

Colonne



3122

vertébrale

santé

Organe officiel Pro Chiropratique



Nordic walking
Journée du Dos
Monter les escaliers



Changement:

Miranda Raschle, Jasper Durville

Praxis für Chiropraktik
Hafenstrasse 23
8590 Romanshorn

Ouverture du cabinet:

CHIROMED Praxis

Dres. L. Hofstetter und M. Mühlemann

Dufourstrasse 101
8008 Zürich

Changement d'adresse:

Rolf Wespi

(travaille maintenant un jour par semaine chez Herrn Keller in der Praxis):

Dr. Rolf Wespi
Chiropraktor SCG/ECU
Praxis Dres. Keller / Aeschlimann
Bleichemattstr. 2
5000 Aarau

Laura Pochon

Centre chiropratique du Seyon
Rue des Berclès 5
2000 Neuchâtel

Fermeture:

**Felix Halter
Jörg Häusler
René Boess**

Nouvelles de l'Hôpital universitaire Balgrist



PD Dr. med.
Petra Schweinhardt



Dr. Mirjam Baechler



Dr. Patricia Maria Schaller



Martin Wangler

Photos: m&d

Le département de médecine chiropratique a été réorganisé le 1er mars 2022: quatre domaines sont sous la direction de la chaire de médecine chiropratique à l'UZH: policlinique, hôpital universitaire, enseignement, recherche.

Depuis le 1^{er} mars 2022, Petra Schweinhardt assure la direction globale ad interim du département. Armin Curt occupe la chaire ad interim depuis 2017; à partir du 1er septembre 2022, Petra Schweinhardt sera nouvelle professeure de médecine chiropratique.

Depuis le 1^{er} juillet 2021, la direction de l'enseignement incombe à Mirjam Baechler, et la direction de la policlinique à Martin Wangler.

Patricia Maria Schaller continue d'assumer la direction de l'hôpital universitaire et Petra Schweinhardt la direction de la recherche.

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

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

Annonces

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne, Tél. 031 300 63 70, inserate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli Communication, www.staempfli.com

Masculin et féminin

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

Colonne vertébral & santé ISSN 1661-4321

imprimé en
suisse

| | |
|--|----|
| Nordic walking | |
| Nordic walking: tourner le dos aux maux de dos..... | 4 |
| <i>Rosmarie Borle / Blog INTEGRi</i> | |
| Politique | |
| Examen préventif du dos chez les enfants..... | 6 |
| <i>Charlotte Schläpfer</i> | |
| Question – réponse | |
| Vertiges, douleurs musculaires et problèmes des genoux..... | 8 |
| <i>Nadia et Eric Faigaux</i> | |
| Monter les escaliers | |
| L'escalier comme appareil de fitness..... | 10 |
| <i>Rosmarie Borle / Blog INTEGRi</i> | |
| Mystère | 12 |
| Organisation de patients | 13 |
| Indes des adresses | 15 |
| Speakers' Corner | 15 |
| Varia | 16 |

Photo de couverture: Creux-du-vent. (Adobe Stock)
Photos: 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

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. Nous nous engageons en ce sens.

Nous voulons préserver les acquis déjà obtenus et aider à les développer, ce qui nécessite un échange permanent d'informations par tous les canaux possibles.

Chacun doit être prêt à exercer son influence et à participer de manière proactive.

La relève est extrêmement importante, tant au sein de l'organisation de patients que parmi les médecins chiropraticiens. Il faut de nouveaux étudiants, de nouveaux chiropraticiens, de nouveaux patients et de nouveaux membres dans notre association.

Tous ces groupes ont besoin de représentants qui partagent leurs expériences positives et qui s'engagent politiquement, que ce soit au niveau communal, cantonal ou fédéral.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous remercie chaleureusement de votre précieux soutien pour faire connaître encore mieux la chiropratique en Suisse.

Rainer Lüscher
Président de Pro Chiropratique Suisse

Nordic walking: tourner le dos aux maux de dos

Rosmarie Borle / Blog INTEGRI* Le nordic walking sollicite uniformément les articulations, les ligaments et les tendons des bras, des jambes et de la colonne vertébrale. Ce sport d'endurance doux et facile à apprendre est idéal pour prévenir le mal de dos.

Lorsqu'on souffre de problèmes de genoux, le jogging n'est plus recommandé, contrairement au nordic walking, qui est devenu très tendance. Cette forme d'entraînement de l'endurance associe le plaisir du mouvement à une stimulation modérée du système cardiovasculaire et musculaire sans charges extrêmes. Le nordic walking est donc aussi adapté aux débutantes et débutants ainsi qu'aux personnes qui ont plutôt évité ou fui jusque-là les activités sportives. Au plaisir du mouvement s'ajoute encore un bénéfice supplémentaire pour les dos négligés et fatigués. Ce sport est recommandé pour prévenir les maux de dos. La condition physique personnelle peut être améliorée progressivement, pas à pas, au sens propre du terme.

Avantages du nordic walking pour le dos et la colonne vertébrale

Le nordic walking est facile à apprendre. Mais précisément pour cette raison, une bonne formation est d'autant plus importante pour débuter. Même si l'enchaînement des mouvements semble facile, des erreurs peuvent facilement s'inviter et se révéler difficiles à corriger ultérieurement. Ce sport se prête à tous les niveaux et groupes d'âge, parce que la charge

peut être bien dosée. Une fois la technique acquise, il est possible de solliciter uniformément et de manière relativement douce les muscles, les articulations, les tendons et les ligaments des bras, des jambes et du tronc. L'enchaînement des mouvements se traduit par des effets particulièrement positifs pour le dos:

- des rotations légères et uniformes dans le bassin provoquent un stockage d'eau accru dans les disques intervertébraux; ils augmentent alors de volume et gagnent en robustesse et en élasticité;
- la ceinture scapulaire et le bassin tournent en sens inverse (de manière asymétrique). Cela sollicite de manière optimale certains muscles du dos et du ventre et stabilise la colonne vertébrale, en particulier la zone lombaire.

Par ailleurs, on brûle beaucoup de calories dans le nordic walking. Le dos bénéficie aussi de la perte des kilos en trop, car le surpoids est considéré comme un facteur de risques central pour les douleurs du dos.

Le facteur bien-être n'est pas en reste dans le nordic walking. Ce sport peut être pratiqué seul ou en groupe. L'intensité permet de bavarder sans perdre son souffle.



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

* Ce texte est fondé sur un article publié dans le blog du site www.integri.ch/blog



Le nordic walking n'est pas de la randonnée avec des bâtons

Alors que personne n'aurait l'idée d'envoyer au hasard des balles de tennis par-dessus le filet en tenant pour la première fois une raquette ou de descendre sur des skis sans autre forme de préparation, nombreux sont ceux qui pensent que le nordic walking se sait, tout simplement. Lors d'une ascension en montagne, les bâtons servent avant tout d'appui, alors que dans le nordic walking, ils sont utilisés pour intégrer activement le haut du corps et les bras dans le mouvement de marche. Deux leçons de deux heures sont suffisantes pour se familiariser avec les bases techniques et l'enchaînement des mouvements.

Accordez-vous ce temps d'introduction auprès d'une instructrice ou d'un instructeur expérimenté avant de commencer. Vous vous assurez ainsi de vous faire du bien, à vous et à votre dos, de manière efficace et ciblée. ■

Arguments en faveur du nordic walking

- le nordic walking est praticable partout, en toute saison et quelle que soit la météo;
- il est adapté également aux personnes non sportives jusque-là (p. ex. pour des questions de poids, d'âge ou de maladie);
- le risque de souffrir des maladies répandues comme l'hypertension ou le surpoids est amoindri;
- l'apprentissage des bases techniques n'est pas compliqué, mais une bonne introduction dans le cadre d'un cours est primordiale;
- outre de bonnes chaussures et des bâtons adaptés, le nordic walking ne coûte rien, le terrain étant librement accessible;
- la totalité du corps est renforcée et des calories sont brûlées;
- le plaisir commence sur le pas de la porte, en forêt, sur des chemins pédestres, dans des parcs.

Examen préventif du dos chez les enfants



Charlotte Schläpfer Une bonne position est synonyme de dos en bonne santé. Les enfants, en particulier, tendent à adopter une mauvaise posture à l'école. Or une tenue saine permet d'éviter les maux de dos. Lorsque les signes sont dépistés suffisamment tôt, les troubles posturaux, les mauvaises positions et les problèmes de dos qui en découlent à long terme peuvent être évités. A la Journée du Dos 2022, les chiropraticiennes et les chiropraticiens examinent gratuitement le dos des enfants et des jeunes âgés de 6 à 18 ans.

Les écolières et les écoliers ainsi que les jeunes se plaignent toujours plus de problèmes dans la zone de la colonne vertébrale. Le dépistage précoce des ennuis de dos peut empêcher d'éventuels troubles à long terme. C'est précisément l'objectif visé par la Journée du Dos.

La Journée du Dos 2022 est une action de ChiroSuisse, l'Association Suisse de Chiropratique. Une fois par année, les chiropraticiennes et les chiropraticiens ouvrent leurs cabinets pour examiner gratuitement le dos des enfants et des jeunes. Dans ce cadre, ils sensibilisent les jeunes gens à faire attention à leur posture et donc à leur dos.

La Journée du Dos aura lieu durant la semaine du 31 octobre au 5 novembre 2022.

Chaque cabinet de chiropratique peut choisir la date à laquelle il fixe cette journée. Les personnes intéressées peuvent se renseigner auprès de leur chiropraticienne ou chiropraticien. ■

Contrôle chiropratique de base sans douleur

L'examen comprend un contrôle chiropratique de base, lors duquel la ou le spécialiste évalue l'enfant dans son cabinet en s'aidant de méthodes simples. Il est absolument sans douleur. Le résultat est immédiatement communiqué oralement aux personnes présentes et des conseils pratiques leur sont donnés pour la vie de tous les jours. Si d'autres mesures se révèlent nécessaires pour établir le diagnostic, comme une radio ou un test de laboratoire, un rendez-vous séparé sera convenu après discussion des options envisageables. L'examen dure au maximum 20 minutes. La participation ne soumet les parties prenantes à aucune autre obligation. La Journée du Dos s'adresse aux enfants scolarisés âgés de 6 à 18 ans.



Charlotte Schläpfer
Responsable de la communication
ChiroSuisse



Un flyer de format A5, consacré à la Journée du Dos, est inséré dans ce numéro. S'il n'y est plus ou que vous souhaitez en commander d'autres pour les distribuer à l'école ou à vos voisins, p. ex., il vous suffit d'envoyer un bref courriel à info@chirosuisse.info en mentionnant «Flyer Journée du Dos». ChiroSuisse vous fera parvenir les flyers gratuitement.

Une posture saine – un dos sain

Votre enfant a-t-il une posture saine? Un examen précoce vaut la peine! En effet, une posture saine est synonyme d'un dos sain.

Dans le cadre de la Journée du Dos 2022, les chiropraticien-ne-s suisses **examinent gratuitement le dos des enfants et adolescent-e-s** (6 – 18 ans). Inscrivez votre enfant dans un cabinet chiropratique participant au dépistage. Tous les cabinets participants sont indiqués ici: www.journeedudos.ch



Journée
du Dos 2022:
du 31 octobre au
5 novembre



Vertiges, douleurs musculaires et problèmes de genoux

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.

Une voisine est parfois victime d'étourdissements. Ils se manifestent quand elle passe de la position assise à la position couchée, ou quand elle est allongée. Pendant quelques secondes, tout se met alors à tourner dans sa tête. Cela peut-il provenir d'une crispation de la nuque?

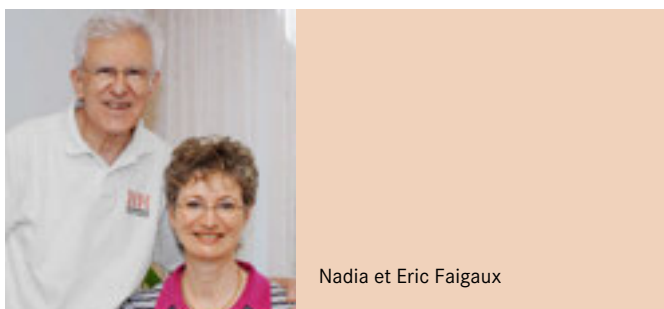
Dans la plupart des cas, ces brefs épisodes d'étourdissement qui apparaissent lors de changements de position ou dans la position couchée sont des vertiges positionnels (vertiges paroxystiques positionnels bénins).

Ils proviennent d'une hyperstimulation des cellules sensorielles par les petits cristaux situés dans l'organe qui assure le maintien de l'équilibre (système vestibulaire) et qui est alimenté par le 8e nerf crânien (nerf vestibulaire). Le système vestibulaire se compose d'une cavité contenant les cellules sensorielles et de trois canaux semi-circulaires positionnés perpendiculairement les uns aux autres et remplis de liquide. Les raisons de l'hyperstimulation sont multiples: p. ex. viscosité accrue du liquide avec l'âge, fonction nerveuse diminuant tout simplement en raison du vieillissement ou moins optimale à cause des fortes tensions dans la nuque, qui entraînent alors une baisse de la circulation sanguine.

Avant de consulter un ou une spécialiste, la personne concernée peut veiller à s'hydrater en suffisance, à réduire son stress et à améliorer sa position.



Si ces quelques points n'aboutissent à aucune amélioration, un examen spécialisé est alors recommandé. En cas de confirmation du diagnostic soupçonné, la ou le spécialiste effectue des manœuvres spécifiques et montre des exercices à effectuer chez soi visant à remettre les petits cristaux en mouvement. Chez un chiropraticien ou une chiropraticienne, le traitement de la colonne cervicale fait généralement partie d'une séance. Avec l'âge et si les vertiges persistent ou se répètent, d'autres causes doivent aussi être envisagées. Celles-ci doivent faire l'objet d'un examen médical plus approfondi. Chez les personnes âgées, les vertiges pourraient aussi être liés à des problèmes de circulation ou à la prise de médicaments, tandis que chez les jeunes, ils pourraient provenir d'une inflammation des nerfs (névrite), d'un début de sclérose en plaques ou d'une tumeur. En cas d'étourdissements soudains accompagnés d'autres symptômes, comme des paralysies, des troubles visuels ou des maux de tête, il faut immédiatement consulter un médecin car il pourrait s'agir d'un accident vasculaire cérébral. Selon votre description toutefois, votre voisine ne se trouve pas dans une situation d'urgence mais souffre très probablement des vertiges positionnels décrits ci-dessus.



Nadia et Eric Faigaux



En cas de douleurs musculaires, quand est-il indiqué d'appliquer du froid, quand du chaud?

Logiquement, on devrait dire qu'il est indiqué de refroidir en cas d'inflammations et de réchauffer en cas de contractures. Mais souvent, on ignore la cause réelle et parfois, commencer par refroidir une contracture peut même être plus pertinent. Les sachets de glace devraient être appliqués entre cinq à sept minutes au minimum et dix à douze minutes au maximum. Il faut faire attention à ne pas les placer directement contre la peau mais à les envelopper dans un tissu (p. ex. gant de toilette). Il est également possible de remplacer la glace par des patchs refroidissant, qu'on peut bien entendu laisser agir plus longtemps.

Lorsqu'on réchauffe, il faut veiller à éviter les brûlures et les irritations de la peau. Ici aussi, les poches ne doivent pas être appliquées directement sur la peau mais protégées d'une étoffe. Avant d'utiliser les patchs réchauffant, il faut s'assurer que la peau les supporte.

Mais la meilleure réponse à la question posée est l'autotest: si une solution ne soulage pas, voire renforce les douleurs, prendre l'autre. Souvent, il est préférable de commencer par refroidir, surtout en cas de douleurs aiguës soudaines. En présence de douleurs chroniques persistantes, en revanche, le chaud est généralement plus efficace.

Que peut-on faire lorsque s'agenouiller est douloureux, voire presque impossible?

Les douleurs provoquées par l'agenouillement proviennent généralement de problèmes concernant la rotule (patella) ou l'articulation entre le fémur et la rotule (articulation fémoro-patellaire). Les tissus de glissement de la rotule ou du tendon rotulien (tendon patellaire) peuvent provoquer une inflammation (bursite). Les causes des douleurs sont multiples; les énumérer et les expliquer dépasserait toutefois largement le cadre de la réponse à cette question.

Alors que faire concrètement? Si seul l'agenouillement pose problème, on peut atténuer les douleurs en posant le genou sur un support rembourré ou en portant des genouillères rembourrées. On peut également stabiliser le genou en collant du tape. Prendre des médicaments anti-inflammatoires et refroidir l'articulation peuvent aider, surtout en cas de bursite. Dans le cas contraire, ou si la douleur subsiste en l'absence de flexion, il faut en chercher la ou les causes. Un examen chiropratique ou médical peuvent être utiles. Parfois, des procédés d'imagerie (radio, scanner, IRM, échographie) se révèlent nécessaires. ■



* rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen

L'escalier comme appareil de fitness

Rosmarie Borle / Blog INTEGRI* Si vous en êtes physiquement capable, ne négligez aucun escalier, ni dedans ni dehors! Grimper les marches constitue un exercice de fitness facile, gratuit et efficace au quotidien. Monter régulièrement les escaliers exerce différents effets positifs sur la respiration, le système cardiovasculaire, la musculature sollicitée, le métabolisme et la pression artérielle.



Saisissez chaque occasion qui s'offre à vous de monter des escaliers. Vous intégrez ainsi dans votre quotidien un léger entraînement de la condition physique. Vous verrez que vous prendrez rapidement l'habitude d'utiliser exclusivement les escaliers.



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

Si vous avez privilégié jusque-là les ascenseurs et les escaliers roulants, passez prudemment à la variante plus difficile et commencez votre entraînement en douceur. Variantes d'entraînement efficaces dans les montées d'escaliers:

- commencer lentement et tendre vigoureusement les jambes à chaque marche;
- monter un étage lentement, le suivant rapidement;
- monter les marches deux par deux;
- poser parfois le pied entier, parfois juste la plante des pieds;
- accroître consciemment l'utilisation des bras.

Comment les montées d'escaliers influencent-elles le corps et le psychisme?

Monter les escaliers entraîne le cœur. Des études montrent qu'il suffit de quelques marches par jour pour influencer notre santé. Autrement dit, chaque marche empruntée par nos pieds fortifie notre cœur. De plus, les muscles des fesses, des mollets et des cuisses sont sollicités et renforcés. Plus l'intensité est élevée, plus la sollicitation est forte.

Descendre les escaliers renforce également le système locomoteur. Les muscles des jambes doivent freiner, ce qui coûte de l'énergie et entraîne en particulier les quadriceps et les articulations du genou. Les os sont soumis à de grandes forces, env. deux à trois fois le poids du corps, ce qui représente une bonne prévention de l'ostéoporose.

Celles et ceux qui s'y prennent plus tranquillement et nécessitent donc plus de temps pour grimper les marches, entraînent l'endurance de base et stimulent le métabolisme. Bien entendu, les escaliers se prêtent également à un entraînement intensif par intervalles composés de sprints et de montées deux par deux.

* Ce texte est fondé sur un article publié dans le blog du site www.integri.ch/blog



Consommation de calories

Quiconque monte tranquillement un escalier se trouve déjà en mode «marche d'intensité moyenne». Ce mouvement brûle env. 240 calories par 30 minutes en fonction de l'âge, du poids, de la condition physique et du sexe. Monter env. 400 marches par jour correspond à une unité de jogging d'env. 15 minutes.

Respiration

Peu importe si une ou plusieurs marches sont prises pendant un cycle de respiration. Respirer à un rythme régulier facilite l'exercice.

Monter des escaliers peut aussi procurer du plaisir; on ressent la totalité de son corps en mouvement et on se fait du bien à soi-même. Il est possible d'y associer des exercices de concentration, d'admirer la vue ou simplement de se réjouir de conquérir pas à pas un nouvel espace. ■



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-chiropatique.ch
www.pro-chiropratice.ch

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tschamerstrasse 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

Die Chiro-Gymnastik in Brugg wird bis auf weiteres nicht mehr durchgeführt.

Vergünstigung für Mitglieder

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



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



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



**Vereinigung Pro Chiropraktik –
Region Basel**
www.vereinprochiro.ch

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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

Preis pro Lektion: CHF 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Bernadette Mayr, 079 274 90 79
vpc.sekretariat@gmail.com



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

Chiro-Gymnastik

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

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16
oder gabi@zurbriggen.tv

Probelektion und definitive Anmeldung bei der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den vergünstigten Tarif!

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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-chiropatique.ch
www.prochiropatique.ch



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

Chiro-Gymnastik

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

Organisation de patients



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, 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 Gemein-
wiesen, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler,
052 624 71 02

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Feldbrunnen, Turnhalle

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro-Chiropratique du Valais romand

pro-chiropratique.valais@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

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



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

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

Mitgliederbeiträge

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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckencenter.com

Telefon 044 211 60 80

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben)

platzieren wir Ihre Firma in diesem Register.

Weitere Infos unter Tel. 031 300 63 87 oder

unter E-Mail insetate@staempfli.com

(zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

Speakers' Corner

Nous restons à la maison!

J'espère que vous avez passé de belles vacances et que vous avez la tête remplie de souvenirs agréables. Ce sont rarement les curiosités touristiques ou les couchers de soleil romantiques qui restent gravés dans mon cœur, mais plutôt les événements inattendus. Lorsque je songe à Malmö, c'est une situation comique qui me vient à l'esprit: quand mon mari a acheté des tickets de stationnement au bord de la route au lieu de deux billets de bus; ou son talent pour choisir toujours le mauvais bus à Stockholm, alors que professionnellement, il est spécialisé dans les transports. J'associe Dublin à l'inscription «An Lar» sur les bus et les trams. Nous nous étonnions de ne trouver nulle part «An Lar» sur le plan de la ville malgré sa notoriété apparente. Après un certain temps, nous avons appris que cela signifiait «vers le centre» en irlandais. Nous avons célébré cette trouvaille par une Guinness au pub.

Les souvenirs de Milan sont d'ordre culinaire: Gianluigi Buffon, le gardien du FC Parme, âgé de 44 ans aujourd'hui, avait révélé sa pizza préférée à une trattoria. Mon fils, en vrai fan, l'avait commandée et bravement avalée jusqu'à la dernière miette: prosciutto di Parma recouvert de frites. Dans le métro, nous avons été témoins d'un bref coup de fil d'un monsieur âgé, après une longue recherche de son téléphone dans son sac et l'introduction pénible de son code et du numéro: «Fai bollire l'acqua.» Ce qui donne en français l'ordre (à sa femme) de mettre l'eau pour les pâtes sur le feu! Le signore apprécie quand les pâtes sont sur la table à son retour à la maison, mais al dente per favore!

Je repense aussi aux vacances de ski à Saas-Fee, où toutes les remontées étaient fermées pendant trois jours pour cause de danger d'avalanche et de tempête (en partie par un soleil radieux), au séjour à Venise pile pendant les inondations, aux



vacances à la plage sous une invasion de coquilles, aux punaises de lit dans l'appartement de vacances en Toscane, aux graves troubles gastro-intestinaux à Copenhague et au tour à vélo qui s'est terminé par un examen de contrôle à l'Hôpital de Samedan. Qui s'est déjà pris son guidon de vélo dans le ventre en le lâchant trop tôt? Précisément. Notre bref voyage aux îles Borromées s'est accompagné d'une grève locale des chemins de fer et notre long trajet a fait le bonheur d'un chauffeur de taxi. Une autre grève nationale de ce type en France nous a empêchés de nous rendre à la Fête des Lumières à Lyon. La semaine dernière, nous avons dû annuler nos vacances de tennis prévues à la Rafa Nadal Academy à cause de douleurs de genou. Vous comprenez certainement qu'après tous ces pépins, nous sommes heureux cette année de nous occuper de notre chien à la maison.

Rosmarie Borle



Voici à quoi ressemble une croisière sur le Danube de Vienne à Bratislava quand on peut y participer. (Image: Christoph Erb)

Solution de l'énigme



Le local de cours PanGas à Kriens

Antje Senger* Après des semaines de préparation et une première année difficile en raison de la pandémie, nous avons pu ouvrir notre propre local de cours en 2021, dans le bâtiment PanGas à la Horwerstrasse 62 à Kriens.

Plus de 250 personnes intéressées ont profité de la journée portes ouvertes pour visiter le site et s'informer de notre nouveau programme de cours. Au stand d'information et de restauration, les membres du comité avaient la possibilité de saluer personnellement les nombreux hôtes et de fournir des renseignements sur l'adhésion ainsi que les différentes offres de cours. Un parcours permettait aux visiteurs de tester leur agilité et leur équilibre ainsi que de discuter avec les responsables de cours. Beaucoup ont tiré profit de cette offre en s'inscrivant directement à un cours.

Après la pause estivale 2021, les salles ont repris vie et l'enseignement a enfin pu démarrer avec des groupes plus nombreux. Depuis le 16 août 2021, nous proposons sur plus de 125 m² des cours de Pilates, de gymnastique du dos, de fitness à midi et de cours de gymnastique postnatale avec bébé. Nos plus jeunes participantes et participants ont tout juste 8 semaines et fréquentent avec leur maman le cours de gym postnatale, où on bouge, rit et chante (parfois pleure) assidûment. Nos membres les plus âgés ont bientôt 90 ans et continuent à bouger en groupe avec grand plaisir.



La collaboration avec les chiropraticiennes et les chiropraticiens est importante depuis le début. Nos flyers sont déposés dans les cabinets et remis à la patientèle. Notre première année a été couronnée de succès et nous nous réjouissons de nouer encore de nouveaux contacts. Infos et programme de cours: www.pro-chiropraktik-luzern.ch

*présidente Pro Chiropratique Lucerne