

Colonne

vertébrale



2125

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Assemblée des délégués
L'UWZH et maux de dos
Mouvement & Bien-Etre
Manifestation à Berne

Mutations/ Index des adresses



Changement d'adresse::

Kyra Gähwiler

Chiromedpraxis
Vorstadt 39
8200 Schaffhausen

Céléstine Köhn

Orthopädie Sonnenhof KLG, Chiropaktik
Salvisbergstrasse 4
3006 Bern

Fermeture du cabinet:

Patrick Stieger

Praxis für Chiropaktik
Route de la Cité Bellevue 6
1700 Fribourg

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten
Telefon 044 821 90 89
www.ig-rls.ch

THERAPIE & TRAINING



med. Rücken-Center

Therapie und Training

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.-).

Impressum

Editeurs

Pro Chiropratique Suisse

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: 7225 / français: 2050 / ital.: 285

Rédaction

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

Consultants professionnels

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

Internet

www.pro-chiropaktik.ch

Changements d'adresse / abonnements

Veuillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss,
mutationen@pro-chiropaktik.ch

Annonces

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



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 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

Veuillez détacher ce talon et l'envoyer à: Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss.

Assemblée des délégués	
Clap de fin pour «Colonne vertébrale & santé»	4
<i>Rosmarie Borle</i>	
Maux de dos	
Chiropratique au Centre universitaire de la colonne vertébrale à Zurich	6
<i>Martin Wangler</i>	
Sport	
Mouvement & Bien-Etre – un programme d'exercices.....	9
<i>Roland Noirat</i>	
Manifestation	
Action commune des professions médicales sur la Place fédérale	11
<i>ChiroSuisse</i>	
Organisation de patients	12
Formation	
Echange européen entre étudiantes et étudiants	15
<i>Rebecca Reiche / Sara Fröhlich</i>	
Varia	
Impressions AD à Morat.....	16

Photo de couverture: Adobe Stock, Lago di Lugano, Ponte di Melide
Images: Adobe Stock, Universitäres Wirbelsäulenzentrum Balgrist Zürich, Rainer Lüscher,
Sarah Fröhlich, Roland Noirat, ChiroSuisse, Rosmarie Borle

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, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

Editorial



Chères lectrices, chers lecteurs

Dans ce numéro de «Colonne Vertébrale & Santé», nous souhaitons vous proposer un aperçu passionnant du monde de la chiropratique et de son importance pour le sport et l'activité physique. Dans la seconde partie de notre série «Sport et chiropratique», nous mettons en lumière la manière dont des traitements chiropratiques ciblés peuvent améliorer le bien-être et les performances des sportives et des sportifs.

Un autre point fort de ce numéro est le compte rendu de l'action des cinq associations professionnelles médicales sur la Place fédérale, lors de laquelle un catalogue de revendications a été remis à la Commission de la santé du Conseil des Etats. L'objectif est notamment de créer davantage de place de formation dans les universités et de supprimer les obstacles bureaucratiques afin de garantir à l'avenir une sécurité des soins sur l'ensemble du territoire en Suisse.

L'organisation de patients Pro Chiropratique continue de s'engager sans relâche pour les droits des patients, tant au niveau communal et cantonal qu'au niveau fédéral. Son engagement est toujours aussi important pour défendre les intérêts des personnes concernées et garantir leurs soins. Vous trouverez également dans ce numéro un compte rendu de l'assemblée des délégués de cette année, qui s'est tenue le 17 mai 2025 à Morat.

Je vous invite aussi à lire le rapport des étudiants sur leur congrès. Leurs expériences et leurs connaissances sont inspirantes et montrent l'importance de l'échange et de la formation continue en chiropratique.

Participez activement à la vie de l'association. Veuillez vous informer directement auprès de vos associations cantonales sur les différentes activités, qu'il s'agisse des cours de gymnastique du dos, très appréciés et organisés avec succès en de nombreux endroits, ou d'autres manifestations telles que des conférences, des assemblées d'association, des voyages d'association ou d'autres rencontres permettant de cultiver le dialogue et la convivialité. Vous trouverez ainsi quelques activités de l'association au dos de ce magazine.

Nous vous remercions vivement de votre précieux et fidèle soutien.

Rainer Lüscher
Président central de Pro Chiropratique Suisse

Clap de fin pour «Colonne vertébrale & santé»

Rosmarie Borle Lors de la 68^e assemblée des délégués (AD) de Pro Chiropratique Suisse (PCS), les délégués ont décidé de mettre un terme à la revue «Colonne vertébrale & santé» pour la fin de 2025. Ils ont donné suite à la proposition du comité central, fondée sur les résultats de l'enquête qui a été réalisée auprès des associations cantonales. Le rapport annuel, les comptes et les budgets ont été acceptés sans réserve.



Assemblée des délégués à Morat, devant à gauche le conseiller d'Etat Philippe Demierre et le chef des finances Beat Uhlmann.



Le président Rainer Lüscher (à gauche) et le conseiller d'Etat Philippe Demierre, qui a transmis les salutations du canton de Fribourg. (Image: Rosmarie Borle)



A Morat, l'ambiance était au renouveau avec la fixation de nouveaux objectifs. Compte tenu du recul constant des membres (état actuel: 5977) de ces dernières années, le comité directeur a soumis plusieurs propositions au vote. Le projet Vision 2035 est arrêté à l'unanimité au vu des retours des sections. Les discussions ont abouti à la conclusion qu'il fallait procéder à la révision des statuts de PCS ainsi que prendre en compte et coordonner les divers besoins des sections. Les délégués ont chargé le comité directeur de présenter à l'AD 2026 une version révisée des statuts, qui puisse mener l'association vers l'avenir.

La grande majorité est d'avis que la revue «Colonne vertébrale & santé» n'est plus nécessaire dans sa forme actuelle, mais qu'elle pourrait renaître ultérieurement en version numérique.



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

Après une brève discussion, 20 voix sur 28 ont voté la fin de la publication et la modification correspondante des statuts. Cette étape a également été motivée par les coûts élevés du périodique et le départ à la retraite de la rédactrice.

Jusqu'ici, les associations cantonales avaient le droit de se retirer de l'association faîtière PCS, mais elles avaient alors l'interdiction d'utiliser le terme «chiropratique» dans leur nouveau nom. Le mandat de reformuler les statuts pour supprimer ce point a été approuvé avec une seule abstention. La proposition du comité directeur d'augmenter les compétences en matière de dépenses une seule fois à hauteur de CHF 12 000.- (jusqu'ici CHF 5 000.-) n'a pas obtenu la majorité des deux tiers.

Le procès-verbal de l'AD 2024, le rapport annuel du président Rainer Lüscher ainsi que les comptes annuels (perte de CHF 15 660.-) et le budget (perte de CHF 26 650.-) présentés par le responsable des finances, Beat Uhlmann, ont été approuvés à l'unanimité. Les pertes en 2024 sont principalement dues aux coûts du transfert informatique. Les réviseurs n'ont formulé aucune objection. Les délégués sont ensuite passés à l'apéro et au dîner, animés d'un nouvel élan.

Les prochaines AD auront lieu dans la région de Zoug en 2026 et de Berne en 2027. ■

Chiropratique au Centre universitaire de la colonne vertébrale à Zurich

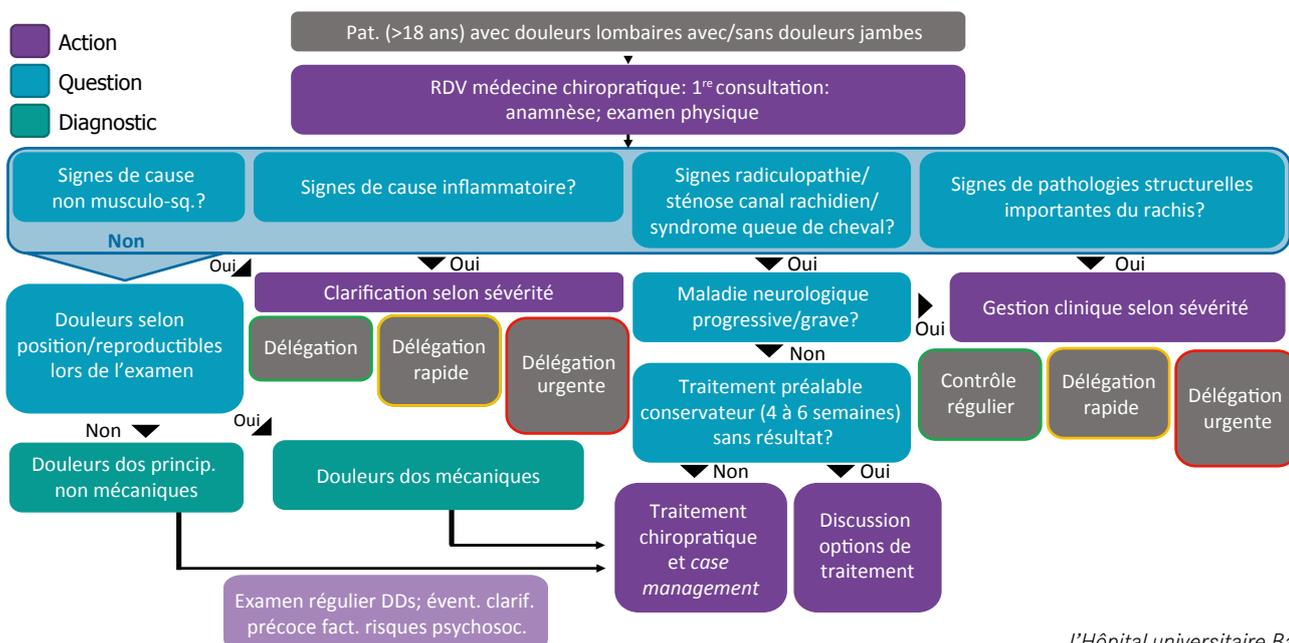
Martin Wangler Dans ce deuxième article de la série, l'auteur explique comment la médecine chiropratique consolide la position de la chiropratique dans le système de santé suisse en proposant des premiers soins aux patients souffrant de maux de dos au Centre universitaire de la colonne vertébrale à Zurich.

Depuis 2006, les chiropraticiennes sont soumises à la loi sur les professions médicales (LPMéd). La LPMéd régit notamment les cinq professions médicales universitaires dans les domaines de la chiropratique, de la médecine humaine, de la médecine dentaire, de la pharmacie et de la médecine vétérinaire. Les chiropraticiens peuvent déléguer les patients à d'autres spécialistes et prescrire certains médicaments soumis à ordonnance. Ils sont autorisés à délivrer des certificats d'incapacité de travail. Pourraient-ils également agir en tant que médecins de premier recours pour les troubles musculo-squelettiques?

Prestataires de soins de santé primaires pour les troubles musculo-squelettiques

L'Association suisse de chiropratique (ChiroSuisse) a demandé au département de médecine chiropratique de participer à titre consultatif à l'élaboration d'un concept et de prendre position sur le thème «comment les chiropraticiens spécialisés pourraient agir en tant que prestataires de soins de santé primaires pour les troubles musculo-squelettiques». Le modèle de collaboration interprofessionnelle au sein du Centre universitaire de la colonne vertébrale de Zurich (UWZH) concernant le triage de délégations externes à Balgrist convient parfaitement à cet égard et peut servir de modèle de référence.

Prestataires de soins de santé primaires pour les troubles musculo-squelettiques



l'Hôpital universitaire Balgrist

Le triage par la médecine chiropratique inclut la première consultation et la gestion des patientes souffrant de maux de dos aigus, subaigus ou chroniques, déléguées par le Centre universitaire de la colonne vertébrale. Il repose sur des normes et des directives de traitement cliniques internationales. La chiropraticienne procède d'abord à un entretien approfondi, à un examen physique détaillé puis à d'éventuels analyses radiologiques et de laboratoire. Elle clarifie ensuite le plus précisément possible les causes du mal de dos et établit un plan thérapeutique personnel avec le patient. Ce plan porte le traitement manuel ciblé des articulations et des muscles. Il est complété par des exercices structurés de physiothérapie active et d'autres programmes d'entraînement.



Accueil UWZH Médecine chiropratique.

(Images: Universitätsklinik Balgrist)



Discuter des facteurs de risque.

En cas de maux de dos installés depuis plus de quatre à six semaines, nous cherchons à l'aide de questionnaires spécifiques les facteurs de risque qui pourraient expliquer l'aspect chronique du tableau clinique. Les facteurs de risque fréquents concernent le mode de vie, comme les habitudes de sommeil et d'alimentation, l'alcool, la nicotine et d'autres drogues, ainsi que des facteurs de risque psychosociaux comme la dépression, la tendance à la dramatisation, les comportements de ménage-ment et d'évitement, la consommation de thérapies passives et les attestations d'incapacité de travail de longue durée.

Recherche et médecine chiropratique

La recherche en médecine chiropratique à l'Hôpital universitaire Balgrist est effectuée de manière interdisciplinaire et inclut les domaines de la médecine chiropratique, de la physiothérapie, des sciences de la motricité et des neurosciences. Elle met l'accent, notamment, sur le traitement personnalisé des douleurs de la colonne vertébrale. Elle recueille, développe et met à disposition des questions de patients et des mesures d'efficacité fondées sur des preuves pour les premiers soins et la gestion des personnes souffrant de maux de dos au Centre universitaire de la colonne vertébrale.



Département de recherche.



Réunion d'équipe interactive.

Premières évaluations / étude de suivi

Il est prévu de réaliser un essai randomisé contrôlé¹ (RCT) à l'Hôpital universitaire Balgrist, qui mesurera l'efficacité des premiers soins chiropratiques et de la gestion des patients souffrant de maux de dos quant au traitement de la douleur, à la satisfaction des patients ainsi qu'aux coûts par patient. La nouvelle Fondation pour la recherche en chiropratique («Colonne vertébrale & santé», éditions 2 à 4 2023) se montre très intéressée à soutenir financièrement un tel RCT.

Renforcement de la discipline médecine chiropratique

Le modèle de triage de la collaboration interprofessionnelle au sein de l'UWZH montre, sur la base de normes de qualité cliniques fondées sur les faits² et de directives de traitement, comment les chiropraticiens spécialisés, en tant que fournisseurs de soins primaires en cas de douleurs dorsales, prennent en charge les patients de manière simple, ciblée et efficiente sur le plan des coûts, avec peu de moyens et une imagerie réduite. L'étude de suivi (RCT) fournit également des données et des preuves pour un traitement personnalisé et ciblé du mal de dos. ■



D^r Martin Wangler

DC MME

chef de la polyclinique de médecine chiropratique jusqu'en décembre 2024

Que veut dire...

... «randomisé»¹?

La casualisation, hasardisation ou randomisation (anglicisme), désigne le fait de générer des valeurs aléatoires pour traiter des données. Le but est de s'affranchir de biais systématiques liés au choix par un humain.

Par exemple, lorsque l'on veut évaluer l'efficacité d'un traitement médical par rapport à la guérison naturelle et à l'effet placebo, il faut comparer deux populations de personnes, l'une ayant reçu le vrai traitement, l'autre ayant reçu un placebo. Cependant, il faut que ni les patients, ni le personnel soignant ne sachent qui a reçu quoi; la constitution des listes est donc «randomisée», c'est-à-dire que les participants à l'étude recevant le vrai traitement sont tirés au sort (voir *Essai randomisé contrôlé* et *Etude randomisée en double aveugle*).

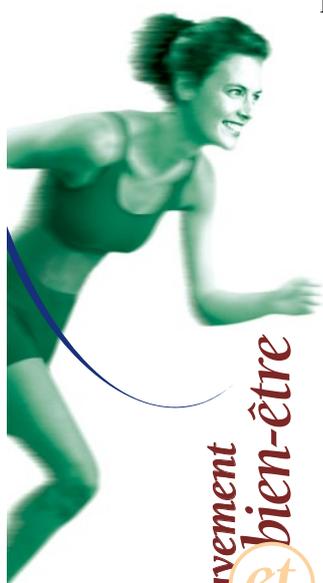
... «normes de qualité cliniques fondées sur les faits»²?

La médecine fondée sur les faits (ou médecine fondée sur les données probantes; voir les autres synonymes) se définit comme «l'utilisation consciencieuse, explicite et judicieuse des meilleures données disponibles pour la prise de décisions concernant les soins à prodiguer à chaque patient, [...] une pratique d'intégration de chaque expertise clinique aux meilleures données cliniques externes issues de recherches systématiques»^{[1],[2],[3]}. On utilise plus couramment le terme anglais «Evidence-Based Medicine (EBM)», et parfois les termes médecine fondée sur les preuves ou médecine factuelle. Ces preuves proviennent d'études cliniques systématiques, telles que des essais contrôlés randomisés en double aveugle, des méta-analyses, éventuellement des études transversales ou de suivi bien construites.

Source: Wikipédia

Mouvement & Bien-Etre – un programme d'exercices

Roland Noirat La sédentarité nous guette avec toutes les conséquences qu'elle représente pour notre santé. Le plus grand danger pour notre santé, affirme le D^r Cooper ne se situe pas dans notre environnement, mais dans notre comportement.



Mouvement
et
bien-être

L'intégration de ce programme d'exercices dans notre quotidien représente sans conteste une amélioration de notre qualité de vie. L'alternance des contractions et des étirements des chaînes musculaires assure un équilibre indispensable au bon fonctionnement de notre corps.

Notre mode de vie devrait être marqué par le mouvement qui est indissociable de la notion du bien-être. Mais, la sédentarité nous guette avec toutes les conséquences qu'elle représente pour notre santé. L'intégration de ce programme d'exercices dans notre quotidien, représente sans conteste une amélioration de notre qualité de vie.

L'alternance des contractions et des étirements des chaînes musculaires, assure un équilibre indispensable au bon fonctionnement de notre corps.



D^r Roland Noirat
Ancien président SCSC
Ancien président FICS

Le concept

Nos muscles sont catégorisés en deux groupes. Les muscles toniques (en rouge) et les muscles phasiques (en vert). Les muscles toniques sont responsables de maintenir le corps en position verticale, on les appelle les muscles antigravité. Ils ont aussi une tendance à se raccourcir.

En revanche, les muscles phasiques ne sont utilisés que pour faire des mouvements. C'est la raison pour laquelle ils ont tendance à se relâcher avec l'âge et le manque d'activité. Un exemple est le relâchement des abdominaux, le relâchement des fessiers et les épaules qui partent en avant.

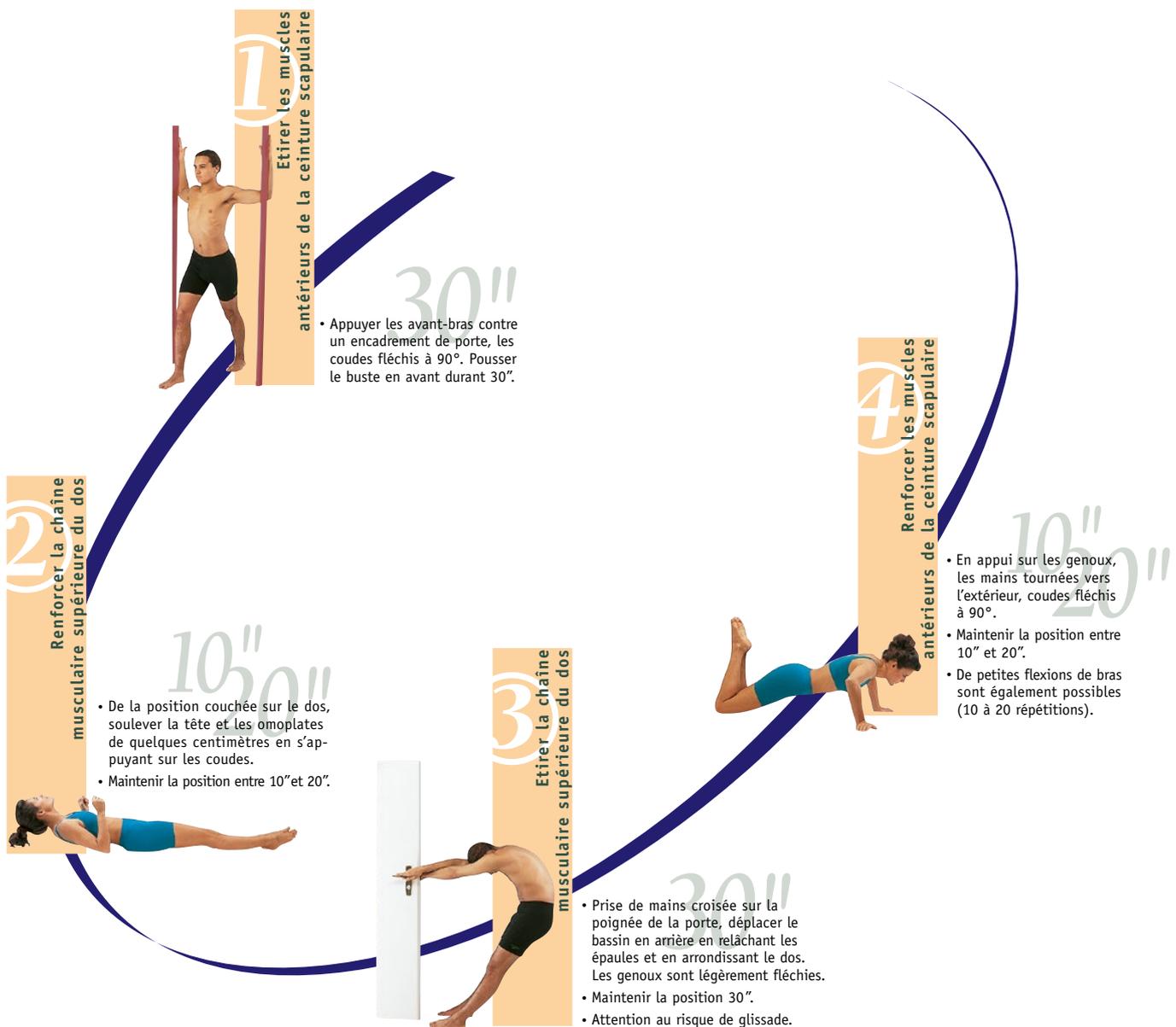
STRETCH - STRENGTHEN - STRETCH

Le concept ÉTIREMENT-RENFORCEMENT-ÉTIREMENT est conçu pour remédier à ce déséquilibre en travaillant les muscles agonistes et antagonistes. Le premier exercice concerne à étirer pendant 30 secondes les muscles toniques. Ensuite, il faut renforcer les muscles antagonistes. Les muscles ainsi fatigués doivent être étirés.

Les étirements se font jusqu'à une sensation de «douleur exquise» et sans mouvements durant 30 secondes. Les renforcements se font aussi en contraction isométrique (sans mouvement) pour éviter une mauvaise exécution.

Le programme se poursuit de la même manière pour le travail des mêmes muscles, mais dans l'ordre inverse.





L'exemple du complexe des épaules

Le but de cet exercice est de rééquilibrer les muscles pectoraux et ceux de la ceinture scapulaire.

Première phase:

- On commence par étirer les muscles pectoraux (muscles toniques) à travers le cadre d'une porte pendant 30 secondes. Cet exercice permet d'activer plus de fibres lors de la contraction des muscles de la ceinture scapulaire postérieure.
- Le renforcement des muscles des trapèzes se fait en soulevant les épaules avec les coudes collés le long du corps durant 20 secondes.
- L'étirement des muscles de la ceinture scapulaire se fait en tenant les poignées de la porte les mains croisées et à se laisser descendre en arrière de manière passive.

Deuxième phase:

- On va renforcer les muscles pectoraux en se mettant en appui facial avec lasses mains dans le prolongement des épaules pour activer toute la chaîne musculaire antérieure pendant 30 secondes.
- L'étirement de ces muscles se fera en répétant le premier exercice pendant 30 secondes.

Où trouver ce programme?

Le programme Mouvement & Bien-Etre est disponible sur le site internet www.chirosport.ch



Le code QR ci-dessous permet aussi de l'avoir sur votre téléphone portable.

Action commune des professions médicales sur la Place fédérale



Les représentants des professions médicales remettent à la conseillère nationale Barbara Gysi et au conseiller aux Etats Damian Müller (à droite) leur catalogue commun de revendications. (Images: ChiroSuisse)

Le 21 février 2025, les associations professionnelles des professions médicales universitaires en Suisse – la Fédération des médecins suisses FMH, la Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse, la Société suisse de chiropratique ChiroSuisse, la Société suisse des médecins-dentistes SSO ainsi que la Société des vétérinaires suisses SVS – ont, pour la première fois dans l’histoire, uni leurs forces pour envoyer un message fort face à la pénurie croissante de professionnels de santé et aux défis grandissants du système de santé. L’action a également été soutenue par une délégation de Pro Chiropratique Suisse.

Sur la Place fédérale à Berne, les présidentes et présidents, les directions ainsi que des membres des cinq associations professionnelles se sont rassemblés devant le Palais fédéral afin d’attirer l’attention sur les problèmes urgents affectant leurs professions.

A travers une action symbolique, un parcours d’obstacles a illustré les défis quotidiens auxquels sont confrontés les professionnels de santé. A l’issue de cette manifestation, les associations ont remis leur catalogue commun de revendications aux président-es des Commissions de la sécurité sociale et de la santé publique (CSSS), la conseillère nationale Barbara Gysi (PS/SG) et le conseiller aux Etats Damian Müller (PLR/LU).

L’événement a offert une précieuse occasion de mettre en avant les préoccupations des chiropraticiennes et chiropraticiens. L’accent a été particulièrement mis sur la nécessité urgente d’augmenter le nombre de places d’études afin de répondre durablement à la demande croissante en soins chiropratiques. ■



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropatique.ch
www.pro-chiropatica.ch

Bitte richten Sie Ihre Anfrage oder Mitteilung schriftlich an uns. Pour toute demande ou message veuillez nous contacter par écrit. Vi chiediamo ad indicare vostra domanda o messaggio per iscritto.

Zentralpräsident

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

Zentralesekretariat

sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss
info@prochirobern.ch



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-west@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Suhr: Tramstrasse 38, 5034 Suhr
(Kath. Kirche Heilig Geist)
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



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-ost@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. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg. info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch
www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

Es werden keine Kurse angeboten, Kontakte für Rückengymnastik von erfahrenen Leiterinnen sind:

Liestal und Lausen: Regula Diener,
aquaregula@bluewin.ch

Liestal und Basel: Sabine Iseli, siseli53@gmail.com

Basel: Nicole Wälchi, nicole.waelchli@gmx.ch

Basel: Romana Ramer, romana.ramer@gmail.com

Sekretariat: B.Mayr, vpc.sekretariat@gmail.com,
079.274.90.79



Pro Chiropraktik Bern

bern@pro-chiropraktik.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.

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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



Pro Chiropratique Genève

geneve@pro-chiropatique.ch
www.pro-chiropatique.ch



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubuenden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Pro Chiro Fribourg

fribourg@pro-chiropatique.ch
www.prochirofribourg.ch

Chirogym

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

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





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

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

RückenGym: MO 16 Uhr + 17 Uhr/
DI 19 Uhr/MI 19 Uhr / DO 18 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates MO 18 Uhr +19 Uhr/DI 18 Uhr/MI 18 Uhr/
DO 19 Uhr/FR 9 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern RückenGym DI 8.30 Uhr + 9.30 Uhr

St. Karl, Luzern, RückenGym MI 8.30 Uhr/ 17 Uhr + 18 Uhr/DO 8 Uhr + 9 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym MI 13.30 Uhr/ 17.30 Uhr

Der Maihof, Luzern, Pilates DI 9 Uhr + 10 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates MI 18 Uhr + 19 Uhr*

*für Schwangere

Hallenbad Rodtegg, Luzern, AquaGym MO 19 Uhr + 19.45 Uhr + 20.30 Uhr

Hallenbad Schmiedhof, Ebikon, AquaGym MI 15.15 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym MI 11.30 Uhr + DO 9 Uhr + 9.45 Uhr

Hallenbad Mooshösi, Emmen, AquaGym FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

NEU! Line Dance für Anfänger DI 20.05 Uhr

Tu dir Gutes, melde Dich gleich für eine Schnupperstunde an. Wir freuen uns auf Dich!

Info und Anmeldung:

E. Imfeld, T 041 320 31 00

luzern@pro-chiropraktik.ch

www.pro-chiropraktik-luzern.ch



Pro Chiropratique Neuchâtel-Jura
neuchatel-jura@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Cortailod: Cort'Agora, Ch. des Draizes,
lundi 18h00 à 19h00 et jeudi 17h00 à 18h00
Renseignements: Anne Chapuis, 076 398 12 55

Monruz, Neuchâtel: Fitness Maréchal,
Champréveyres 3, mardi 17h15 à 18h15
Renseignements: 032 724 38 53

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes,
Ormes 3, mardi 17h00 à 18h00
Renseignements: Patricia Hänni, 078 657 52 77



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik
oberwallis@pro-chiropraktik.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
schaffhausen@pro-chiropraktik.ch
www.prochiro-sh.ch

Chiro-Gymnastik

Chirogymnastik Montag, 19.00 Uhr St. Peter, Kirchengemeindefaal
Dieser Kurs ist vorläufig sistiert; wir suchen dringend eine neue Turnleiterin.

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeinewiesen, 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
solothurn@pro-chiropraktik.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

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Centro Anapura a Tenero, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



Association vaudoise Pro Chiropratique
vaud@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.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 Chiropraktik Zug
zug@pro-chiropraktik.ch
www.chirozug.ch

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



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
zuerich@pro-chiropraktik.ch
www.zvpc.ch

Mitgliederbeiträge

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

Echange européen entre étudiantes et étudiants

Rebecca Reiche / Sara Fröhlich Organisé en mars 2025 à Zurich, le WCCS European Regional Event 2025 a rassemblé des étudiants en chiropratique de toute l'Europe. La manifestation visait à renforcer la collaboration internationale et à partager les connaissances entre les différents programmes de formation en chiropratique.

Ce week-end inspirant proposait des conférences passionnantes, des ateliers pratiques ainsi que de nombreuses possibilités de réseautage et d'échange culturel. Il a réuni des participantes d'institutions comme IFEC Paris, IFEC Toulouse, SDU Danemark, SCC Ecosse, AECC Angleterre, UZH et même deux étudiantes de la Life University. En tant qu'organisatrices, nous étions chargées de l'ouverture officielle de la manifestation au terme du déjeuner de bienvenue. Le matin a été consacré à des conférences scientifiques donnés par des intervenants renommés. La professeure Petra Schweinhardt a commencé la matinée par un exposé sur la sensibilisation centrale lors de maux de tête et de douleurs cervicales. Elle a ensuite cédé la place au directeur de l'Hôpital Balgrist, le professeur Mazda Farshad,

qui a présenté d'importantes découvertes cliniques sur le traitement des douleurs de la colonne vertébrale. La doctoresse Mette Siegenthaler et Nora Seiler ont donné un aperçu passionnant de cas fréquents en chiropratique pédiatrique. Après un dîner de réseautage en commun, les étudiants intéressés ont pu découvrir les recherches actuelles de la doctoresse Lindsay Gorrell. Elle étudie la manière dont les techniques d'ajustement des étudiantes peuvent être adaptées en fonction des cas à l'aide d'un modèle de mannequin spécial et de plaques de force. Les participants ont ensuite été invités à une visite guidée de l'Université de Zurich, incluant un détour exclusif par la collection anatomique et les salles de dissection. Cela fut une expérience inoubliable pour beaucoup, l'anatomie d'une telle ampleur n'étant enseignée qu'en Suisse. La soirée s'est terminée par un souper dans l'une des tours de l'université proposant une magnifique vue panoramique sur Zurich. Elle fut l'occasion idéale pour continuer à tisser des liens dans une atmosphère détendue.

Le deuxième jour proposait un programme interactif et proche de la pratique. Le docteur Mike Heller a présenté une introduction à la thérapie laser de bas niveau et à ses possibilités d'application. La doctoresse Lindsay Gorrell lui a succédé avec une conférence captivante sur les dissections des artères vertébrales. Le docteur Erman H. Küçük a ensuite parlé de l'entraînement sensorimoteur pour les sportifs en chiropratique sportive et a permis aux participants d'essayer un appareil d'entraînement spécial qui n'est pas encore disponible sur le marché. Les docteurs Florian Loser et Karen Gaard ont animé un atelier pratique sur la technique Gonstead d'analyse et d'ajustement du bassin. Les chiropraticiennes Viviane Deschler et Astrid Kurmann ont présenté de leur côté des cas de patientes réelles. Pendant les pauses, les étudiants ont échangé



Sara Fröhlich (25 ans, à gauche)

Etudiante en 4^e année de médecine chiropratique

«Je me réjouis de ma future activité chiropratique!»

Rebecca Reiche (26 ans)

Etudiante en 4^e année de médecine chiropratique

«Je m'engage volontiers dans notre association d'étudiantes, qui est petite mais utile!»



Formes d'enseignement pratique au WCCS European Event, en haut à gauche D^r Giovanni Colaccico, à droite D^r Claude Supersaxo et D^r. Karen Gaard & D^r. Florian Loser.

avec enthousiasme des techniques issues de leurs pays de formation respectifs, ce qui a contribué à créer une atmosphère d'apprentissage dynamique et à susciter la curiosité.

Deux ateliers orientés vers la pratique ont animé le dernier jour. Le docteur Roy Bösigler a présenté les tests musculaires fonctionnels tandis que le docteur Claude Supersaxo s'est penché sur la technique Thompson. La manifestation s'est terminée par une cérémonie de clôture solennelle et un souper pizza, soit la parfaite conclusion d'un week-end enrichissant et réussi à tous points de vue.

Nous remercions en particulier tous les sponsors, les conférencières et les conférenciers, les bénévoles et les participantes et participants qui ont rendu cet événement possible. Le WCCS European Regional Event 2025 a non seulement contribué au développement académique et à l'apprentissage pratique, mais aussi au renforcement de la cohésion au sein de la communauté chiropratique internationale. Nous nous réjouissons d'ores et déjà de la prochaine édition. ■

Impressions AD à Morat

