

Colonne

vertébrale

&

3124

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Commission éthique
Journées Suisses du Dos 2024
Nos rêves...

SPINEFITTER BY SISSEL – L'INNOVATION POUR UN DOS EN BONNE SANTÉ

Le SPINEFITTER est un dispositif d'entraînement polyvalent utilisé en cas de douleurs dorsales, de tensions musculaires et de mobilité réduite des articulations facettaires. Facile à utiliser, il se caractérise par une forme unique qui permet de relâcher les épaules et la nuque. Le SPINEFITTER se compose de 28 balles reliées entre elles et disposées en deux rangées longeant la colonne vertébrale.

Ces dernières soulagent les tensions musculaires en exerçant une pression en profondeur. Grâce à des stimuli mécaniques, les petites articulations de la colonne vertébrale s'ouvrent et le mouvement libère ainsi les blocages. En outre, par son action stimulante sur les points énergétiques, le SPINEFITTER permet un rééquilibrage global des flux.



The natural way



Le dispositif d'entraînement pour un dos en bonne santé



Livré avec une sangle de transport



Supports publicitaires pour le SPINEFITTER



MEDIDOR.CH/FR

Votre fournisseur complet pour la thérapie, la santé et le mouvement
MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tél. +41 44 739 88 11 | mail@medidor.ch



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur

Dans ce numéro, nous vous parlons à nouveau de la commission d'éthique de Chiro Suisse, l'Association Suisse de Chiropratique.

Nous souhaitons également attirer votre attention sur les Journées Suisses du Dos, qui se dérouleront cette année du 4 au 9 novembre. L'année dernière, plus de 100 chiropraticiens et chiropraticiennes ont examiné des centaines d'enfants dans toute la Suisse. Les chiropraticiens recommandent de contrôler régulièrement la mobilité de la colonne vertébrale et la posture des enfants pendant leur croissance. La détection précoce des problèmes de dos permet d'éviter d'éventuelles atteintes dorsales à long terme.

Les chiropraticiens suisses sont les premiers interlocuteurs en cas de troubles de l'appareil locomoteur. Ils peuvent détecter rapidement les troubles posturaux et les mauvaises postures. Un examen préventif en vaut la peine. Inscrivez votre enfant à un examen chiropratique gratuit du dos.

D'une manière générale, aidez-nous à mieux faire connaître la chiropratique en Suisse. Informez les jeunes et incitez-les à étudier la chiropratique et à recruter ainsi de nouveaux membres pour nos associations. 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 également quelques activités de l'association au dos de ce magazine.

Nous vous remercions vivement de votre précieux et fidèle soutien.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Rainer Lüscher
Président central de Pro Chiropratique Suisse

Commission éthique

Vous êtes entre de bonnes mains! 4
D^r Roland Schönenberger

Journées Suisses du Dos 2024

Interview avec D^r Michel Kressig 7
Lana Strobel

Mystère – où sont les dix différences? 9

Speakers' Corner 12

Organisation de patients 13

Rétrospective

Le temps passe, mais certains sujets
restent d'actualité! 15

Varia 16

*Photo de couverture: Château de Chillon
Images: Adobe Stock*

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: rosmarie.borle@bluewin.ch ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

Vous êtes entre de bonnes mains!

Rosmarie Borle Si vous avez décidé de suivre un traitement chiropratique, vous êtes entre de bonnes mains au sens littéral du terme. En cas de problème, la Commission de déontologie ou d'éthique se tient à votre disposition pour résoudre les différends éventuels.

Medical Ethics

Dans le numéro 2/24 du magazine «Colonne vertébrale & santé», le président de la Commission d'éthique, le D^r Roland Schönenberger, explique les méthodes de travail de cette instance. Le champ d'activité professionnel est décrit en détail en 37 articles tandis que les premiers principes sont évoqués dans le magazine mentionné. Comme le paragraphe «Relations avec le patient» est le plus important pour vous, nous le citons ici. Dans l'article 6, on peut lire:

«Le chiropraticien informe le patient de son état de santé, les soins et les traitements envisageables, leurs éventuelles alternatives, leurs bienfaits ainsi que les risques éventuels de tels traitements, de même que les moyens de prévention. L'information conférée au patient doit être donnée de manière compréhensible pour celui-ci. Quand il y a doute sur la prise en charge du traitement par une assurance, le chiropraticien doit sans délai en informer le patient et l'inviter à se renseigner auprès de son assurance.»



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

Voici quelques autres extraits du code de déontologie:

«Le chiropraticien doit obtenir un consentement éclairé du patient ou de son représentant légal pour procéder à toute mesure diagnostique et thérapeutique. Le choix des mesures diagnostiques et thérapeutiques doit être dicté par les enseignements de la chiropratique et des règles de l'art et tenir compte du principe de l'économie de traitement. Les méthodes d'examen et de traitement au niveau des organes génitaux, de l'anus ou de la région mammaire nécessitent une information détaillée.»



lée du patient et son «consentement éclairé». La technique se doit d'être adaptée à la pathologie.»

Formation continue régulière

«Afin d'offrir au patient le traitement le plus adéquat, le chiropraticien est tenu d'actualiser sans discontinuité ses connaissances et aptitudes, notamment dans le cadre d'une formation continue.» «Lorsque les circonstances l'exigent, le chiropraticien doit orienter le patient vers un spécialiste.» «Le patient a le droit de consulter le dossier le concernant et d'en obtenir une copie. Le chiropraticien peut refuser l'accès à des pièces du dossier seulement si celles-ci concernent des tiers et si les données figurant dans ces pièces sont couvertes par le secret professionnel.»

Relations mutuelles

Les relations mutuelles sont réglementées au sein de l'association professionnelle. Le comportement collégial n'est pas simplement encouragé, mais exigé. «Les chiropraticiens se doivent d'entretenir des relations confraternelles harmonieuses et loyales. Ils s'interdisent tout propos ou acte propre à jeter le discrédit sur un confrère ainsi que sur les membres des autres professions de la santé.»

Débauchage

«Le chiropraticien doit bannir tout comportement pouvant amener un patient à recourir à ses services alors qu'il est déjà en traitement chez un confrère.» De plus, des relations commerciales équitables sont clairement réglementées: «L'ex-assistant ou remplaçant ne fait pas usage de l'identité ou du

dossier des patients traités chez son employeur. L'employeur doit informer tout patient qui s'enquiert de l'ex-assistant ou remplaçant. Le chiropraticien qui s'établit se présente à ses confrères des environs, qui lui réservent bon accueil.» Enfin: «Le chiropraticien s'abstient de toute publicité vantant ses qualifications professionnelles. Les annonces officielles d'ouverture ou de fermeture d'un cabinet doivent être empreintes de retenue.»





Les exemples ci-dessous sont fictifs, mais représentatifs des problématiques sur lesquelles se penche la Commission d'éthique (Roland Schönenberger)

Sentiments privés

Une patiente tombe amoureuse de son chiropraticien – un patient tombe amoureux de sa chiropraticienne

En quoi s'agit-il d'une situation délicate pour le chiropraticien ou la chiropraticienne?

Voici la réponse de la Commission: si le chiropraticien ou la chiropraticienne souhaite donner suite aux avances, la situation est gérée différemment selon le pays. Aux Etats-Unis, il faut que la patiente ou le patient ait terminé le traitement depuis un an. En France et en Allemagne, le délai est un peu moins long.

Voici quelques règles à respecter:

- Le chiropraticien prend en charge tous ses patients en se souciant de leur dignité et de leur personnalité. Il respecte leur volonté et leurs droits.
- La chiropraticienne met ses patientes sur un pied d'égalité et les traite de la même manière, indépendamment de leur origine, de leur position sociale et culturelle, de leur niveau ainsi que de leurs convictions politiques et religieuses. Les thérapeutes veillent à développer des relations de confiance mutuelles avec leurs patients.
- Les chiropraticiens n'ont pas le droit d'abuser des rapports de dépendance qui découlent de leur activité.

Par rapport à la question soulevée ci-dessus, cela signifie que les chiropraticiennes et chiropraticiens ne doivent pas se laisser influencer par cette situation, à défaut de quoi il faudrait interrompre le traitement. Si les sentiments sont réciproques, il faut mettre un terme au traitement et une rencontre peut être



Roland Schönenberger,
chiropraticien, Bienne

re organisée dans un laps de temps adéquat. S'il s'agit simplement d'une relation amicale, rien ne s'oppose à une rencontre en dehors du cadre thérapeutique, pour autant que les règles ci-dessus soient respectées.

Plaintes contre le chiropraticien ou la chiropraticienne

Ces plaintes concernent par exemple le comportement (manque de politesse?), le traitement (sommaire ou inefficace?) ou la facture (trop élevée?).

La procédure est souvent la même:

- Le président ou un membre de la Commission prend contact par téléphone avec la personne à l'origine de la plainte (la réclamation est habituellement adressée par e-mail): que s'est-il passé? Que va-t-il se passer?
- Téléphoner à la personne qui se plaint pour connaître sa position.
- Discuter au sein de la Commission pour savoir si d'éventuels autres entretiens téléphoniques ou échanges d'e-mails avec les parties sont nécessaires.
- La Commission décide si la plainte est recevable ou non ou tente le plus souvent d'entamer une médiation pour aboutir à une solution: le chiropraticien présente ses excuses, la chiropraticienne annule sa facture ou en établit une nouvelle. Si la plainte n'est pas justifiée, ou si elle l'est en partie seulement, il est possible de faire des concessions d'une manière ou d'une autre.

Le déroulement est très variable. La possibilité de s'acheminer rapidement vers une solution dépend de la bonne volonté des parties et certains cas sont compliqués.

Pour finir, une réflexion sur l'obligation de soigner, qui s'est surtout posée pendant la pandémie: faut-il traiter une patiente non vaccinée? Voici la réponse à cette question: les chiropraticiens ont le droit de refuser de traiter un patient. Les cas d'urgence demeurent réservés. Voici l'interprétation juridique à ce sujet: la patiente conclut un contrat d'assurance par lequel elle est couverte contre la maladie. S'il s'agit d'un cas de maladie couvert par la police, l'assurance est dans l'obligation d'allouer des prestations. Cependant, il n'y a en général pas de relations contractuelles entre le chiropraticien et les assureurs-maladie, à l'exception des conventions tarifaires. Ces dernières ne prévoient toutefois aucune obligation en matière de prestations du fournisseur de prestations. ■

Journées Suisses du Dos: interview du docteur Michel Kressig

Lana Strobel Les journées du dos sont une action de ChiroSuisse, l'Association Suisse de Chiropratique. Une fois par année, les professionnelles de l'appareil locomoteur ouvrent leurs cabinets pour examiner gratuitement le dos des enfants et des jeunes.

Dans ce cadre, les jeunes gens sont sensibilisés à la santé de leur dos. Cette action préventive permet de repérer les problèmes à temps. Cette année, les Journées Suisses du Dos auront lieu du 4 au 9 novembre 2024.

Merci Michel Kressig de votre disponibilité à nous parler de vos expériences durant les Journées Suisses du Dos. Depuis combien de temps participez-vous à cette campagne et qu'est-ce qui vous y a incité?

Je participe aux Journées Suisses du Dos depuis une douzaine d'années. J'ai d'abord proposé mon aide dans des cabinets en tant qu'étudiant puis, depuis que je suis diplômé, j'y prends part en tant que chiropraticien.

Comment se déroule un examen standard pendant les journées suisses du dos?

ChiroSuisse nous fournit un document d'analyse qui comprend un questionnaire et un test de dépistage permettant de repérer les éventuels problèmes de dos. Les enfants sont d'abord mesurés et pesés. Ils remplissent alors le questionnai-

re, qui est évalué par les chiropraticiens spécialisés. Ils sont ensuite examinés sur la base des tests de dépistage, et pour conclure, ils reçoivent une recommandation concernant la nécessité ou non de suivre un traitement ou de se soumettre à d'autres contrôles.

L'année dernière, le centre de chiropratique de Sargans a examiné 55 enfants dans le cadre des Journées Suisses du Dos. Que pensez-vous des résultats des examens? Quels sont les problèmes de dos les plus fréquents que vous rencontrez chez les enfants et les jeunes?

Ces dernières années, je suis fondamentalement plutôt surpris en bien, car nous voyons en séance des enfants souvent très actifs qui ont un dos en bonne santé. C'est une constatation très réjouissante. Toutefois, il existe aussi des enfants très jeunes qui ont déjà des problèmes de dos et d'appareil locomoteur. Les symptômes les plus fréquents sont des douleurs dans la nuque, des maux de tête ainsi que des douleurs lombaires. Dans notre cabinet, nous constatons également très souvent des douleurs de pied liées à la croissance.



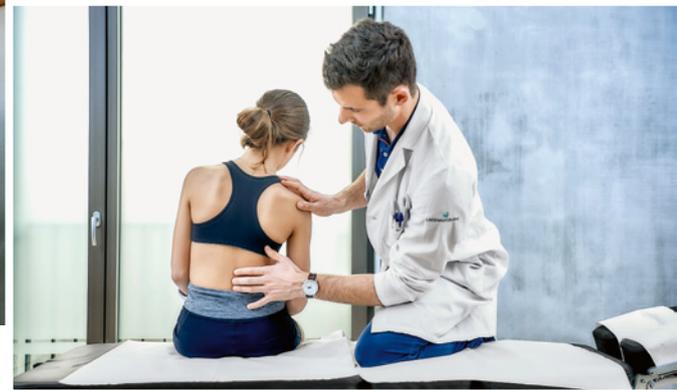
Lana Strobel est responsable de la communication auprès de ChiroSuisse.



Dr Michel Kressig, centre de chiropratique, 7320 Sargans czs@hin.ch



Côntrols et conseils au cabinet.



Comment ces problèmes se distinguent-ils de ceux que vous voyez chez les adultes?

Heureusement, de nombreux problèmes sont liés à la croissance. Lorsqu'on les dépiste rapidement, ils se traitent très bien, sans conséquence à long terme. Les douleurs durant l'enfance ont dès lors moins tendance à devenir chroniques. Ici aussi, cependant, il est important de les dépister suffisamment tôt pour pouvoir s'en débarrasser.

Est-ce qu'il y a des groupes d'âge qui sont plus enclins à souffrir de problèmes de dos?

Les enfants en âge de scolarité sont certainement les plus à risque, car ils sont souvent assis et vivent des situations de stress à l'école et au quotidien. Les poussées de croissance de la colonne vertébrale durant la puberté constituent également un facteur de risque et peuvent engendrer des douleurs de dos.

Quelles sont les causes les plus fréquentes des problèmes de dos chez les enfants et les jeunes?

Généralement, les problèmes sont dus à la posture. Les longues périodes à rester assis sur une chaise à l'école et une consommation démesurée de téléphone portable, de télévision ou d'ordinateur vont typiquement de pair avec une mauvaise position. Une seconde cause provient des blessures sportives.

Quelle est l'importance d'un dépistage précoce des problèmes de dos et quel est le rôle de la chiropratique à cet égard?

La chiropratique joue un rôle majeur dans le dépistage des surcharges de la colonne vertébrale et leur traitement. Lorsque les problèmes sont ignorés, ils peuvent persister longtemps et ainsi avoir plus de risques de devenir chroniques.

Quels conseils donnez-vous aux enfants et aux jeunes pour maintenir leur dos en bonne santé?

Je leur recommande de veiller à une bonne tenue en position assise et d'éviter le plus souvent possible de s'asseoir. La consommation d'écrans – ordinateurs, télévisions, téléphones – devrait être réduite à une durée minimale. De plus, pratiquer du sport et bouger de façon raisonnable est très bénéfique pour prévenir les problèmes de dos. Enfin, il est important d'informer également les parents à ce sujet.

Quels commentaires recevez-vous de la part des parents des enfants examinés?

Les parents sont toujours très reconnaissants de notre évaluation, car il est souvent difficile de faire la distinction entre les signes normaux liés à la croissance et les maladies. Dans ce cas, nous pouvons très souvent clarifier la situation ou mettre en place les étapes de traitement nécessaires. C'est très précieux pour les parents.

Que conseilleriez-vous aux parents qui s'inquiètent de la bonne santé du dos de leurs enfants mais n'ont encore jamais consulté une chiropraticienne?

Je conseille à ces parents de participer absolument aux prochaines Journées du dos Suisses ou, en cas d'urgence, de recourir directement à une évaluation chiropratique.

Merci Michel Kressig pour cet entretien passionnant et instructif, et vous souhaite beaucoup de plaisir et de succès dans votre mission d'aider le plus grand nombre possible d'enfants et de jeunes à rester en bonne santé. ■

Mystère – où sont les dix différences?



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



Faites examiner le dos de votre enfant

Inscrivez votre enfant pour un examen chiropratique gratuit du dos dans le cadre des Journées Suisses du Dos 2024.

Les chiropraticien-ne-s recommandent de faire vérifier régulièrement la mobilité de la colonne vertébrale et la posture pendant la croissance.

Journées
Suisses du Dos

du 4 au 9
novembre
2024

www.journeesdudos.ch

Balgrist
Universitätsklinik



**Universität
Zürich**
UZH

Votre enfant a-t-il un dos sain et une colonne vertébrale mobile? Un examen précoce vaut la peine.

Dans le cadre des Journées Suisses du Dos 2024, inscrivez votre enfant pour un examen gratuit du dos dans un cabinet chiropratique participant au dépistage.

Tous les cabinets participants sont indiqués ici:
www.journeesdudos.ch



Les Journées Suisses du Dos auront lieu dans toute la Suisse du 4 au 9 novembre 2024.

Renseignez-vous auprès de votre chiropraticien-ne pour connaître la date à laquelle l'examen gratuit aura lieu dans son cabinet.

Les Journées Suisses du Dos 2024 sont une initiative de ChiroSuisse, l'Association Suisse de Chiropratique. Une fois par an, les chiropraticien-ne-s suisses ouvrent leurs cabinets et **examinent gratuitement le dos des enfants et adolescent-e-s**. Cet examen permet de sensibiliser les jeunes gens à faire attention à la santé de leur dos. Les mauvaises postures peuvent ainsi être dépistées de manière préventive à un stade précoce.

La chiropratique

Les études de médecine chiropratique font des chiropraticien-ne-s les thérapeutes de premier recours pour la colonne vertébrale. Le traitement est en général manuel, il est donc effectué avec les mains. La chiropratique est une prestation prise en charge par l'assurance maladie de base.

Conditions de participation: 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 prise de rendez-vous est nécessaire.



**Universität
Zürich^{UZH}**

Nos rêves...



Queen Mary 2 en route pour New York.

A l'adolescence, je rêvais ardemment de partir un jour en bateau à New York. Plus de 50 années plus tard, j'ai pu réaliser ce rêve. C'était idyllique. Passer sous le pont Verrazano-Narrows qui surplombe l'Atlantique à 6h du matin à bord du Queen Mary 2 en direction de la statue de la Liberté. Apercevoir à l'horizon la silhouette des gratte-ciels de Manhattan sous les premières lueurs du jour. C'était encore plus beau que ce que j'avais imaginé. Il est formidable de pouvoir accomplir ses rêves. Cela arrive parfois.

Un jour, j'ai lu une citation sur la sagesse, qui dit qu'il est important de continuer à rêver une fois que l'on a accompli son rêve. Même si j'ai beaucoup cherché, je n'ai malheureusement pas réussi à en retrouver l'auteur. Je vous propose toutefois une citation similaire du dalaï-lama: «L'ironie veut qu'une fois que nous avons obtenu l'objet de notre désir, nous ne soyons toujours pas satisfaits. Ainsi, la convoitise est sans limites et source de troubles. Le seul antidote, c'est le contentement.»

Je me souviens de mes vacances sur la côte Atlantique il y a environ 45 ans. Mon amie de l'époque était tellement en extase devant le saxophoniste du groupe de jazz que nous avons passé toutes nos soirées sur la place du village de Saint-Jean-de-Luz. Pour finir, la personne tant admirée s'est assise à notre table pour prendre un verre de vin. Mais avec le recul, le batteur aurait malheureusement mieux convenu à mon amie...

Si vous souhaitez à nouveau vous consacrer un jour à vos rêves, les conseils de vie ne manquent pas sur Internet: «50 propositions sur la manière de communiquer vos rêves à l'univers.» Autant dire que cela vous occuperait jusqu'au prochain numéro de cette revue...

Bonne chance, et sachez apprécier ce que vous avez! ■

Rosmarie Borle



La statue de la liberté à New York.



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralsekretariat

sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-west@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

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-Chiropraktik-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

Aesch BL: Sportcenter TAB, Industriestrasse 151,
Dienstag, 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
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 21a:
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr,
10.00–10.50 Uhr, 17.30–18.20 Uhr

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



Pro Chiropraktik Bern

bern@pro-chiropraktik.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Bern: Schulhaus Breitfeld, Standstrasse 61,
3014 Bern

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) 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



Pro Chiropratique Genève

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubuenden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Pro Chiro Fribourg

fribourg@pro-chiropratique.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



Organisation de patients



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.

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

RückenGym: MO 16.00 Uhr + 17.00 Uhr/
DI 19.00 Uhr/MI 19.00 Uhr/DO 18.00 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates: MO 18.00 Uhr + 19.00 Uhr/DI 18.00 Uhr/
MI 18.00 Uhr/FR 9.00 Uhr
NEU! Line Dance für Anfänger: DI 20.00 Uhr
Rückbildung mit Baby: DO 16.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, RückenGym, DI 8.30 Uhr + 9.30 Uhr,

St. Karl, Luzern, RückenGym, MI 8.30 Uhr/17.00 Uhr + 18.00 Uhr/DO 8.00 Uhr + 9.00 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym, MI 13.30 Uhr/17.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates, MI 18.00 Uhr + 19.00 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym, DO 9.00 Uhr

Hallenbad Mooshüsli, AquaGym, FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

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

Info + 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

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

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

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

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

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindegarten,
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 Kruppenacher, 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



Le temps passe, mais certains sujets restent d'actualité!

Rosmarie Borle Vous en souvenez-vous? Nous avons traité les thèmes «premier jour d'école» et «éducation des patients» dans les éditions 3/18 et 1/20. En voici quelques extraits:

Le poids adapté pour le cartable des enfants

Faut-il qu'il soit neuf, brillant ou revêtu de peau? Les enfants se préoccupent peu de son poids, mais leurs parents devraient le faire de toute urgence. Le magazine «Kinderzeit» annonce que plus de la moitié des enfants scolarisés se plaignent de maux de dos selon la commission en charge des enfants du Bundestag allemand. Et qu'en est-il en Suisse? Il n'existe aucune directive contraignante sur le poids des cartables ou sacs d'école. L'application d'un pourcentage fixe débouche sur des poids maximaux plus élevés pour les enfants obèses faisant peu de sport que pour les enfants sportifs ayant un poids normal. Indicateurs d'une charge trop lourde auxquels les parents et grands-parents devraient être attentifs:

- Votre enfant se penche vers l'avant avec le haut du corps pour former un angle supérieur à 20 degrés.
- Votre enfant se plaint de fourmillements ou d'engourdissements dans les doigts.
- Quand il marche, votre enfant transfère de façon très marquée le poids du cartable vers la gauche ou la droite pour l'amortir avec la hanche.
- Votre enfant a des difficultés à mettre seul son cartable sur les épaules.

Source: www.kinderzeit.org

Education thérapeutique du patient: qui éduque qui et comment?

Le théoricien en communication scientifique, psychothérapeute, philosophe et auteur Paul Watzlawick, qui s'est largement fait connaître avec son livre «Comment réussir à échouer», s'est consacré toute sa vie à la communication humaine. Il a énoncé cinq axiomes:

- On ne peut pas ne pas communiquer.
- Toute communication présente deux aspects, le contenu et la relation.
- La communication se compose toujours d'une cause et d'un effet.
- Les êtres humains utilisent deux modes de communication: numérique et analogique.
- Le premier point en particulier est central: même sans rien dire, deux personnes communiquent entre elles. Elles montrent par un langage corporel de rejet ou le refus de parler qu'elles ne sont pas intéressées à entrer en contact l'une avec l'autre.

Dans la relation entre le patient et le spécialiste médical, il est crucial que les deux parties soient disposées à avancer ensemble. Cela signifie par exemple que le patient réagit lorsqu'il n'approuve pas une thérapie au lieu de simplement renoncer à faire les exercices chez lui. Et que le médecin continue de poser des questions si les informations ne lui suffisent pas, au lieu de se contenter d'une version partielle.

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-chiropraktik.ch

Changements d'adresse / abonnements

Veuillez annoncer les changements d'adresse par écrit.

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne,

mutationen@pro-chiropraktik.ch

Annonces

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



Changement d'adresse:

Alfred Schlup
Spitalackerstrasse 22
3013 Bern

Praxis für Chiropraktik

D' Stefan Rauber SCG/ECU
Neugutstrasse 16, 8304 Wallisellen
Tél. 043 233 52 00,
Fax 043 233 52 17

Maurizio Noseda

HLife Clinic (Healthy Life Clinic)
Via Giovanni Maraini 19
6963 Lugano

Solution de l'énigme



PRO CHIROPRATIQUE 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: Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss.