

Colonne



3121

vertébrale

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Le patient au centre
La qualité des performances
Ostéoporose

Association suisse des
chiropraticiens ChiroSuisse



ChiroSuisse

Secrétariat central
Karin Hauri
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Adressänderung SG

Dr. Oggier Maria, Chiropraktik Oggier, Sägematte
1, 3930 Visp, Tel. 027 946 04 46
(vormals Gliserallee 10, 3902 Brig-Glis)

Praxiseröffnung ZH

Dr. Yann Le Clec'h, c/o Ewa Hug, Seidenstrasse 16,
8001 Zürich, Tel. 043 344 80 70

Praxiseröffnung BE

Dr. Florian Loser und Karen Gaard, Loser Gaard
Chiropraktik, Grabenstrasse 4, 3600 Thun,
Tel. 033 221 13 13

Ouverture de la pratique VD

Dr. Vincent Guyot, Rue de la Gare 20,
1110 Morges, tél. 021 801 71 35

Praxischliessung BE

Dr. Martin Wangler, Praxis Integri,
Hirschengraben 7, 3011 Bern

Praxischliessung VS

Dr. Florian Loser und Karen Gaard, Vitalistica
Praxis, Furkastrasse 25, 3900 Brig

Arrêt de pratique VD

Dr. Cornelius Lawrence, Rue de la Gare 20,
1110 Morges

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
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
Téléphone 031 371 03 01
Fax 031 372 26 54



Quel endroit vous manque le plus?

La COVID-19 est entrée dans notre vie il y a maintenant une année. Confinés à la maison, nous passons en revue les belles destinations et les moments agréables. A quoi aspirez-vous le plus?

Où souhaiteriez-vous aller aujourd'hui? Où voudriez-vous être?

Ecrivez-nous et joignez une photo; nous publierons avec plaisir vos envois dans notre prochaine édition.

La rédactrice aspire à se rendre dans l'archipel de Stockholm.



Formation

La première «véritable» expérience professionnelle
comme chiropraticienne..... 4
Anja Maire

Politique

Développer la qualité des prestations 7
Charlotte Schläpfer

Question – Réponse

Les mauvaises postures et les crampes 8
Nadia et Eric Faigaux

Mystère – Où sont les dix différences? 12
Luca Giustarini

Organisation de patients 13

Index des adresses 15

Impressum 15

Varia 16

*Photo de couverture: Rosmarie Borle (Elfenau, Berne)
Images: Adobe Stock*

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

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

Editorial

Un appel à la participation aux comités exécutifs cantonaux

Chère lectrice, cher lecteur

Les restrictions causées par la propagation du virus Corona, au cours des 18 derniers mois, ont exigé des efforts extraordinaires de notre part à tous. Je profite de l'occasion pour vous remercier tous sincèrement de votre précieux soutien et de votre engagement extraordinaire, même en cette période difficile. Nous remercions tout particulièrement les nombreux membres du comité directeur des sections cantonales, à qui nous avons demandé beaucoup de flexibilité et de travail supplémentaire et qui, grâce à leurs bonnes idées, ont trouvé des solutions pour relever les nombreux défis. Les réunions et les votes ont dû être organisés par écrit au lieu d'avoir lieu physiquement comme d'habitude, l'utilisation des salles de cours pour la chiroymnastique a dû être réorganisée à court terme dans certains cas.

Dans certaines sections, les activités se développent de manière exemplaire et dans d'autres sections, il y a un besoin de soutien et de coopération au sein du conseil. Aidez-nous à faire en sorte qu'il y ait suffisamment de jeunes partout, y compris dans les conseils d'administration de nos sections cantonales.

En tant que lectrice ou abonné de ce magazine, en tant que sympathisant, en tant que membre de l'association Pro Chiropratique Suisse ou en tant que bienfaiteur pour la recherche et la formation des chiropraticiens, vous apportez une grande contribution à la préservation et au développement des acquis de la chiropractie en Suisse.

Je vous souhaite maintenant une lecture intéressante et vous remercie beaucoup de votre soutien.

*Rainer Lüscher
Président de Pro Chiropratique Suisse*

La première «véritable» expérience professionnelle comme chiropraticienne

Anja Maire Après cinq années d'études essentiellement théoriques, l'examen d'entrée clinique pour la sixième année (clinical entrance exam) donne enfin accès, lorsqu'il est réussi, au travail clinique avec les patients. Les capacités pratiques acquises durant les études sur l'anamnèse, l'examen clinique et le traitement chiropratique peuvent désormais être appliquées pour la première fois sur les patients.



Examen du genou.

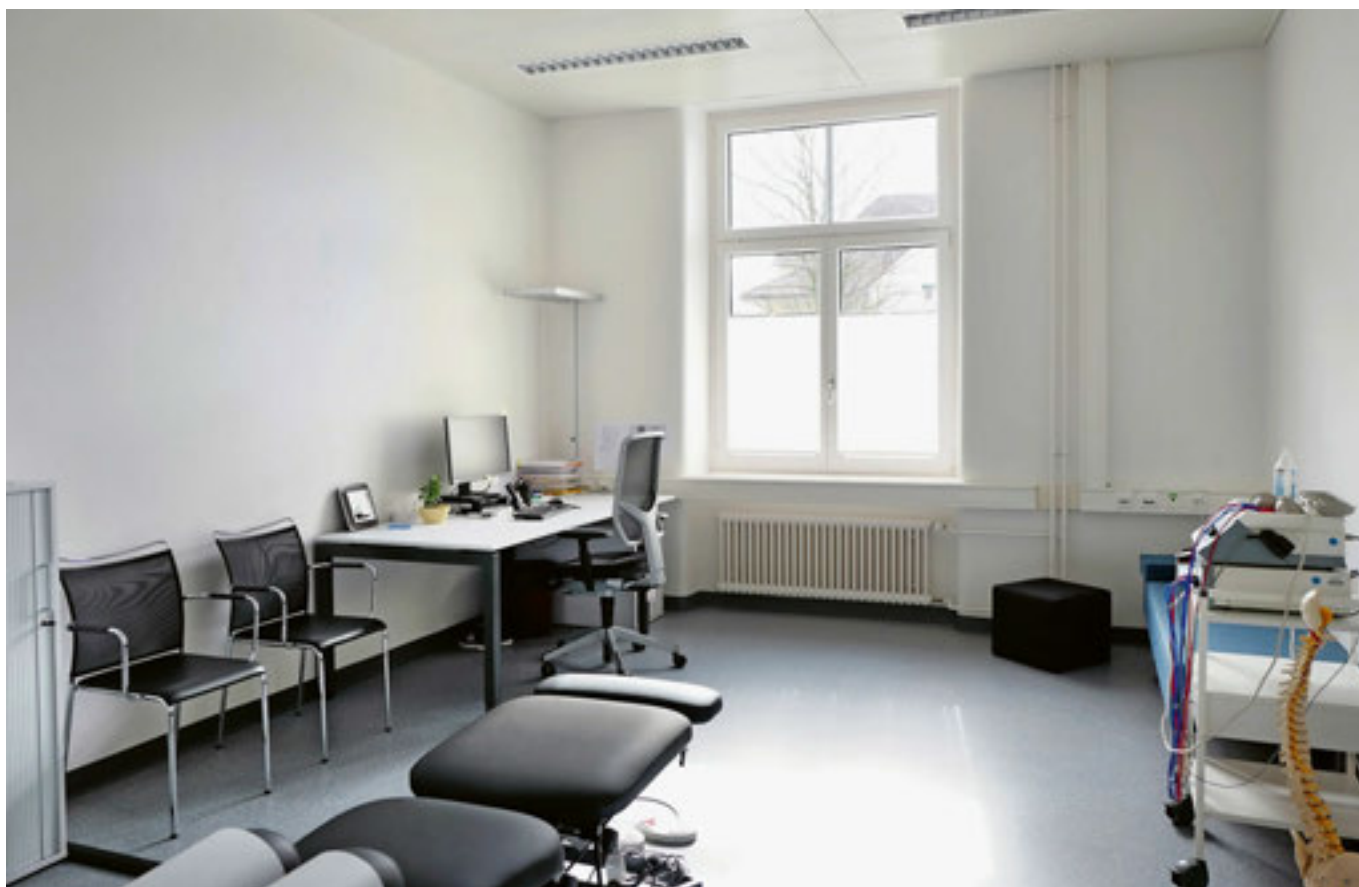
La sixième année de chiropratique est fondamentalement différente des cinq années précédentes. Le sous-assistantat se compose de deux modules, pour lesquels les étudiants sont divisés en deux groupes. Le groupe 1 effectue d'abord six mois dans un hôpital formateur en médecine chiropratique. Le groupe 2 se rend dans les autres services de l'Hôpital universitaire de Balgrist. A la moitié de l'année, les groupes échangent leur poste. Depuis 2019, le sous-assistantat chiropratique peut aussi être effectué à l'Hôpital universitaire de Lausanne (CHUV).

Hôpital formateur en médecine chiropratique

Ces six mois sont exigeants mais très enrichissants. Comme chaque patient est unique, aucun jour ne se ressemble. Le travail des médecins-sous-assistants est supervisé. Un chiropraticien expérimenté est toujours disponible pour répondre aux questions ou clarifier les doutes. Nous discutons des nouveaux patients avec le superviseur et élaborons ensemble un plan de traitement adapté à chacun d'entre eux. Dans certains cas, un diagnostic plus poussé est prévu (p. ex. radiographie ou IRM). La patientèle de Balgrist, un hôpital orthopédique hautement spécialisé, est très diverse et complexe. Outre les douleurs aiguës, comme des vertèbres bloquées, on y traite également les patients atteints de douleurs chroniques qui ont déjà testé diverses thérapies et ont parfois déjà été opérés. Le fait de pouvoir se rendre compte pour la première fois des effets positifs



Anja Maire
Etudiante de médecine chiropratique
au cours de la sixième année
à l'université de Zurich



Salle de consultation dans le service de médecine chiropratique à l'Hôpital universitaire de Balgrist (Image: Hôpital universitaire de Balgrist)

du traitement chiropratique est très motivant et gratifiant pour un sous-assistant.

Le travail avec les patients s'accompagne de travail administratif. Pour chaque patient, il faut rédiger un rapport de consultation détaillé et au fil du traitement, informer le médecin de famille ou le médecin-référent des progrès, des changements ou des autres examens effectués.

Parallèlement aux consultations et à la rédaction des rapports, nous suivons régulièrement des formations continues au sein de l'hôpital. De plus, des journal clubs ont lieu périodiquement avec le service de recherche chiropratique, durant lesquels certains articles scientifiques choisis font l'objet de discussions.

Rotation

Pendant cette période de rotation entre les services, le déroulement de la journée est variable. La plupart des services accueillent aussi bien des patients ambulatoires que stationnaires. Comme la chiropratique ne compte que des patients ambulatoires, assister aux soins stationnaires offre une nouvelle perspective intéressante.

Rhumatologie

Nous passons quatre à six semaines dans ce service, où nous obtenons un aperçu intéressant sur les maladies rhumatolo-

giques/inflammatoires. Grâce aux nouveaux médicaments, les patients en rhumatologie sont traités généralement en ambulatoire seulement. Un séjour sur place est rarement nécessaire. On apprend par ailleurs à connaître le traitement stationnaire multimodal de la douleur proposé à Balgrist. Il s'agit d'un concept thérapeutique interdisciplinaire qui a été élaboré pour les patients souffrant de douleurs chroniques. Il se compose de physiothérapie active et passive, d'un entraînement thérapeutique médical, d'hydrothérapie, d'ergothérapie et de psychothérapie. Depuis peu, quelques médecins-sous-assistants ont aussi la possibilité d'effectuer leur pratique en rhumatologie à l'Hôpital Triemli pendant deux mois.

Paraplégie

Le Centre pour paraplégiques de Balgrist est l'un des rares aux côtés de celui de Nottwil. Il est le deuxième plus important de Suisse. Les patients séjournent souvent plusieurs mois à l'hôpital. Il est impressionnant de voir les visages des patients lors de la perte puis de la réacquisition de leur autonomie. Bien que la plupart des patients aient subi de graves coups du sort, l'atmosphère du service est souvent positive, suivant la devise: les petits pas mènent à un grand progrès.

Pendant ces trois à cinq semaines, on obtient également un aperçu dans les autres disciplines neurologiques de Balgrist,

comme le service neurologique ambulatoire et ses consultations ambulatoires, la neurophysiologie ou la neuro-urologie.

Orthopédie

L'orthopédie est le service le plus important de l'Hôpital universitaire de Balgrist. Chaque matin à 7h00, tous les médecins-assistants et les médecins-chefs se réunissent dans le grand auditoire pour le rapport. On y discute aussi bien des patients entrants que des opérations effectuées. Souvent, le rapport est directement suivi par une formation continue pour les médecins (sous)-assistants.

Au terme de la réunion, les orthopédistes rejoignent leur équipe respective, comme l'équipe du genou ou celle de l'épaule. Les médecins sous-assistants dans l'équipe de la colonne vertébrale peuvent collaborer activement dans les consultations car la formation en chiropratique leur a déjà transmis des connaissances approfondies dans ce domaine. Dans d'autres équipes, ils observent principalement le médecin-assistant ou le médecin-chef.

Les journées en consultation alternent avec des journées en salle d'opération, où les médecins sous-assistants peuvent participer aux opérations. Elles permettent d'obtenir une représentation précise des techniques chirurgicales dans la «réalité», puisque jusque-là elles n'étaient connues qu'en théorie.

Médecine du sport

Les sous-assistants suivent pendant trois à cinq semaines les consultations d'un médecin-chef dans le Centre universitaire pour la médecine du sport et la prévention, rattaché à Balgrist. Ils peuvent ainsi répéter encore et améliorer leurs techniques d'examen orthopédiques. Ils élargissent par ailleurs leurs connaissances sur le traitement des blessures dues au sport. De plus, les sous-assistants obtiennent un aperçu de la physiothérapie du sport ainsi que du diagnostic de la performance. Et s'ils sont chanceux, ils font la connaissance en consultation ou en physiothérapie d'une sportive ou d'un sportif de pointe réputé, appartenant à l'équipe suisse de snowboard par exemple.



Examen de l'épaule.

Médecine interne

La médecine interne est peut-être le plus petit service de Balgrist, mais elle n'en est pas moins importante. Les médecins de ce service s'occupent des maladies internes de tous les patients stationnaires. Les patients souffrant de nombreuses maladies secondaires sont examinés en consultation avant les opérations prévues; les résultats qui en découlent permettent alors de décider si l'intervention est possible dans ces conditions. La semaine passée dans ce service nous apprend beaucoup de choses intéressantes.

Radiologie

C'est également pendant une semaine que nous appliquons nos connaissances en radiologie sur les images des patients. Les radiographies ainsi que les IRM sont examinées avec un radiologue expérimenté. De plus, nous exerçons les techniques de réglage des radiographies avec un spécialiste diplômé et réalisons sous surveillance nos propres images sur des patients. ■

Annonce

Minactiv® Pflanzliche Mineralstoffe

Reich an pflanzengebundenem
**Calcium, Magnesium, Eisen, Zink
und Spurenelementen.**

- für den Säure-Basenhaushalt
- Calcium-Alternative zu Milch
- für Schwangere und Stillende
- bei hoher Belastung
im Beruf
- für starke Knochen

rossi vitalprodukte
7550 Scuol



Erhältlich bei:
Rossi Vitalprodukte GmbH
7550 Scuol Tel. +41 (0) 81 864 10 74

www.vitalprodukte.ch

Développer la qualité des prestations

Charlotte Schläpfer Le 1^{er} avril 2021, de nouvelles dispositions de la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal) et de l'ordonnance sur l'assurance-maladie (OAMal) sont entrées en vigueur. Celles-ci prévoient un renforcement de la qualité des prestations dans le domaine de l'assurance obligatoire des soins.

La qualité des prestations dont les coûts sont pris en charge par l'assurance obligatoire des soins doit encore être développée. Le Conseil fédéral estime qu'il y a un besoin d'agir national afin de promouvoir la culture d'amélioration continue. «Celle-ci doit accorder de l'importance à la transparence, autoriser un rôle de décideur aux patients et s'efforcer d'apprendre des erreurs au lieu de punir.»¹

Parallèlement aux nouvelles dispositions, le Conseil fédéral a développé une stratégie en matière de qualité qui prescrit un traitement sûr, efficace et intégré ainsi que des soins d'égal à égal avec les patients. La stratégie en matière de qualité vise fondamentalement des prestations de haut niveau, qui se mesurent aux besoins et aux valeurs de la personne à laquelle elles sont destinées. La gestion des risques doit être améliorée et la coordination des prestations fournies par les différents domaines médicaux et institutions doit être optimisée.

Sur la base de la stratégie en matière de qualité de la Confédération, ChiroSuisse élaborera un concept de développement de la qualité, qui fera partie intégrante du contrat tarifaire.

Concentration sur le patient et sécurité

La concentration sur le patient et la sécurité de ce dernier constituent les objectifs prioritaires de la stratégie. Le traite-



ment et les soins centrés sur la personne permettent de respecter les patients et de les intégrer dans la planification et la prise de décision. Leurs expériences, leurs besoins et leurs valeurs devront à l'avenir être davantage pris en compte. En ce qui concerne la sécurité des patients, le Conseil fédéral identifie encore un large potentiel de développement. Les mesures d'amélioration concernent en particulier le processus d'annonce et l'analyse des événements indésirables.

Avantages pour les patients

Les résultats visés par la stratégie en matière de qualité doivent en définitive bénéficier aux patients. Il s'agit d'éviter les erreurs, de réduire le surapprovisionnement ou le sous-approvisionnement et de fournir les traitements médicaux appropriés et nécessaires aux patients. ■



Charlotte Schläpfer
Responsable de la communication
ChiroSuisse

¹ Stratégie en matière de qualité. Garantie et encouragement de la qualité des prestations dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins. Projet de consultation; 25.6.2021; p. 27 (existe à ce jour uniquement en allemand).

Hanches, ostéoporose et cramps

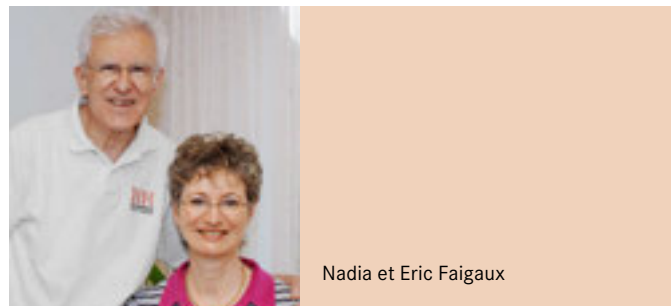
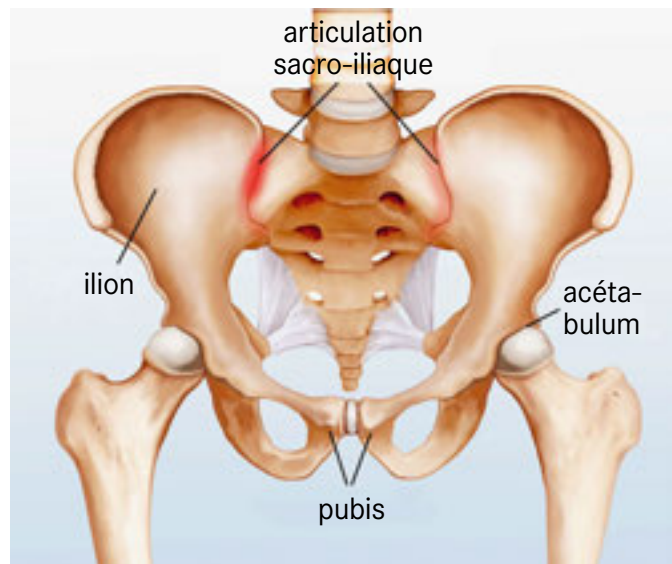
Rosmarie Borle «Boîte aux lettres chiropratique»: écrivez vos questions à la rédaction* et le couple de chiropraticiens Nadia et Eric Faigaux vous répondra avec plaisir dans cette rubrique.

Depuis quelque temps, je ressens une légère douleur dans ma hanche en marchant; à la montée, à la descente mais aussi à plat sur le goudron.

Que puis-je faire pour y remédier hormis perdre du poids?

Lorsque vous vous rendez à un examen chiropratique, la thérapeute vous demande de situer précisément la douleur. Souvent, en effet, les douleurs du bassin se ressentent comme des douleurs de la hanche. D'autres aspects doivent également être clarifiés pour définir l'origine exacte de la douleur. La question de la cause du problème est traitée en profondeur lors de l'examen et il se peut qu'une imagerie médicale soit requise. A supposer qu'il s'agisse d'un début d'arthrose de la hanche et que vous soyez en surpoids, un régime s'avère pertinent pour votre santé d'une part mais aussi pour soulager vos articulations de manière générale d'autre part. Lors d'une randonnée, vous devez veiller à porter de bonnes chaussures qui absorbent les chocs et offrent un bon maintien des pieds sur les chemins non goudronnés. Les sentiers naturels sont à privilégier.

Le traitement dépend du diagnostic et de la cause. Comme nous nous efforçons de considérer le problème dans sa globalité, nous examinons la position des pieds, l'axe de la jambe, les faiblesses musculaires, la position et la mobilité du bassin, les déviations dans la région lombaire ou les blocages. Dans certains cas, un traitement manuel ascendant jusqu'aux articulations de la mâchoire se révèle nécessaire afin de créer de meilleures conditions pour l'appareil locomoteur et de remédier à l'usure des hanches. Si lors de l'examen nous constatons que le problème est avant tout musculaire, une prescription supplémentaire de physiothérapie s'avère alors utile. Les muscles raccourcis sont étirés, les groupes musculaires les plus faibles renforcés et les réflexes d'équilibre améliorés afin d'optimiser la balance et de ménager les articulations durant la marche. L'objectif est de permettre au sujet de poursuivre ses activités sportives. Pouvoir continuer à se mouvoir est en effet essentiel et préserve la santé en général.





Exercice d'équilibre.

Question: de l'ostéoporose m'a été diagnostiquée, ce qui accroît le risque de fracture en cas de chute. Comment puis-je améliorer mon équilibre pour diminuer les risques de tomber?

Comme vous l'avez justement relevé, la prévention est très importante car au fil des années, l'équilibre et la force diminuent. Encore d'autres facteurs doivent cependant être pris en compte comme l'alimentation, les médicaments et l'aménagement intérieur. Pour le premier, il s'agit de consommer suffisamment de calcium, de vitamines D et de protéines. Concernant les médicaments, il faut clarifier s'ils affectent l'équilibre lorsqu'ils sont pris seuls ou avec d'autres. Ces questions sont à discuter de préférence avec votre médecin de famille ou votre pharmacien. Quant au troisième facteur, les risques de trébucher doivent être supprimés dans l'appartement.

Entraînement spécifique à l'ostéoporose: les exercices ciblent non seulement l'équilibre mais aussi le renforcement et la forme mentale.

Pour de bons résultats, il faut effectuer trois séances par semaine. L'intensité peut être augmentée au fil du temps. Les progrès obtenus grâce à cette pratique stimulent le plaisir de l'entraînement.

Les exercices de renforcement traitent dans un premier temps les grands groupes musculaires des jambes ainsi que la musculature du tronc. On peut citer par exemple la stabilisation de la fente avant dans le sens de la marche ou la fente latérale.

Les exercices d'équilibre sont exécutés en position debout ou en marchant. En voici quelques-uns.

Crampes musculaires

Nous revenons encore une fois sur le thème des crampes musculaires (cf. Colonne vertébrale & santé 2/21). Voici un complément à ce sujet: lorsque plusieurs groupes musculaires sont concernés simultanément et que les crampes ne sont pas liées à une maladie ou à des médicaments, la cause réside généralement dans une



déshydratation ou un manque de magnésium. Vous pouvez essayer en premier lieu d'effectuer un étirement passif du groupe musculaire le plus touché. Si cela ne produit aucun effet ou seulement un effet à court terme, il peut être utile de boire une boisson isotonique, dont la concentration en électrolytes est identique à celle de notre sang. Parfois, il suffit aussi de boire un verre d'eau en ingérant du magnésium sous forme homéopathique (magnesium phosphoricum).

Question – Réponse



Se tenir debout sur une seule jambe: Cet exercice peut être effectué plusieurs fois par jour en vous brossant les dents ou en vous lavant les mains. Vous pouvez plier légèrement la jambe levée ou fléchir un peu le genou de la jambe d'appui.

Se tenir debout, un pied derrière l'autre: En cas de difficulté, vous pouvez vous aider en tendant les bras de côté. Dès que cela devient plus facile, vous pouvez par exemple essayer de lever les bras, de tourner la tête des deux côtés ou de dessiner des lettres en l'air avec vos bras.

Marcher sur une ligne: Ici aussi, il est possible de tester différents mouvements ou positions des bras.

Sous les liens suivants, vous trouverez des informations détaillées sur le thème du mouvement, de la santé et de la prévention des chutes.

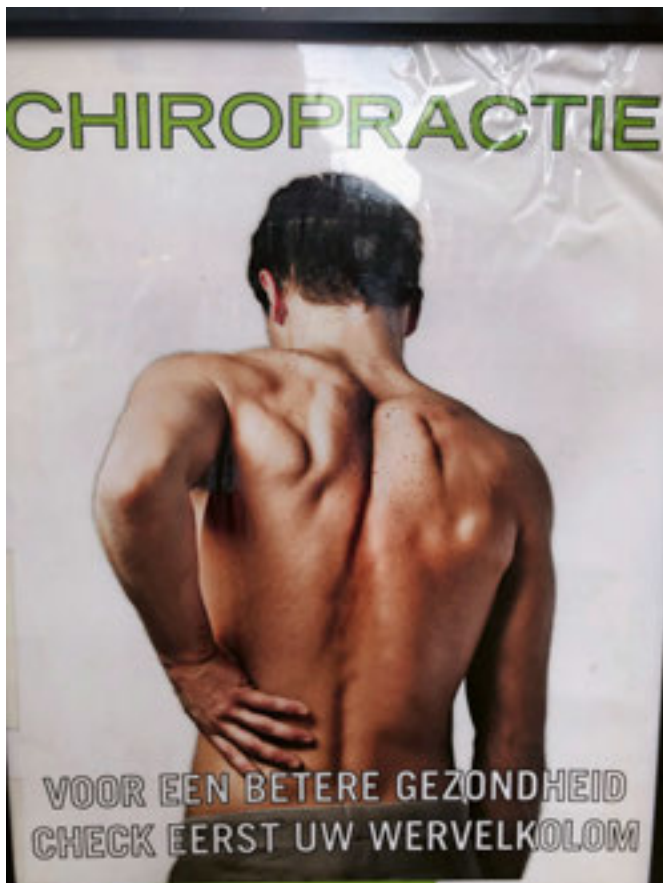
Il est souvent pertinent de préparer un programme d'exercices spécifiques et de les entraîner avec les patients pour qu'ils apprennent à les exécuter correctement. Nous invitons souvent les patients à consulter des physiothérapeutes formés en prévention des chutes. ■

www.sichergehen.ch

<https://www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes>

*rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



A la Haye, de grandes affiches font de la publicité pour la chiropratique. Pour être en meilleure santé, contrôlez d'abord votre colonne vertébrale. (Images: Rosmarie Borle)



 **Chiro**Suisse

JOURNÉE DU DOS  2021

Journée du dos 2021, samedi 6 novembre 2021

Mon enfant a-t-il un bon équilibre ?

**Un contrôle précoce peut être bénéfique :
un bon équilibre peut prévenir les douleurs du dos.**

Les chiropraticien-ne-s examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescent-e-s (6–18 ans).

Inscrivez votre enfant pour un examen gratuit du dos dans un cabinet chiropratique participant au dépistage.

Liste des cabinets : www.journeedudos.ch



Conditions de participation : l'examen comprend un contrôle chiropratique de base. L'enfant ou l'adolescent-e (6 à 18 ans) doit être accompagné-e d'un-e adulte légalement responsable de son éducation. L'adolescent-e de plus de 13 ans est légalement autorisé-e à venir seul-e, sans accompagnateur ou accompagnatrice. Le-la chiropraticien-ne fournit sur place un rapport oral de son examen qui n'entraîne aucune obligation pour l'une ou l'autre partie. L'examen dure environ 20 minutes. Une inscription est nécessaire.

Mystère – Où sont les dix différences?



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



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

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



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**
aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld, Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Baden-Brugg**
aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



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



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



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

Chiro-Gymnastik

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

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a:
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr;
Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
17.30–18.20 Uhr
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Frau Bernadette Mayr, 079 274 90 79 vpc.sekretariat@gmail.com



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

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik
geneve@pro-chiropratique.ch
www.prochiropratique.ch



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

Chiro-Gymnastik

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

Organisation de patients



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.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

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 – 079 609 82 56

Colombier: Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Feldbrunnen, Turnhalle

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

An der Vorstandssitzung vom 11.8. wurde beschlossen, unseren beiden jungen Vorstandsmitgliedern die Gelegenheit zu geben, ihre Ideen für eine Verjüngung des Mitgliederstammes sowie die Neuausrichtung des Vereines bis zur GV 2022 zu entwickeln und einen neuen Vorstand zusammenzustellen, da auf die GV 2022 der Präsident, die Kassierin, der Beisitzer und die beiden Revisorinnen ihren Rücktritt erklärt haben. Die GV 2021 findet am 22.9.21 in der «Linde» in Teufen statt.

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.

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.rueckecenter.com
Telefon 044 211 60 80

Pour CHF 200.- par an (4 numéros), nous inscrivons votre entreprise dans ce registre. Pour plus d'informations, appelez le 031 300 63 87 ou envoyez un e-mail à inserate@staempfli.com (adresse e-mail supplémentaire, + CHF 100.-).



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Der Turnbetrieb bleibt bis auf weiteres eingestellt.
Die neusten Informationen finden sie jeweils auf www.chirozug.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 25.-, Ehepaare: CHF 50.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtessen

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
E-mail mutationen@pro-chiropraktik.ch

Annonces

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 70, e-mail inserate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli SA
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout Tom Wegner

Masculin et féminin

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

Colonne vertébral & santé ISSN 1661-4321

imprimé en
suisse

Solution de l'énigme



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

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

- J'adhère à l'une des 17 sections en Suisse. La cotisation annuelle coûte entre CHF 20.- et 40.- selon le canton.
- Je souhaite uniquement m'abonner à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale&santé» pour CHF 20.- par année, sans m'affilier à l'association.
- Je soutiens la recherche dédiée à la formation des chiropraticiens en versant un don de CHF..... à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-325771-8.

Nom, prénom

Adresse

Numéro de téléphone

e-mail

Signature

Nom du chiropraticien / nom de la chiropraticienne

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