

Colonne & santé

4118

vertébrale

Organe officiel Pro Chiropratique

Problèmes de mâchoire
Congrès formation
Soulever et porter



Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

ChiroSuisse

Secrétariat central

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

Changement d'adresse ZH

D^r Rolf Nussbaumer, Chiropraktor SCG/ECU,
Holbergstrasse 8, 8302 Kloten, 044 881 37 11
(vormals Marktgasse 18, 8302 Kloten)

Fermeture de cabinet BS

D^r Andreas Siegenthaler, Holbeinpraxis,
Holbeinstrasse 65, 4051 Basel

Nouveau SZ

D^r Johanna McChurch, Chiropraktik Obersee, Hintere
Bahnhofstrasse 12, 8853 Lachen, 055 442 31 11

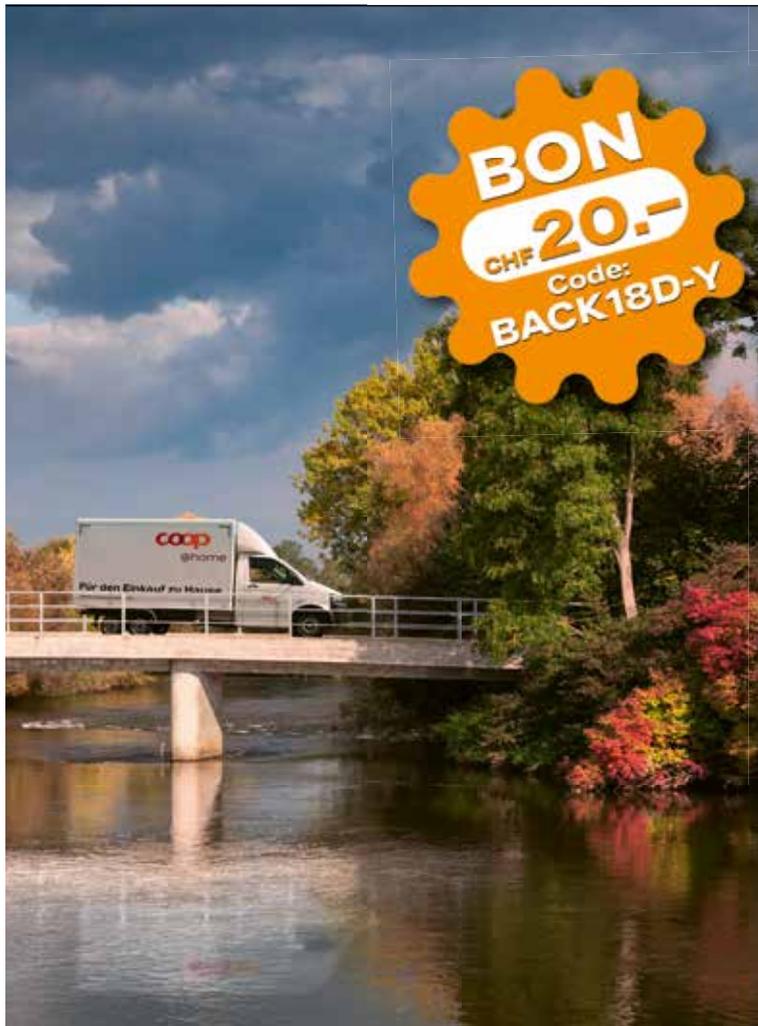
L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses – Votre dos de A à Z

«L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses» vous présente, au fil de 70 pages illustrées captivantes et d'un format pratique, tout ce que vous souhaitez savoir au sujet de votre dos – dans un langage clair et en toute simplicité. La lecture de ce dictionnaire de poche, en outre ouvrage de référence très instructif, est passionnante. Un test relatif au dos vous apportera les premières indications quant à votre forme physique.

Un exemplaire gratuit de l'abécédaire du dos vous parviendra sur simple demande, en adressant une enveloppe C5 affranchie à CHF 1.30 à l'adresse suivante:

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



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 1400 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 «BACK18D-Y» au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 31.01.2019. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home

Problèmes de mâchoire	
Chiropratique dans les problèmes de mâchoire	4
<i>Franziska Senn</i>	
Politique	
La qualité: 155 synonymes répartis en 20 groupes	8
<i>Priska Haueter</i>	
Congrès formation à Saint-Gall	9
Sudoku	10
Pratique professionnelle	
Soulever et porter correctement une charge	11
<i>Rosmarie Borle / Urs Lenhard</i>	
Organisation de patients	13
Index des adresses / Impressum	15
Varia	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



Qui paye la facture?

Chère lectrice, cher lecteur

Aujourd'hui, les prestations fournies par les chiropraticiens sont couvertes par l'assurance de base obligatoire des caisses maladie, par les assurances accidents, les assurances invalidité et les assurances militaires. Les chiropraticiens peuvent être consultés directement par les patients, sans intermédiaire – par exemple le médecin de famille.

Une exception existe: en cas de souscription d'un contrat de médecin de famille ou d'un modèle «HMO» (centre de santé de la caisse-maladie), les assurances décident si les prestations chiropratiques seront prises en charge par la caisse-maladie.

Les prestations chiropratiques sont généralement incluses dans les contrats de médecin de famille ou les modèles HMO, car la chiropratique est un traitement efficace, avantageux et sûr, ce que reconnaissent également les assureurs. En cas de désaccord, les membres de l'association Pro Chiropratique peuvent contacter l'ombudsman de Pro Chiropratique.

Je vous souhaite une agréable lecture et vous remercie chaleureusement de votre soutien.

Rainer Lüscher

Président central de Pro Chiropratique Suisse

Chiropratique dans les problèmes de mâchoire

Franziska Senn Quand le dentiste n'a plus de solutions à apporter face à un problème de mâchoire, la chiropraticienne peut souvent lui venir en aide. La mâchoire, que l'on appelle scientifiquement l'articulation temporo-mandibulaire, fait partie des articulations les plus sollicitées du corps humain et est donc susceptible de présenter des signes d'usure.

Pas moins de 14 muscles orchestrent le mouvement de la mâchoire quand nous parlons, quand nous mastiquons et pour toutes les autres fonctions. L'interaction entre la nuque et les muscles du visage est complexe et la coordination étroitement liée aux connexions nerveuses de la nuque et des nerfs cérébraux. Quand nous ouvrons la bouche, les muscles de la mastication doivent d'abord se relâcher pour que la force de pesanteur exercée sur la mâchoire diminue et lui permette de s'ouvrir. Ensuite, les muscles antérieurs profonds du cou doivent être actionnés pour que la bouche s'ouvre d'environ 2,5 cm. Puis les muscles maxillaires inférieurs entrent en action pour permettre une ouverture maximale de la bouche, ce qui provoque un déplacement du disque articulaire, qui est alors stabilisé par une série de ligaments. Tout cela a l'air bien compliqué, et cela n'est pas qu'une impression. Quand nous refermons la mâchoire, tout cet enchaînement doit se produire dans le sens inverse. Sans compter les mouvements latéraux de la mâchoire, dont nous avons besoin pour parler et manger. Tous ces mouvements sont stabilisés par la musculature de la nuque et de la ceinture scapulaire.

Le dentiste comme le premier interlocuteur lors de problèmes de mâchoire, fréquents mais souvent ignorés

Les problèmes de mâchoire, dès lors qu'ils sont perçus comme tels, s'accompagnent souvent de craquements lors de l'ouverture et de la fermeture de la bouche. Parfois, l'articulation peut se retrouver coin-



Voici où se manifestent les douleurs à la mâchoire

cée ou bloquée (trismus), ce qui diminue voire empêche l'ouverture de la bouche. Il se produit alors un déplacement du disque articulaire, un petit coussin de fibrocartilage au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire. Souvent, ce disque est légèrement usé ou distendu, et peut de ce fait rester «coincé» en cas d'ouverture de la bouche, ce



Franziska Senn
Chiropratique Seeland
Rue Johann Verresius 18
2502 Bienne
www.chiropraktik-seeland.ch

Franziska Senn

- 1996-1997 Année de propédeutique en médecine à l'Université de Berne
- 1997-2001 Etudes universitaires de chiropratique au Western States Chiropractic College, Portland, Etats-Unis
- 1999 Premier examen intercantonal en Suisse
- 2001 Obtention du diplôme Doctor of Chiropractic
- 2001-2003 Assistanat auprès du Dr Michel Golay, à Genève
- 2003 Deuxième examen intercantonal avec obtention du diplôme de chiropraticienne
- 2003-2016 Travail au sein du cabinet de chiropratique Hirschengraben/Integri AG
- Depuis 2016 Travail en cabinet collectif, Chiropratique Seeland

qui entraîne un blocage. De tels grincements et craquements de l'articulation temporo-mandibulaire entraînent parfois des douleurs, mais pas dans la majorité des cas. Les douleurs ne surviennent en général que plus tard, avec l'usure croissante de l'articulation elle-même (arthrose de l'articulation temporo-mandibulaire) ou en cas de sollicitation excessive chronique de l'appareil manducateur.

Jusqu'à 90% de la population concernée

Ces phénomènes décrits ne sont pas rares et la majeure partie des gens souffrent de troubles au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire à un moment ou à un autre de leur vie. Heureusement, ces problèmes ne sont gênants au point de nécessiter un traitement que dans 2-5% des cas. L'articulation temporo-mandibulaire est l'une des articulations les plus sollicitées de tout le corps humain, c'est pourquoi elle peut subir une certaine usure. Les causes sont aussi variées que complexes, telles que l'interaction entre les différents protagonistes lors du mouvement de la mâchoire.

Luxation de la mâchoire

Les médecins appellent luxation le déboîtement de l'articulation temporo-mandibulaire. Cela signifie que les condyles de la mandibule sont sortis de la cavité articulaire du maxillaire. Quand cela se produit, la mâchoire perd sa mobilité d'un moment à l'autre. Une telle luxation peut être la conséquence d'un accident, mais elle peut aussi survenir à chaque fois que l'on ouvre trop la bouche. Pour une mâchoire en bonne santé toutefois, le risque de luxation est extrêmement faible. Il n'en va pas de même lorsque les os ou les structures articulaires sont déjà endommagés, par exemple du fait de l'usure en cas d'arthrose, d'inflammations ou de sollicitation excessive. (...)

Arthrose de l'articulation temporo-mandibulaire

Chez les patients âgés notamment, une arthrose peut entraîner un trismus, qui se manifeste en général par des bruits de frottement et de craquement lors de la mastication. L'articulation temporo-mandibulaire est effectivement susceptible de s'user, car elle est l'articulation la plus sollicitée du corps humain, non seulement lors de la mastication, mais aussi pour la parole et la déglutition. Le problème réside dans le fait que les petites sollicitations incorrectes peuvent déjà accélérer énormément l'usure de l'articulation temporo-mandibulaire et favoriser l'arthrose. Des molaires manquantes, des plombages mal effectués ou des implants dentaires mal posés, des blessures, une mauvaise position des dents ou encore le bruxisme sont notamment problématiques.

En cas d'arthrose de l'articulation temporo-mandibulaire, le disque de cartilage entre le condyle et la cavité articulaire se détériore. Au fil du temps, il devient de plus en plus mince et les cellules cartilagineuses détruites favorisent les inflammations au niveau de la membrane synoviale. Avec la dégénérescence du disque de cartilage, le risque de glissement augmente, bloquant ainsi le fonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire. L'articulation peut se retrouver coincée ou bloquée (trismus) en fonction de la direction dans laquelle le disque est déplacé. (...) (tiré de: <http://www.spiegel.de/ge->

Outre les coups, une chute ou un traumatisme du rachis cervical, un simple bâillement peut provoquer un étirement excessif de l'articulation temporo-mandibulaire. Le fait de mordre dans quelque chose de très dur peut également exposer une mâchoire déjà fragilisée.

Une mâchoire mal positionnée, la position des dents en général, des dents manquantes, un affaissement de la mâchoire causé par l'usure par frottement des dents ou une malocclusion peuvent perturber le fonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire et provoquer des troubles.

Grincements nocturnes, vertiges et bourdonnements d'oreilles

Le grincement ou serrement des dents (bruxisme), le plus souvent la nuit, représente un problème fréquent et bien connu. Une pression considérable est alors exercée sur l'articulation temporo-mandibulaire et l'appareil manducateur subit une sollicitation excessive chronique, qui commence à être douloureuse et se diffuse également dans la tête, la nuque et les épaules. Les causes de ce grincement des

[sundheit/diagnose/craniomandibulaere-dysfunktion-diagnose-und-therapie-bei-cmd-a-977237.html](http://www.sundheit.com/diagnose/craniomandibulaere-dysfunktion-diagnose-und-therapie-bei-cmd-a-977237.html))

Appareil manducateur

L'appareil manducateur désigne les muscles servant à ouvrir et fermer la mâchoire inférieure, et l'articulation temporo-mandibulaire sert de pivot. L'appareil manducateur englobe ces quatre paires de muscles de la tête qui permettent l'élévation de la mâchoire inférieure (ou mandibule) en direction de la mâchoire supérieure (ou maxillaire) et rendent ainsi possible la fermeture de la mâchoire (occlusion) ainsi que l'écrasement et le broyage des aliments (y compris les mouvements de glissement latéraux). (...)

L'appareil manducateur et sa fonction

- Muscle masséter pour l'occlusion de la mâchoire.
- Muscle temporel pour l'occlusion de la mâchoire et la rétro-pulsion de la mandibule.
- Muscle ptérygoïdien interne ou médial pour l'occlusion de la mâchoire.
- Muscle ptérygoïdien externe ou latéral pour l'ouverture de la mâchoire, la propulsion de la mandibule ainsi que pour les mouvements de glissement latéraux de gauche à droite et inversement.

Appareil manducateur et articulation temporo-mandibulaire

L'appareil manducateur et l'articulation temporo-mandibulaire sont considérés comme une seule unité fonctionnelle. L'appareil manducateur (latérotusion et protrusion) est à chaque fois actionné par une combinaison de différents muscles et parties de muscles qui sont petits et très minces. Chez une personne en bonne santé, la force à déployer est infime. Les douleurs ressenties au niveau de l'appareil manducateur peuvent avoir de nombreuses causes et la plus fréquente est une sollicitation excessive des muscles de la mastication. En cas de grincements de dents, l'appareil manducateur est fortement sollicité, et il en résulte des douleurs. Tiré de: www.zahn-lexikon.com/index.php/k/38-a-z/p-lexikon/1474-kaumuskulatur

Problèmes de mâchoire

dents, une parafonction (c'est-à-dire une activité qui s'exerce arbitrairement, sans but), ne sont pas clairement identifiées, mais le stress semble avoir une influence déterminante. Les problèmes dentaires susmentionnés peuvent également jouer un rôle. Les patients atteints d'apnée du sommeil souffrent souvent aussi de bruxisme.

À côté des maux de tête fréquents et des douleurs dans la nuque et les épaules, les troubles dont la cause provient de l'articulation temporo-mandibulaire sont la difficulté à déglutir, les vertiges et les problèmes au niveau de l'audition tels que les bourdonnements d'oreilles, les acouphènes ou la perte auditive subjective. Certaines maladies rhumatismales peuvent entraîner une inflammation de l'articulation temporo-mandibulaire, avec les douleurs correspondantes.

Que peut faire la chiropratique?

La position et le fonctionnement de la mâchoire ne dépendent pas uniquement de l'état de l'articulation temporo-mandibulaire elle-même et de l'appareil manducateur, mais aussi de sa «position dans l'espace», car la mâchoire est une articulation «suspendue». C'est pourquoi la musculature de la nuque et son état de tension jouent un rôle important pour la mâchoire.

Une mauvaise position du bassin ou des jambes de longueur différente influencent la nuque, car l'objectif du corps est que le regard

soit le plus horizontal possible. Un déséquilibre du bassin peut ainsi influencer la mâchoire, de même qu'inversement, un problème de mâchoire peut déclencher des maux de dos.

Parallèlement à ce travail «global», la chiropraticienne intervient également au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire elle-même. Elle mobilise et dénoue les blocages articulaires par des impulsions ciblées et recourt à différentes techniques pour détendre la musculature souvent contractée. Elle recommande des exercices pour éviter de contracter les muscles ou pour les renforcer de manière ciblée. Souvent, à cause des douleurs, les patients se sont mis à faire de mauvais mouvements avec la mâchoire, et ils doivent apprendre à s'en débarrasser devant le miroir.

Une fois que l'on sait que les douleurs de la mâchoire sont la conséquence d'une malposition des dents, voire d'un processus rhumatismal, le chiropraticien oriente la patiente vers le spécialiste correspondant, par exemple la dentiste ou le rhumatologue.

Les problèmes de mâchoire peuvent donc se manifester sous des formes très diverses: du craquement de mâchoire bien audible lors du bâillement à la sensation diffuse de vertiges accompagnés de bourdonnements d'oreilles. En fonction de la cause du problème, le traitement peut donc aller de l'extraction d'une dent de sagesse au traitement chiropratique de la colonne vertébrale. ■

Un problème classique de mâchoire

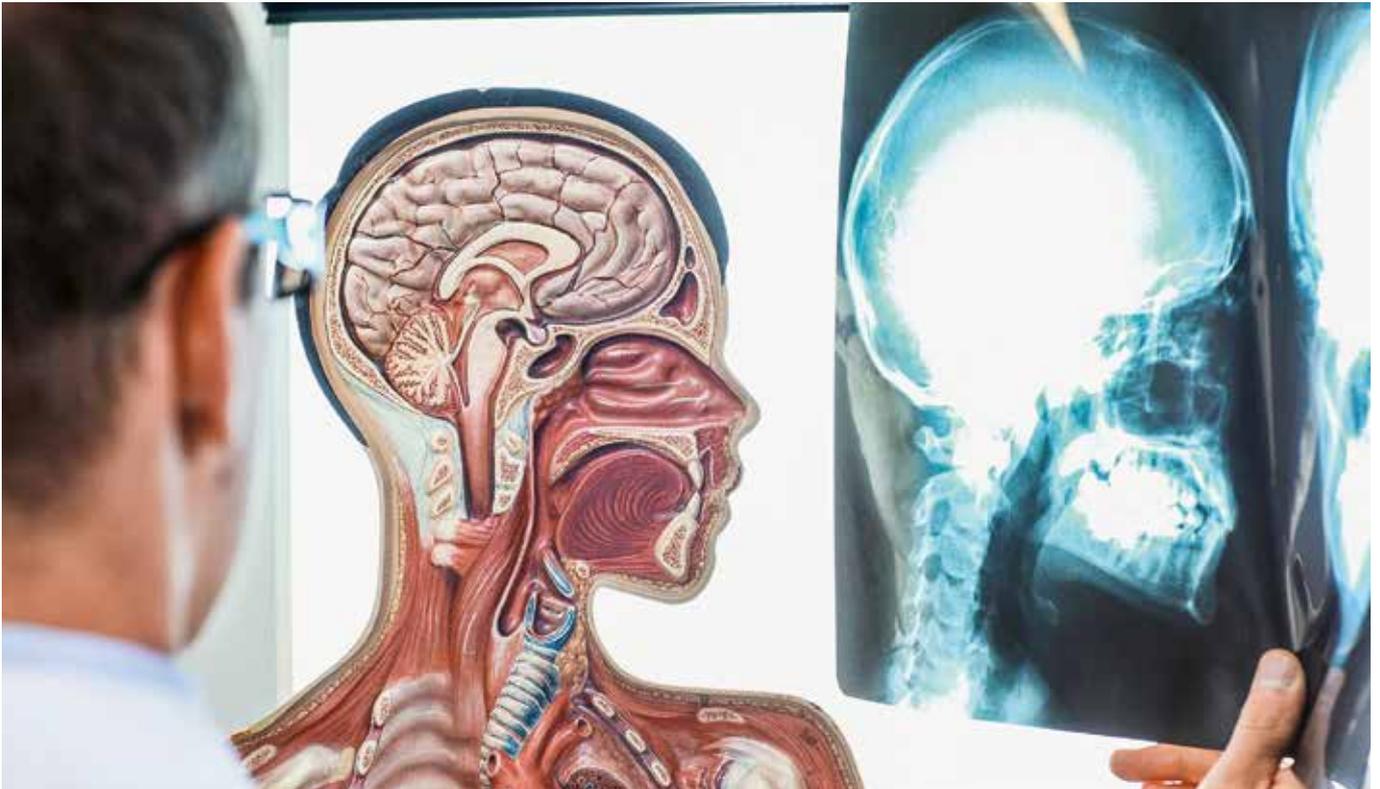
Une jeune femme de 24 ans souffre de forts et fréquents maux de tête depuis près de six mois. Les douleurs apparaissent au minimum quatre fois par semaine, parfois même chaque jour. Souvent, les céphalées sont déjà présentes au réveil, avant de s'atténuer au fil de la journée. Selon sa charge de travail, elle prend des médicaments pour pouvoir rester concentrée.

La jeune femme travaille à 80% dans un bureau et suit une formation complémentaire en cours d'emploi depuis environ huit mois. Celle-ci est tellement exigeante qu'elle ne lui laisse plus guère le temps de pratiquer du sport.

Elle se plaint également de douleurs constantes à la nuque qui descendent jusqu'à l'omoplate. De plus, elle entend des sifflements dans

les oreilles, lesquels ne sont heureusement qu'occasionnels et disparaissent d'eux-mêmes après quelques minutes.

La chiropraticienne étudie la posture et la mobilité de la colonne vertébrale, de la mâchoire et des épaules ainsi que la tension musculaire dans l'ensemble du corps, en se concentrant toutefois sur la nuque et le visage. Un examen neurologique clôture l'auscultation.



Le lien entre la mâchoire et la colonne vertébrale est très complexe

En conclusion, la posture de cette jeune femme est bonne, mais la mobilité de la nuque est légèrement réduite et la tension musculaire de cette partie du cou et de la ceinture scapulaire est très élevée. Les épaules sont très mobiles, mais la mâchoire tire légèrement vers la droite lorsque la bouche s'ouvre. Les muscles masticateurs sont très tendus et présentent des points gâchette. Les deux premières vertèbres cervicales sont bloquées et les points de pression situés dans la musculature temporale et supérieure de la nuque rayonnent dans la tête et produisent des céphalées.



La chiropraticienne en pleine intervention

La chiropraticienne explique à la patiente que ses maux de tête sont déclenchés par des contractures dans la nuque et l'appareil masticateur. Pour détendre ces muscles, elle libère les blocages de la colonne vertébrale qui en résultent au niveau de la nuque et traite les points gâchette musculaires.

À la suite de cette première séance, la jeune femme se porte mieux, ses maux de tête sont moins marqués et leur fréquence a diminué. La chiropraticienne lui a expliqué par ailleurs comment détendre elle-même ses muscles masticateurs et corriger le décalage de la mâchoire.

Lors de deux autres séances, la chiropraticienne libère l'articulation temporo-mandibulaire et conseille à la patiente de renoncer à dormir sur le ventre car cela impose une charge supplémentaire à la nuque et à la mâchoire.

Les contractures ont potentiellement été causées par les nouveaux défis professionnels et l'abandon du sport qui en a découlé. Souvent, les patients font également grincer leurs dents la nuit; ce phénomène peut être attesté par les concubins, qui en principe en sont les témoins auditifs. Le dentiste, de son côté, peut déceler des traces d'usure sur les dents.

Le mot d'ordre est dès lors «gestion du stress». Les approches sont diverses et très individuelles. Notre patiente décide d'abord de refaire du sport au moins deux fois par semaine afin d'activer sa musculature et de s'aérer la tête.

Un mois plus tard, les céphalées et les douleurs dans la nuque se sont envolées; le sifflement dans les oreilles a lui aussi cessé. Les points de pression des muscles manducateurs ont presque disparu, tout comme le décalage de la mâchoire. Et enfin, elle a reconnu le bénéfice de faire du sport malgré son manque de temps. ■

La qualité: 155 synonymes répartis en 20 groupes

«La qualité, un mot vide de sens!?»

Priska Haueter

Les critères et les mesures de qualité ont pour but de rendre les prestations de notre système de santé concrètes, mesurables et donc comparables. Avant de choisir un hôpital, je vérifie sur Internet si une intervention particulière y est menée régulièrement. Je veux être sûre que mon médecin, mon chiropraticien ou mon thérapeute est au fait des nouveaux développements dans leur domaine, qu'il suit des formations continues et qu'il est un «pro».

Vérifier et mesurer la qualité des services proposés par les professionnels de santé est une entreprise compliquée. Selon Wikipédia, «au sens large, la qualité est la «manière d'être», bonne ou mauvaise, de quelque chose». Cette définition assez abstraite n'a pas grand-chose à voir avec la chaleur humaine, la sécurité et la confiance.

Si le lexique des synonymes Woxikon ne nous éclaire pas beaucoup plus, il est au moins divertissant. Il répertorie 155 syno-

nymes du mot «qualité» classés dans 20 groupes différents. J'aime tout particulièrement les mots «compétence» et «don» dans le groupe «aptitude», ainsi que «vocation» et «génie» dans le groupe «savoir». Tous ces synonymes me confirment que la qualité peut être interprétée de bien des manières.

C'est d'ailleurs une thématique tout aussi compliquée sur la scène politique, même si elle fait partie des priorités de la stratégie «Santé2020» du Conseil fédéral. En effet, le projet d'institut de la qualité à 35 millions de francs qu'il a proposé n'a pas eu le soutien escompté et a été enterré par les Chambres fédérales. Un programme de qualité national a d'ailleurs subi le même sort. Une commission de la qualité indépendante et composée entre autres de cantons, de prestataires, d'assurances et d'assurés devrait à présent voir le jour. Mais il reste encore du chemin à faire pour retrouver humanité et confiance. C'est, en fin de compte, ce qui importe, et non les instituts, les commissions ou des mots somme toute vides de sens. Je veux m'assurer que mon médecin, mon chiropraticien, mon dentiste ou mon thérapeute travaille correctement, qu'il suit les dernières découvertes de la recherche, qu'il échange avec ses pairs, et que ces démarches contribuent à la qualité du diagnostic et du traitement qu'il me propose.

Pour ce faire, les professionnels de santé doivent suivre régulièrement des formations continues. C'est d'ailleurs un aspect primordial pour les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses, puisque la formation annuelle de ChiroSuisse donnée sur plusieurs jours est obligatoire pour tous les membres depuis plus de 50 ans, donc bien avant l'implémentation de formations continues dans certaines spécialisations médicales. Des cercles de qualité et l'échange permanent avec



d'autres disciplines médicales sont autant d'éléments supplémentaires qui aident nos chiropraticiennes et chiropraticiens à offrir des prestations de la meilleure qualité possible.

Malgré tous les contrôles de qualité, listes de vérification et formations continues, la confiance reste la base de tout traitement. Et les compétences, les dons, les vocations et le génie de nos membres contribuent chaque jour à gagner la confiance des patientes et patients et à la conserver. ■

*Bien cordialement,
Priska Haueter, lic. phil.
Présidente et CEO de ChiroSuisse
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-fuer-ausbildung@chirosuisse.ch

CCP PC 60-325771-8

**Nous vous remercions
de votre don!**



Les étudiants du département chiropratique de l'Université de Zurich.

Fotos: Kyle McChurch

Continuing Education Convention

L'alimentation et les hormones ont été les principaux thèmes de notre congrès de formation continue, qui a eu lieu du 6 au 8 septembre dernier à l'Olma Messen de Saint-Gall. Ce fut, pour les 270 chiropraticiennes et chiropraticiens participants, l'occasion d'acquérir des connaissances, d'échanger et d'enrichir son réseau. Les photos ont été prises lors du souper de clôture. (images: Kyle McChurch)

À gauche: Priska Haueter, présidente et CEO ChiroSuisse, avec Bruno Hediger, président des commissions des examen.

À droite: Johanna McChurch, directrice de l'académie, Berne, avec Rainer Lüscher, président Pro Chiropratic et sa partenaire Claudia Iberg.



Sudoku

1				8				9
	5		6		1		2	
			5		3			
	9	6	1		4	8	3	
3				6				5
	1	5	9		8	4	6	
			7		5			
	8		3		9		7	
5				1				3

3	4	9	6	1	8	2	7	5
9	7	5	9	2	3	1	8	4
8	1	2	4	5	7	3	6	9
2	6	4	8	3	9	1	5	7
5		1	9	7	6	2	4	8
7	8	3	7	4	1	5	6	2
1	8	3	7	5	9	4	2	6
4	2	1	3	7	6	9	5	8
9	5	6	2	8	7	4	3	1

Soulever et porter ... en utilisant les bonnes techniques et en se montrant raisonnable

Rosmarie Borle Nous passons toute notre vie à soulever des objets et à porter des charges. Pour les professionnels, les dispositions de la loi sur le travail et de diverses ordonnances prévoient certaines mesures de protection. Les personnes âgées doivent elles aussi transporter des charges pesantes.

Même les petits achats dépassent facilement la limite de poids de 5 kilos. Les courses du week-end sont souvent plus lourdes. Les personnes qui vont faire les commissions à deux et portent les charges ensemble peuvent s'estimer heureuses.

Le port et le levage d'une charge sollicitent surtout le dos, et plus particulièrement la colonne vertébrale. Ils font également intervenir de façon importante d'autres parties du corps, à savoir les articulations, la musculature, l'appareil circulatoire et, chez les femmes, le plancher pelvien.

Il importe avant tout d'éviter de soulever des charges trop lourdes et d'utiliser les bonnes techniques de port et de levage de charges. A partir de 5 kilogrammes, la règle suivante s'applique : dos droit et genoux fléchis. Les disques et tout l'appareil locomoteur profitent de la bonne technique de levage de charges. Si une mauvaise technique est au contraire utilisée, avec le dos courbé, les disques sont déformés en coin et surchargés sur leurs bords.

Soulever et porter correctement une charge. La brochure de la SuvaPro propose des informations intéressantes sur le sujet. www.suva.ch

Conseils:

- Veillez à avoir une position stable et sûre et concentrez-vous sur la tâche à accomplir.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles sur votre parcours (risque de glissade, tapis, etc.).
- Contractez la musculature du ventre et du tronc avant le levage.
- Saisissez fermement la charge, si possible avec les deux mains.
- Soyez accroupi, en évitant de vous baisser plus bas que nécessaire; quand vous fléchissez les genoux; l'angle formé ne doit pas être inférieur à 90 degrés.
- Soulevez et portez avec le dos droit et plat. N'oubliez pas de fléchir les genoux et de garder le dos droit en posant la charge.
- Portez la charge le plus près possible de votre corps.
- Chaque fois que c'est possible, utilisez des outils tels qu'un diable ou portez les charges lourdes à deux.





Le docteur Urs Lenhard, chiropraticien à Unterseen, répond aux questions sur le sujet.

1. Quelles douleurs proviennent du fait de mal porter ou soulever une charge?

Urs Lenhard: Quand nous portons et que nous soulevons un objet, nous devons le plus souvent faire attention aux circonstances dans lesquelles se déroule la tâche. Parfois, les angles et les positions pour se saisir de l'objet sont plutôt défavorables, mais le travail doit néanmoins être effectué. Nous avons souvent affaire à un matériau difficilement préhensible. Dans les soins infirmiers, ce sont des personnes qu'il faut déplacer. Dans ce cas, les situations sont en général imprévisibles et nécessitent également de s'ajuster par réflexe pour avoir une meilleure prise.

Les personnes qui manipulent souvent des charges ont beaucoup d'expérience. Elles connaissent la manière la plus simple et la plus efficace d'effectuer la tâche et exercent leur corps en conséquence. L'inconvénient est qu'elles subissent de ce fait des contraintes et une certaine fatigue, qui ne parviennent pas à être évacuées totalement pendant la nuit lors du processus de régénération et débouchent ainsi sur une *dégénérescence accélérée avec formation d'arthrose importante ou prématurée*. La fatigue des tissus provoque parfois des lésions graves, c'est le cas pour les hernies discales (*débordement du disque intervertébral*). Les personnes travaillant dans le secteur du bâtiment peuvent ainsi prendre une retraite anticipée, ce qui est légitime. Quand on ajuste sa position par réflexe au moment de soulever, il arrive souvent que l'on fasse des faux mouvements incontrôlés, lors desquels une articulation peut rester coincée ou bloquée (*dysfonction articulaire aiguë mais réversible*).

Chez les personnes âgées atteintes d'ostéoporose, le fait de soulever des charges, par exemple de porter sa valise pour monter dans le train, peut parfois entraîner une fracture vertébrale (*fracture de compression*).



Les blessures généralement associées au fait de soulever et porter des charges sont les blessures de la région lombaire (lombalgies liées à la manutention de charges lourdes). Cependant, il ne faut pas oublier les lésions du rachis cervical, qui surviennent aussi lorsque des forces de compression importantes sont exercées, ou en cas de soulèvement de charges au-dessus des épaules, avec les bras dans le prolongement du tronc. Des blocages au niveau des articulations costales peuvent aussi se produire, qui entravent la respiration.

2. Comment se présente le traitement?

Le traitement dépend de la blessure. Le chiropraticien est le bon interlocuteur de premier recours et un grand nombre de ses blessures se soignent par un traitement conservateur, avec une thérapie ciblée par le travail manuel et des conseils adaptés. Si nécessaire, la chiropraticienne pourra également prescrire des examens IRM ou orienter les patients vers d'autres spécialistes. ■





Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Président central

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

Secrétariat central

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

Changement d'adresse

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, 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-, Entspan-
nungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein,
062 777 32 57, www.empfi.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und
Informationen: 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-Chiro-
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von
Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,

Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informati-
onen: 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

basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
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,
Kanonengasse 12: 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.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



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: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern2

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

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, Rudmattstrasse 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



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!



Freiburgerische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Bulle: Ecole primaire Rue de la condémine 32
(déplacement pour une année), mardi 9h et 10h,
Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille
Mauron (DE+FR), 079 772 74 77, mardi 19h, Ran-
dall Jones (DE+FR), 079 777 11 86, mercredi 9h, et
vendredi 10h30, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr,
Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

Organisation de patients

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, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

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, Mireille Mauron (DE+FR), (2018 complet/ausgebucht).

Vudens: Halle de gym, mercredi 19h, Frédérique Moret (FR), 026 912 02 43, 079 698 25 86.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63 (2018 complet/ausgebucht).

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.-/an.

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

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte, gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann, Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergiblox, 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 spezielle 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.



Pro Chiropratique 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.

La Chaux-de-Fonds: Collège des Géntianes; 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 Gemeindefeldbrunnen, 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

Mitgliederbeiträge: einzeln CHF 40.-, Paare CHF 65.- pro Jahr. *Neue Mitgliederbeiträge ab 1.1.19 pro Jahr: Einzel CHF 30.-, Paare CHF 50.-.* GV-Nachessen und Herbstaussflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyszigstrasse 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

Herbstaussflug vom 15.9.18

Wir besuchten mit 30 Vereinsmitgliedern den Greifvogelpark in Buch SG und erhielten eine Führung von 1½ Stunden, eine stündige Flugshow samt persönlichem Kontakt mit einer Eule (Streicheleinheiten inbegriffen) sowie einem südamerikanischen Geier, der sich für offene Damenhandtaschen und einfach geschnürte Schuhe interessierte.



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.

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

SITZEN – LIEGEN – STEHEN – GEHEN

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

Für CHF 200.– pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Weitere Infos unter Tel. 031 300 63 87 oder unter E-Mail inserate@staempfli.com (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.–).

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.

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.

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.



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

Chiro-Gymnastik

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



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

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.–, Ehepaare: CHF 44.–
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtesen

Voici que les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, c'est le dernier journal de cette année. Nous vous souhaitons une belle période de l'Avent, un joyeux Noël ainsi qu'une bonne et heureuse année 2019.

Pro Chiropratique Suisse
ChiroSuisse

Toute l'équipe du magazine «Colonne vertébrale & santé»

Impressum

Editeurs

Pro Chiropratique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle

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

Tirage

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

Rédaction

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

Consultants professionnels

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

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@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



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Heute stehe ich wieder mitten im Leben.»

Nach einem Unfall oder einer Krankheit braucht der Weg zurück in Beruf und Alltag oft viel Kraft. RehaClinic unterstützt und begleitet Sie während Ihrer Genesung oder beim beruflichen Wiedereinstieg umfassend und individuell. [Informationen unter: rehaclinic.ch](http://rehaclinic.ch)



Courrier des lecteurs

J'ai été victime d'un grave accident de vélo il y a des années, avec double fracture du bassin et de graves lésions du coude. J'éprouvais de fortes douleurs, je pouvais m'asseoir uniquement sur une chaise munie d'un coussin rond et durant un mois, j'ai dû avaler de puissants médicaments. Mon bassin était rétabli après six semaines, mais mon bras a nécessité plus de temps. J'ai repris le travail trois mois plus tard. J'ai ensuite commencé à ressentir des douleurs dans les cuisses. L'orthopédiste estimait qu'elles provenaient de la colonne vertébrale et non de l'accident. D'abord je ne l'ai pas cru et les douleurs ont persisté. Bien plus tard, la chiropratique m'est venue à l'esprit. C'était la solution. Vous ne me croirez peut-être pas, mais mes douleurs dans les cuisses ont disparu après ma première consultation chez le chiropraticien. Aujourd'hui, je continue de me rendre chez lui car cela me fait du bien.

Regula Lehmann de Thoune



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

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

- J'adhère à l'une des 18 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 60-32577 1-8.

Nom, prénom

Adresse

Signature

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