

Colonne

vertébrale



4121

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Fin d'étude – Début de carrière
Collaboration interdisciplinaire
Maux de nuque



Mutation des adresses GE

Monsieur Pascal Jeandin, neu: Chemin du Soujet 8,
1234 Vessy

L'abécédaire du dos

des chiropracticiens suisses – Votre dos de A à Z

«L'abécédaire du dos des chiropracticiens 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 demand, en adressant une enveloppe C5 affranchie à CHF 1.40 à l'adresse suivante:

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



*bonne chance et santé pour
la nouvelle année*

2022

HAPPY NEW YEAR

Formation

Fin des études, débuts dans la vie professionnelle..... 4

*Natalie Bärtschi***Politique**

Premiers interlocuteurs en cas de maux de dos..... 6

*Charlotte Schläpfer***Excursion des délégués** 8*Rainer Lüscher***Question – Réponse**

Maux de nuque, difficultés de démarrage, chiro pour l'esprit et de l'âme? 10

*Nadia et Eric Faigaux***Mystère – Où sont les dix différences?** 12*Luca Giustarini***Kolumne Speakers' Corner** 15**Index des adresses** 15**Impressum** 5**Varia** 16*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, Gantrischstrasse 10, 3006 Berne. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

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

Editorial**Chère lectrice, cher lecteur,**

Une connaissance m'a parlé récemment de ses maux de dos indéfinis. Il m'a dit:

«J'irai voir un physiothérapeute, un de ces jours.» A ma question pourquoi il n'essayerait pas la chiropratique, il m'a répondu: «Parce qu'un physiothérapeute a presque suivi des demi-études de médecine, tellement il est bien formé.» Je lui ai conseillé de tester quelqu'un qui a suivi des études complètes de médecine.

Encore aujourd'hui, la chiropratique est souvent perçue comme une thérapie alternative. Rares sont les personnes qui savent qu'elle fait partie des prestations de l'assurance de base.

Le COVID-19 ne nous lâche plus depuis deux ans et son immixtion sournoise dans notre quotidien a grandement progressé. Nous découvrons des proches et des amis sous un nouvel angle; soudain, nous ne les comprenons plus car, contre toute attente, leur opinion sur des questions décisives diffère de la nôtre. Pour réussir malgré tout à bien s'entendre, il n'existe guère de recettes; mettre en veilleuse certains points de discorde peut peut-être y contribuer.

Personne ne sait ce que l'année 2022 nous réserve, ce qui sera plus facile ou encore plus difficile. Au nom de Pro Chiropratique, je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année, pleines d'instantanés inoubliables, de bonheur et de réflexion.

*Rosmarie Borle**Rédactrice «Colonne vertébrale & santé»*

Fin des études, débuts dans la vie professionnelle

Natalie Bärtschi L'obtention de l'examen fédéral est suivie de deux années et demie d'assistantat, découpées en différentes parties. En cabinet, le travail se déroule d'abord sous la supervision d'un chiropraticien spécialisé ou d'une chiropraticienne expérimentée. Par ailleurs, l'assistante doit passer quatre mois en milieu hospitalier ou clinique, dans un environnement interdisciplinaire, tout en suivant des cours de formation continue hebdomadaires à la Swiss Chiropractic Academy à Berne. L'assistantat s'achève sur l'examen professionnel, qui est organisé chaque printemps et autorise les jeunes diplômées à pratiquer en autonomie.

Cabinet

Pour découvrir un large spectre de patients et approfondir différentes techniques thérapeutiques, l'assistantat doit être effectué dans au moins deux cabinets distincts. Son organisation est laissée à la discrétion des assistants, et il n'est pas rare qu'ils travaillent dans deux cabinets en parallèle. Ils sont alors suivis par une chiropraticienne expérimentée («ci-après nommée Principal»), qu'ils peuvent consulter pour les cas complexes. Des enseignements et discussions de cas réguliers permettent aux jeunes professionnels d'accumuler des expériences précieuses et d'améliorer leurs compétences manuelles et diagnostiques.

Dans ce cadre, ils se concentrent sur l'examen et le traitement des patients présentant des troubles de l'appareil locomoteur et en particulier de la colonne vertébrale. Même si les assistantes ont la possibilité de s'adresser à tout moment à leur Principal en cas de problèmes ou de questions, ils ont à présent

leurs propres patients et assument ainsi une plus grande responsabilité. Si les informations tirées de l'anamnèse et de l'examen se révèlent insuffisantes, les assistants peuvent réaliser des radiographies ou orienter les patients vers un institut de radiologie pour un examen IRM ou un CT scan. Une vue d'ensemble des résultats d'examen permet généralement de poser un diagnostic préliminaire, qu'il convient d'expliquer patiemment aux patientes en présentant les options thérapeutiques à disposition. C'est bien évidemment là l'occasion de répondre aux questions et besoins éventuels de la patiente, tout en lui prodiguant des conseils sur ses activités au quotidien et en lui suggérant si nécessaire quelques exercices simples pour soulager ses douleurs et éviter durablement toute rechute. Outre le travail auprès des patients, l'assistante doit également effectuer des travaux administratifs en rédigeant notamment des rapports, en participant à des réunions d'équipe ou en échangeant par téléphone avec d'autres spécialistes.

Academy

Une fois par semaine, généralement le jeudi, l'assistant suit des cours de formation continue obligatoires à la Swiss Chiropractic Academy à Berne. Il y assiste à des cours abordant toutes les thématiques pertinentes et donnés par des enseignants de différents domaines, en orthopédie, radiologie, neurologie, pharmacologie, psychologie et naturellement en chiropratique. Des cours théoriques et pratiques permettent aux assistantes d'élargir leurs connaissances spécialisées et d'améliorer leurs compétences pratiques. Des thématiques quotidiennes sont



Natalie Bärtschi
assistante-chiropraticienne



Aide au diagnostic IRM
et CT scan.

abordées, accompagnées d'une analyse de radiographies ou d'explications sur le traitement de groupes de patients spécifiques, notamment les enfants ou les athlètes. Ces cours constituent un changement bienvenu par rapport au quotidien en cabinet, et sont une occasion précieuse pour tenir des discussions de cas intéressantes et échanger avec des collègues.

Ceci explique ainsi à toutes celles et ceux qui, en tant que patients, se sont déjà demandé pourquoi les disponibilités de leur chiropraticien se limitaient à certains jours. Il n'est pas rare pour une assistante de travailler deux jours dans un cabinet à Zurich et deux jours à Saint-Gall, tout en suivant chaque jeudi des cours de formation continue à Berne.

Rotation hospitalière

En complément du quotidien en cabinet, il convient de passer au moins quatre mois en milieu hospitalier ou en clinique, dans un environnement interdisciplinaire. Certains hôpitaux, cliniques de réadaptation ou cabinets de groupe proposent aujourd'hui des postes pour les chiropraticiennes en devenir, et leur nombre augmente chaque année. A l'origine, ces postes

ont été créés pour familiariser les jeunes chiropraticiens diplômés à l'étranger avec le système de santé suisse. Heureusement, les futures praticiennes sont désormais majoritairement formées en Suisse depuis le lancement du cursus de médecine chiropratique à la faculté de médecine de l'Université de Zurich. La rotation hospitalière sert aujourd'hui principalement à renforcer la collaboration avec les autres disciplines et accumuler de l'expérience pratique dans les spécialités connexes.

Examen

En complément des exigences détaillées plus haut, il faut aussi obtenir le certificat de radioprotection autorisant à réaliser des radiographies. Les diplômés de l'Université de Zurich peuvent, s'ils le souhaitent, soumettre un travail scientifique pour obtenir le titre de *Docteur en chiropratique*. Enfin, l'examen professionnel («postgraduate exam») organisé chaque printemps constitue le dernier obstacle sur la voie de la pratique autonome. La réussite à l'examen professionnel octroie le titre officiel de chiropraticien spécialisé ou de chiropraticienne spécialisée, qui autorise à pratiquer la profession de façon autonome. ■

Impressum

Éditeurs

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.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, entreprise de communication,
Wölflistrasse 1, 3001 Berne
Tél. +41 31 300 66 66, 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

Chiropraticiens :

Premiers interlocuteurs en cas de maux de dos

Charlotte Schläpfer Lors du congrès de perfectionnement des chiropraticiennes et chiropraticiens suisses, les participants d'une table ronde se sont interrogés sur le rôle futur des chiropraticiens dans les soins interdisciplinaires. Six spécialistes en ont discuté sur scène en intégrant activement le public.

Rôle de «portier»

Les chiropraticiens doivent-ils être des «portiers», à savoir les premiers interlocuteurs pour les patients souffrant de maux de dos? Six spécialistes ont débattu entre autres de cette question lors du cours de perfectionnement des chiropraticiennes et chiropraticiens au début du mois de septembre à Lausanne. Le public a été activement intégré: il était invité à donner son avis sur une plate-forme spécialement dédiée et à soumettre ses propres questions.

Jan Hartivgsen a expliqué que le système de santé danois reconnaissait déjà depuis un certain temps les chiropraticiens comme premiers interlocuteurs pour les patients souffrant de problèmes de dos. Ce système soulage ainsi sensiblement les médecins de famille et fonctionne très bien à l'entière satisfaction de toutes les parties prenantes. En Suisse, cet aspect formel est encore inexistant. Pour cette raison, Maya Eckhold, curafutura, encourage les chiropraticiens à se mettre en réseau avec des médecins locaux et à leur faire connaître leur propre traitement avantageux. Selon Mazda Fahrshad, il est pertinent



Palais de Beaulieu, Lausanne

pour les patients de ne disposer que d'une seule adresse ou d'un seul numéro de téléphone. Le patient atteint de douleur dans le bas du dos n'est en effet pas toujours en mesure de différencier les spécialistes, comme les rhumatologues, neurologues, chiropraticiens, chirurgiens, etc.

Le nombre de maladies musculo-squelettiques est très élevé. Il faut par conséquent un bon «portier», c'est-à-dire un interlocuteur fiable et compétent. Sur 120 personnes dans le public, 109 partagent cette opinion. Elles sont clairement d'avis que ce rôle est du ressort du chiropraticien ou de la chiropraticienne.

Les chiffres de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) montrent que la réalité est toute autre. Thomas Thurnherr se réfère à un rapport sur le dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme, selon lequel 55% des patients souffrant de maux de



Charlotte Schläpfer
Responsable de la communication
ChiroSuisse

dos commencent par consulter leur médecin de famille. Seuls 5% s'adressent directement à un chiropraticien. Ce constat souligne la nécessité d'agir pour sensibiliser les patients.

Collaboration interdisciplinaire

La collaboration interdisciplinaire a aussi été thématifiée. 58% du public a répondu non à la question si les chiropraticiens collaboraient suffisamment avec d'autres professionnels de la santé. Thomas Thurnherr estime qu'il s'agit d'une question de génération et que les jeunes chiropraticiens collaborent davantage que les anciens. La jeune génération apprend à collaborer avec d'autres métiers déjà durant la formation. «Je suis certain que cela changera l'interprofessionnalité», affirme le président de ChiroSuisse.

Giovanni Wullschleger est également d'avis que les chiropraticiens doivent collaborer avec d'autres spécialistes tels que les chirurgiens de la colonne vertébrale, les orthopédistes ou les neurologues. Selon lui, la prévention, l'information mais aussi l'alimentation, la diététique ou la réadaptation sont centraux pour le traitement des douleurs dorsales. C'est la raison pour laquelle la physiothérapie ou les conseils en nutrition sont courants dans son cabinet au Tessin.

Hannu Luomajoki connaît des exemples de collaboration entre physiothérapeutes et chiropraticiens. Le fait que ces der-

niers puissent prescrire de la physiothérapie est clairement un avantage selon lui. Il est judicieux de répartir les tâches et de déléguer aux physiothérapeutes l'entraînement musculaire avec les patients. Il atteste que les chiropraticiens sont très compétents en Suisse. Leur formation en thérapie manuelle est, selon lui, plus approfondie que celle des physiothérapeutes, qui disposent en revanche d'un niveau de formation plus élevé pour les exercices. «Mais j'adresserais à un chiropraticien un patient souffrant de problèmes d'ordre mécanique et nécessitant une bonne manipulation», ajoute le chargé de cours de physiothérapie. ■

Table ronde

Participants à la table ronde:

Jan Hartvigsen, professeur, Université Southern Denmark;
Hannu Luomajoki, professeur de physiothérapie, ZHAW;
Giovanni Wullschleger, chiropraticien TI;
Maya Eckhold, cheffe de projet tarif ambulatoire, curafutura;
Mazda Farshad, directeur médical d'hôpital, Hôpital universitaire Balgrist;
Thomas Thurnherr, président de ChiroSuisse
La table ronde a été animée par Annamaria Müller.
Env. 120 personnes ont suivi les discussions sur place ou chez eux devant leur écran.

Le discours de professeur Jan Hartvigsen.



Excursion des délégués



Antje Senger LU

Esther Imfeld LU

Kees Korteweg BE



Rainer Lüscher AG



Jacqueline Uhlmann BE

Excursion des délégués une ré

Les délégués de Pro Chiropratique Suisse sont allés sur les lacs le samedi 23 octobre 2021, par un temps magnifique. Une réunion s'était tenue par écrit au printemps, le thème était la chiropratique physique.

Cette sortie appréciée, organisée par la section de Pro Chiropratique Suisse du MS Lac de Biemme du capitaine Oli. Le port de Biemme se situait dans le port de Neuchâtel. La navette Morat a été agréementée de belles rencontres et de repas succulents, dans un cadre splendide et d'exception. A 15h00 précises, le bateau était de retour au port. Merci à la section organisatrice, tous les participants ont apprécié des meilleures spécialités.





Excursion des délégués

d'automne délégués: succès

ont embarqué pour une croisière sur deux
s d'automne radieux. Comme leur assem-
es 24 délégués étaient ravis de se retrouver
nement.

tion NE/JU, a débuté à 11h00 sur le bateau
int de départ et d'arrivée de la croisière se
vigation sur le lac de Neuchâtel et celui de
es, de discussions intéressantes, d'un repas
excellentes conditions météorologiques. A
n port de départ. Comme cadeau offert par
nts ont reçu un sac généreusement rempli
tés neuchâtelaises. (rl)



Markus Hürbi NE,
Organisator



Beatrice Rohrbach BE



Yvonne Lindauer AG



Barbara
Bösiger GR

Laurent
Schmid NE

Giulia Legio NE

Taco
Houweling NE

Maux de nuque, difficultés «de démarrage» et «chiro pour l'esprit et l'âme»?

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.

A 31 ans, je souffre souvent de maux de nuque, qui sont typiques de mon activité en position assise. En soirée, mon compagnon me masse souvent là où je ressens le plus de tensions, mais il a toujours un peu peur de mal faire. Est-ce possible d'aggraver mon cas ou est-ce qu'un léger massage est toujours bénéfique?

En règle générale, un léger massage en cas de maux de nuque fait du bien. Mais si les douleurs s'amplifient, ceci peut être un signe d'une inflammation sous-jacente ou d'une affection plus grave. En tout état de cause, la question est de savoir si les douleurs dans la nuque sont d'origine purement musculaire et si oui pourquoi.

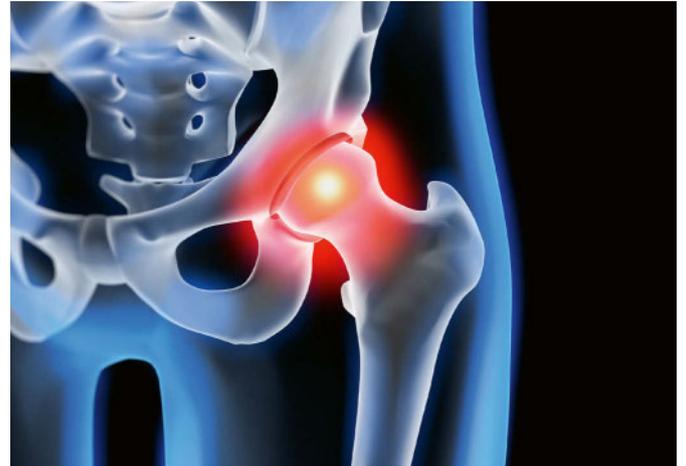
La position de travail est-elle adaptée? L'oreiller pour dormir convient-il? La climatisation dans la voiture devrait-elle être réglée autrement pour que l'air froid ne sorte pas directement au niveau de la nuque? Il est d'usage de poser ces questions lors de la consultation chiropratique pour chercher l'origine des maux de nuque. Lorsque la mobilité de la nuque est réduite ou que des douleurs irradiant vers un bras ou jusque dans le dos se font ressentir, il est fort possible qu'il s'agisse d'un dysfonctionnement au niveau des articulations cervi-

cales. Dans ce cas, il est d'autant plus recommandé de procéder à un examen professionnel. L'objectif sera de déceler si ces douleurs sont de nature purement mécanique, si des nerfs ou des vaisseaux sanguins sont concernés, ou si une autre maladie est à l'origine du dysfonctionnement. Il est possible de devoir passer des radios ou même une IRM/un scanner de la colonne cervicale afin d'établir un diagnostic.

Si un traitement chiropratique est indiqué, celui-ci permettra de résorber les blocages, et les tensions musculaires persistantes s'apaiseront souvent d'elles-mêmes, et d'obtenir une relaxation supplémentaire par des techniques appliquées sur les tissus mous.



Nadia et Eric Faigaux



Agée de 70 ans, j'éprouve de réelles difficultés «de démarrage», au sens propre du terme, pour me lever et faire les premiers pas après une longue période en position assise. En me voyant ainsi, mon entourage se montre inquiet. Après quelques mètres, ça va mieux mais que puis-je faire pour atténuer ce phénomène? Par exemple, est-ce que de l'aquagym ou aquafit avec une veste pourrait me faire du bien?

La deuxième partie de cette question dépend du diagnostic, qui n'est pas si facile à poser. Mais nous suspectons une arthrose, car ces symptômes sont tout à fait typiques, que ce soit dans la région lombaire ou dans les articulations de la hanche. Si l'examen conforte cette hypothèse, des radiographies de la région lombaire, du bassin et de l'articulation de la hanche éventuellement touchée seront nécessaires. Si ce diagnostic est confirmé, la position des pieds, les axes des jambes, la position et les articulations du bassin ainsi que la colonne vertébrale et les muscles lombaires seront examinés. Ceci permettra de trouver des moyens pour contrer une éventuelle surcharge des articulations usées.

Dans ce contexte, une participation active des patients est très importante. Si vous aimez être dans l'eau, l'aquagym est certainement une bonne occasion de renforcer la musculature et l'équilibre sans surcharger les articulations. Nous recommandons également la pratique du vélo ou une physiothérapie qui

permettra d'apprendre des exercices ciblés. En outre, des chaussures présentant un bon amorti protègent également les articulations et il est important lorsqu'on randonne de veiller à ce que la majeure partie du trajet se fasse sur un terrain mou. Toutefois, si la douleur de la hanche devient un supplice ou empêche par exemple de dormir, il est indiqué de consulter un chirurgien orthopédiste, qui examinera avec vous la possibilité d'une intervention chirurgicale.

Le yoga, la méditation, la méthode, la pleine conscience et autres méthodes à la mode... Existe-t-il quelque chose comme de la «chiro pour l'esprit et l'âme»?

Non, pas à notre connaissance. En revanche, les effets bénéfiques de l'entraînement à la pleine conscience peuvent être abordés dans le cadre d'une série de traitements, de même que les bienfaits du yoga ou de la méthode Pilates selon les cas.

A cette occasion, nous attirons l'attention sur l'offre intéressante de l'association Pro Chiropratique, qui publie cette brochure, permettant aux membres d'accéder à des cours de chiro-gymnastique, de Pilates, de marche nordique ou d'aquagym, selon les activités proposées par la section régionale

* rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



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: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr
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 Zurbruggen, 076 583 33 16 oder gabi@zurbruggen.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) strafft und stärkt unsere Muskulatur mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten sind zu Musik choreographiert und sorgen dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung bleiben. Unser Angebot:

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik
geneve@pro-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 – 078 609 82 56

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, 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 Gemeindef-
wiesen, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler,
052 624 71 02

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Feldbrunnen, Turnhalle

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

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

Der Herbstausflug vom 18. September mit dem Car ins Paraplegikerzentrum in Nottwil bei schönstem Wetter, war ein voller Erfolg; angefangen mit einem gepflegten Drei-Gang-Menü, einer interessanten Videoshow mit anschließendem Rundgang in einer behindertengerechten Wohnung im Forum. Die Generalversammlung vom 22. September fand mit der normalen Beteiligung in der Linde, Teufen, statt. Wie es mit unserem Verein weitergehen soll, steht noch immer «in den Sternen».

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro-Chiropratique du Valais romand

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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Entgegen den Vorschriften des BAG führen wir das Turnen unter der 3-G-Regel durch (geimpft, getes-

tet oder genesen mit Zertifikat). Der Schutz steht für den Vorstand an erster Stelle!
Stundenplan unter 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

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

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

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich

www.rueckencenter.com
Telefon 044 211 60 80

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.–).

Nouvelle rubrique: Speakers' Corner

Nous imitons le fameux «speakers' corner» (coin des orateurs) de Hyde Park à Londres. Il s'agit d'une place de rassemblement ouverte à chacune et à chacun pour y exprimer son opinion dans le respect. Écrivez-nous si vous avez quelque chose qui vous touche ou que vous souhaitez raconter. 2500 signes (espaces comprises) au maximum sont disponibles. Nous nous réjouissons de lire votre récit.

Hier et aujourd'hui

Mon père fut sans doute le premier «softie» (désignation péjorative d'un homme qui n'incarne pas l'image classique de la virilité) à Berne en 1954, alors que ce mot était encore inconnu. Il poussait fièrement mon landau bancal le dimanche matin devant le grand magasin Loeb, l'éternel point de rencontre de la capitale. Mes oncles, qui l'accompagnaient pour aller prendre l'apéro, veillaient à garder leurs distances pour ne pas être mis en lien avec cet homme qui se comportait si étrangement. Que c'est beau de voir aujourd'hui des pères porter leurs bébés sur le ventre et les câliner en public; c'est devenu chose courante.

Enfant, j'appelais les amies et amis de mes parents Monsieur et Madame. Dans les

situations plus familières, je devais ou pouvais dire oncle ou tante. Je n'avais absolument aucun lien avec eux lorsqu'ils venaient chez nous; c'était encore pire quand nous leur rendions visite car je m'ennuyais terriblement. Mes deux enfants ont appris à connaître nos amies et amis par leurs prénoms, les adultes s'intéressaient à eux, jouaient avec eux et les intégraient à table, sans les faire

manger avant tout le monde. Autour de nous, les voisins pouvaient aussi être tutoyés et les relations étaient mutuellement respectueuses. Le désavantage, c'est que les formes de politesse n'étaient pas ancrées dans le répertoire

linguistique de mes enfants ou de leurs camarades de classe. Ils

ne les utilisaient que dans les magasins ou les restaurants. Avant leur entrée au jardin d'enfant, nous avons exercé cette compétence linguistique désormais nécessaire à la maison, dans des jeux de rôle.

L'atmosphère est aujourd'hui beaucoup plus détendue également dans la plupart des cabinets médicaux. Les hiérarchies sont horizontales; les collaborateurs se tutoient et ne tremblent plus devant leurs supérieurs en blouse blanche. Dans de nombreuses entreprises, les entretiens du personnel ne sont plus unilatéraux et les cheffes et chefs peuvent aussi être évalués.

Depuis deux ans, la pandémie du coronavirus nous contraint de repenser tous nos comportements. L'étreinte spontanée me manque plus qu'imaginé. La salutation cordiale s'est muée en un signe de tête ou un geste d'affection furtif. Malgré les vaccins et les rappels, la peur d'une contamination s'est amplifiée. Elle fait souvent



La petite Daya aide Fritz de porter la branche. (Photo: Christoph Erb)

face à l'incompréhension et à la résistance; des divisions importantes en ont résulté au sein de notre communauté. Je nous souhaite beaucoup de courage et d'énergie pour conserver nos relations, peut-être à distance et avec une liste de thèmes tabous convenue d'avance. Il est toutefois difficile de parler sans cesse de la météo. Ayons confiance en l'amitié et investissons dans le soutien et la solidarité. Mes meilleurs vœux!

Rosmarie Borle

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.