté durant la nuit;
- trouver des stratégies pour se détendre et s'endormir;
- considérer les médicaments uniquement comme une solution temporaire et n'en prendre que sous surveillance médicale;
- prendre conscience que s'assoupir, se reposer ou méditer est bien mieux que de ne pas dormir du tout.

A proscrire: rester au lit plus de 30 minutes sans trouver le sommeil. Il vaut mieux se lever, faire quelque chose d'agréable, marcher un peu et respirer profondément. La newsletter d'IG RLS préconise également de se concentrer davantage sur les réussites et non sur les problèmes à régler. Une tasse de thé peut aider à s'endormir, alors que l'alcool perturbe le sommeil.

Pensez à quelque chose d'agréable ou comptez les moutons. Cette technique utilisée depuis la nuit des temps pourrait vous distraire grâce à sa monotonie le temps de vous endormir. Imaginez des bêtes assoupies plutôt que des troupeaux bêlants ... ■



Unberücksichtigte Ursache für Verspannungen und Schmerzen: Das Liegen

Falsches Liegen ist Mit- oder Hauptursache für Verspannungen und Schmerzen am Morgen. Kennzeichen dafür ist die Tatsache, dass die Beschwerden durch die Nacht zu- statt abnehmen. Dies obschon die Nacht die Zeit der Entspannung und Regeneration sein sollte. Viele Ärzte und Therapeuten arbeiten aus diesem Grund mit unseren Liegespezialisten zusammen. Über 50 ausgebildete und zertifizierte Liegeberater bieten Lösungen für solche Betroffene in Ihrem KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN an.

Sie finden uns an 32 Standorten in der ganzen Schweiz.

Informieren Sie sich bei den Mitgliedern über die Möglichkeiten richtigen Liegens.

Interessengemeinschaft - Richtig liegen und Schlafen
Schönbühlstrasse 4 | 7000 Chur | T +41 (0)44 821 90 89
info@ig-rls.ch | www.kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen.ch
facebook.com/kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen



Etude sur la prise en charge

Charlotte Schlöpfer ChiroSuisse nécessite plus d'informations concernant le futur besoin de prise en charge de patientes et patients en chiropratique.

Sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) a examiné quelles prévisions pouvaient être émises concernant l'effectif et le besoin en médecins. L'analyse montre comment le besoin (la demande) et l'effectif (l'offre) en médecins évolueront au cours de la prochaine décennie selon le domaine de spécialisation.

Cette étude est importante car elle souligne le nombre de médecins, dans les différents domaines de spécialisation, qui doivent suivre une formation continue ou un perfectionnement pour couvrir à l'avenir le besoin de la population suisse. A ce jour, il n'existe aucune étude ou analyse comparable pour

la chiropratique. De ce fait, ChiroSuisse ne peut pas quantifier l'évolution en matière de besoins et d'effectif.

Le Conseil fédéral a rejeté la seconde intervention politique demandant le financement d'une telle étude. La jugeant essentielle, ChiroSuisse estime qu'il faut désormais recourir à un financement privé pour la réaliser. Pro Chiropratique Suisse a été sollicitée afin de soutenir cette étude.

ChiroSuisse se réjouit de recevoir des contributions privées destinées au financement de cette étude. Tout apport est le bienvenu.
Donation à: IBAN CH22 0079 0016 5935 9235 1 Commentaire «Etude sur la prise en charge médicale»

Académie

Changement au sein de l'Académie suisse de chiropratique

Le 1er avril 2022, une nouvelle directrice prendra la tête de l'Académie suisse de chiropratique (ASC). Le passionnant domaine de la formation continue et du perfectionnement des chiropraticiennes et chiropraticiens sera confié à Fanny Theytaz, 37 ans, titulaire d'un master en biologie médicale et d'un doctorat en sciences de la vie. Grâce à ses activités précédentes auprès de Swiss Cancer Screening, Swisstransplant et de l'Université de Lausanne, elle bénéficie d'une riche expérience dans le domaine de la formation, de l'évaluation et de la gestion de la qualité. Elle succèdera au médecin Fritz Grossenbacher, qui entend diminuer sa charge de travail et se consacrer majoritairement à son activité d'enseignement auprès de plusieurs institutions. Au cours des trois dernières années, Fritz Grossenbacher a largement contribué à développer le programme de formation continue des assistantes et assistants en chiropratique. ChiroSuisse lui doit également un programme académique intéressant au congrès de perfectionnement des chiropraticiennes et chiropraticiens. Ses principaux apports durant son mandat ont consisté à doter l'académie d'une plate-forme d'apprentissage en ligne per-

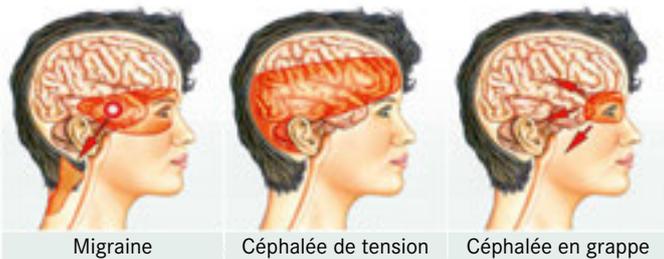


mettant d'offrir des cours de formation continue à distance, de mettre sur pied le CE 2021 et le futur CE 2022 sous forme de congrès hybride.

ChiroSuisse tient à le remercier chaleureusement de son engagement pour l'ASC. ■

La relaxation musculaire progressive selon Jacobson

Astrid Kurmann Lorene Rabold Une sensation qui n'est étrangère à personne: des tensions apparaissent au quotidien ou dans des situations particulièrement stressantes. Si elles étaient déjà présentes, elles sont plus fréquentes ou s'intensifient. Des douleurs aiguës ou chroniques peuvent aussi augmenter. Que faire dans ces situations?



La RMP se fonde sur le principe que le tonus musculaire de base (la tension musculaire générale) augmente nettement lors d'agitations, de stress ou d'états anxieux. L'anxiété ou le stress et la tension musculaire peuvent se renforcer mutuellement et former un cercle vicieux. La RMP selon Jacobson s'est avérée être une bonne méthode pour briser ce cercle. En effet, des études ont rapidement montré que l'activité du système nerveux sympathique et le taux de cortisol diminuent après une séance de RMP (McGrady et al. 1987).

Cet article propose une piste et attire l'attention sur la relaxation musculaire progressive selon Jacobson. Il aidera aussi à aborder les situations de stress de manière plus détendue à l'avenir.

La relaxation musculaire progressive (RMP) est une technique de détente simple et facile à apprendre. Elle a été créée et diffusée dans les années 1920 par le Dr Edmund Jacobson. À l'origine, elle était employée pour traiter les symptômes d'anxiété. On a découvert plus tard qu'elle était également adaptée au traitement des céphalées de tension, des mi-graines, des troubles de l'articulation de la mâchoire et de la nuque, des maux de dos et de l'insomnie.

Une séance consiste à passer de manière systématique d'un groupe musculaire à l'autre. Les muscles sont contractés pendant quelques secondes, puis relâchés. On observe ensuite leur comportement lorsqu'ils sont détendus. Les groupes musculaires ainsi entraînés sont particulièrement bien irrigués, ce qui procure au patient une sensation de bien-être et de détente. Cette détente se propage non seulement aux muscles involontaires, mais aussi à la musculature des organes internes et des vaisseaux, ce qui diminue la pression artérielle, ralentit le rythme cardiaque, baisse les taux d'hormones de stress, améliore la circulation et atténue les douleurs.



Astrid Kurmann et Lorene Rabold, médecins-assistantes au service de médecine chiropratique, Clinique universitaire de Balgrist



Voici comment procéder

La RMP se pratique dans une position confortable (assise ou couchée), dans un lieu où vous ne serez pas interrompu pendant les 10 à 15 prochaines minutes. Portez votre attention sur chaque groupe musculaire de la liste ci-dessous et travaillez-le de manière individuelle. Prenez conscience de la sensation de tension dans le muscle au moment de le contracter. Maintenez la tension pendant cinq secondes, en respirant calmement et profondément. Relâchez ensuite le muscle et détendez-le. Que ressentez-vous? Essayez de contracter encore une ou deux fois le même groupe musculaire, en diminuant la tension à chaque fois. Cela vous aidera à détendre davantage votre corps et améliorera votre perception des états de tension et de détente dans les différents groupes musculaires. Une fois que vous parvenez à bien ressentir la détente d'un groupe musculaire, passez au groupe suivant. Veillez à ne pas retenir votre respiration pendant cet exercice. Si vous ressentez des douleurs lorsque vous contractez une partie de votre corps, si vous avez des crampes ou si la sensation est désagréable, diminuez la contraction ou arrêtez l'exercice pour le groupe en question. Passez au groupe musculaire suivant.

Nous vous recommandons de commencer par un groupe musculaire de votre choix, puis de procéder de manière systématique. Certaines personnes commencent par les pieds, d'autres par le visage. Vous pouvez exercer un côté (main, bras, jambe, pied) après l'autre, ou les deux à la fois.

Voici des exemples de groupes musculaires:

1^{er} groupe musculaire: mains, bras, épaules

- Serrez les poings.
- Pliez (biceps) ou tendez (triceps) les bras.

- Haussez les épaules autant que possible et sortez le ventre au maximum.
- Essayez de maintenir la tension dans cette position.
- Quelles sensations parcourent vos mains?

2^e groupe musculaire: visage et nuque

- Fermez les yeux et plissez le front.
- Serrez doucement les dents et faites un grand sourire.
- Plaquez la langue contre le palais et retrousssez le nez.
- Tendez doucement la nuque vers l'arrière en exerçant une pression contraire avec les mains. Penchez ensuite légèrement la tête vers la poitrine, et maintenez cette position.
- Remarquez-vous déjà une différence?

3^e groupe musculaire: torse, jambes et bas du dos

- Faites doucement le dos creux. Laissez votre abdomen et votre dos se durcir, et contractez les fessiers.
- Asseyez-vous et levez les jambes tendues. Stabilisez votre tronc.

Pliez les orteils, comme si vous vouliez saisir du sable. Avez-vous eu de la facilité à faire ces exercices et à vous détendre? Vous pouvez bien sûr réfléchir à des manières de contracter et de détendre d'autres groupes musculaires.

Ces instructions vous ont-ils été utiles? N'hésitez pas à nous faire part de vos expériences en écrivant à la rédaction. ■

Dos des enfants, charge au genou et équilibre

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.

Quel rôle peut jouer la chiropratique chez les enfants et les jeunes? Existe-t-il déjà des offres pour les bébés et, si tel est le cas, dans quelle situation?

C'est une très bonne question, car nous considérons qu'il est extrêmement important d'examiner en détail le dos des enfants du plus jeune âge à l'adolescence. Pour les bébés qui présentent p. ex. des déformations crâniennes, des torticolis ou des crampes abdominales, le chiropraticien est le spécialiste apte à dénouer en douceur les éventuels blocages et adhérences de la colonne vertébrale. Dans les cas graves, il cherche sur le plan interdisciplinaire la combinaison thérapeutique la plus efficace.

Chaque année, lors de la journée mondiale de la colonne vertébrale en novembre, ChiroSuisse organise des examens gratuits pour les enfants en âge de scolarité. L'objectif est de dépister de manière précoce les problèmes de dos et de rendre attentif à l'importance d'un dos sain. Le chiropraticien effectue un «screening», c'est-à-dire un examen de prévention sans établir de diagnostic précis. S'il observe un problème dans ce cadre, si l'enfant souffre de maux de dos ou, de manière générale, de douleurs de l'appareil locomoteur, un examen chiropratique approfondi est alors indiqué. Les phases de croissance sont cruciales. Plus tôt une scoliose (déformation de la colonne vertébrale) est reconnue, mieux elle peut être traitée durant la croissance.



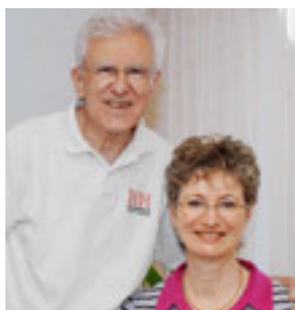
Examen du dos d'un enfant

Parallèlement au traitement chiropratique spécifique, les conseils jouent un rôle très important, que ce soit concernant un programme d'exercices à faire à domicile, la tenue du corps à l'école ou encore les activités sportives.

Souvent, des séances de physiothérapie sont prescrites pour effectuer des séries d'exercices spécifiques.

Pourquoi la descente sollicite-t-elle beaucoup plus les jambes et le dos?

La gravitation y est pour beaucoup: à la montée ou même à plat, l'axe du corps s'incline plutôt vers l'avant, c.-à-d. que l'individu est légèrement penché et décharge de ce fait les articulations vertébrales postérieures. Les articulations du genou sont légèrement fléchies. A la descente, l'axe du corps s'incline vers l'arrière. La position est plus verticale, les genoux sont



Nadia et Eric Faigaux



Charge au genou lors de la descente

moins fléchis et donc moins à même d'amortir les irrégularités du terrain. Les articulations vertébrales postérieures sont alors davantage comprimées et leur élasticité réduite. A la descente, la musculature est sollicitée de manière excentrique, les mouvements sont moins souples, moins harmonieux qu'à la montée ou à plat. Cela peut provoquer davantage de chocs dans les pieds, les genoux, le bassin et le dos, où non seulement les articulations vertébrales postérieures mais aussi les disques intervertébraux se retrouvent sous pression.

A la montée, on voit le terrain et ses éventuelles irrégularités spontanément devant soi avant de poser le pied, alors qu'à la descente, le regard est généralement dans le vague et il faut fournir plus d'efforts pour voir où marcher; cette constatation est aussi valable dans les escaliers, où la montée est plus pénible en cas de problèmes de cœur ou de souffle.

Tant que l'ensemble des structures sont saines et intactes, les facteurs susmentionnés n'entrent guère en ligne de compte. Mais dès que des troubles apparaissent (arthrose, lésions du cartilage, des disques intervertébraux, des ligaments, des tendons ou des muscles), la descente se révèle plus compliquée et est évitée au maximum. En randonnée, les effets négatifs peuvent bien entendu être atténués grâce à un équipement adéquat – comme de bonnes chaussures et des bâtons de marche –, à une bonne vue et à une concentration délibérée sur la position dans la descente.

Comment entraîner l'équilibre à la maison? Se brosser les dents en se tenant sur un pied est un bon début, non?

Il existe de nombreux exercices pour améliorer l'équilibre. Il est important de les faire régulièrement, de préférence chaque jour.

Se tenir sur un pied en se brossant les dents ou en se lavant les mains est un bon début.

Voici d'autres exercices que nous pouvons recommander.

La position sur un pied sert de base à d'autres exercices:

- depuis cette position, pencher le corps horizontalement en avant et étendre l'autre jambe en arrière;
- dessiner un huit horizontal avec l'autre jambe;
- exécuter les mêmes exercices sur un matelas mou.

Fente:

- dans le sens de la marche;
- latérale.

Les bras sont d'abord tendus horizontalement sur les côtés.

Dès qu'une certaine aisance s'installe, les bras peuvent être tendus vers le haut lors des exercices.

Position assise, légère inclinaison vers l'arrière sans appui:

- tirer les jambes vers soi, puis les étendre;
- pédaler avec les jambes.

Marcher sur une ligne:

- Ici aussi, il est possible de tester différentes positions des bras.

Et enfin, pour améliorer la coordination:

- Tous les jeux de balle s'y prêtent parfaitement. ■



* rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen

Mystère – où sont les dix différences?



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

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

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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

Suhr: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

www.vereinprochiro.ch

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

Chiro-Gymnastik

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

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a: Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.

Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20: Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40: Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr, 17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 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!

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik

geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.ch



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch
www.prochirofribourg.ch

Chiroygym

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

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chiroygym finden Sie unter: www.prochirofribourg.ch



Pro Chiropraktik Luzern

luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

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



Pro Chiro NE-JU

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

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

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

Renseignements: Aline Roth – 078 609 82 56

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindefaas, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Feldbrunnen, Turnhalle

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

Am 27.4.22 findet in der Linde in Teufen AR die letzte von mir geleitete Generalversammlung statt. Es soll ein neuer Vorstand gewählt werden, damit der Verein weiter bestehen kann.

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro-Chiropratique du Valais romand

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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Wiederaufnahme der Turnlektionen nach den Sportferien, d.h. ab Montag 21. Februar 2022. Stundenplan aufgeschaltet auf www.chirozug.ch

Generalversammlung am Freitag 8. April 2022 im Lorzensaal in Cham.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

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

Mitgliederbeiträge

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

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

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.-).

Speakers' Corner

Questions essentielles et petites contrariétés

Vous posez-vous parfois des questions étranges?

Par exemple, pourquoi ne suis-je pas capable d'acheter des bananes sans les abîmer? La plupart de ces fruits sont importés de l'Equateur, de la Colombie ou du Costa Rica. Quito, la capitale de l'Equateur, se trouve à 9720,63 km de Berne, du moins d'après les données de www.fr.distance.to/. Pourtant, les bananes arrivent en parfait état, leur peau est intacte malgré le long transport, le chargement et le déchargement. Ce n'est qu'à la dernière étape de leur parcours, c'est-à-dire entre le magasin et ma cuisine, que les taches brunes apparaissent. Ça a le don de m'énerver!

Et pourquoi est-ce que je finis toujours dans la mauvaise file à la caisse? Pourtant, j'évalue toujours bien la situation (je refuse d'utiliser le self-checkout). Une personne accompagnée (à deux, elles seront plus rapides), le porte-monnaie et la carte client sous la main, et son panier ne déborde pas. Tout est parfait, non? Allons-y! Mais c'est ce qu'on appelle la loi de Murphy. Après avoir payé ses courses, la femme devant moi veut encore envoyer une lettre recommandée et retourner son colis Zalando. Avant, il y avait un bureau de poste juste à côté. Dans un autre supermarché, un point de retrait de colis DHL s'est incrusté. Trouver un paquet placé dans un casier verrouillé peut prendre un temps fou.



Et puis pourquoi tant de maîtres se contentent-ils de prendre leur petit chien dans leurs bras lorsqu'ils croisent un spécimen de plus grande taille, au lieu de leur donner des cours de dressage pour leur apprendre comment se comporter face aux autres? Pourquoi est-ce que j'achète d'autres articles, mais j'oublie le produit pour lequel je suis allée exprès au supermarché? Et pour quelle raison les remontées mécaniques sont-elles bloquées pile au moment de mes vacances de ski pour cause de tempêtes de neige? Si je décale mes dates, le mauvais temps me poursuit! Et pourquoi, chez moi, les chemises pour homme ne savent-elles pas qu'elles sont censées être infroissables?

Rosmarie Borle



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

Numéro de téléphone

e-mail

Signature

Nom du chiropraticien / nom de la chiropraticienne

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