

Colonne & santé *vertébrale*

1125

Organe officiel Pro Chiropratique



L'UWZH et maux de dos
Maux de tête
Chiropratique du sport



Ouverture d'un nouveau cabinet:

David Rafique
Chiropraktik Rafique
Bliggenswilerstrasse 4
8494 Bauma
052 396 50 10

Changement d'adresse:

Dr. Madeleine Reist Leder
Praxis Chiro Olten
Ziegelfeldstrasse 25
4600 Olten

Anita Staudenmann
Chiropraktik Oerlikon GmbH
Franklinstrasse 1
8050 Zürich
043 288 99 55

Florence Darbellay
Cabinet Chiropratique
Avenue de la Gare 50
1920 Martigny
027 723 50 59

Cabinet en plus:

Dr. Madeleine Reist Leder
Chiropraktik Binningen
Hauptstrasse 90
4102 Binningen
061 551 05 40

Dr. Patrick Stieger
Praxis für Chiropraktik
Route de la Cité Bellevue 6
1700 Fribourg



La chiropratique accompagne notre voyage dans la vie. (Image: AdobeStock)

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^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.
Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss,
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 vertébrale & santé ISSN 1661-4321

imprimé en
suisse

Maux de dos	
Chiropratique à l'UWZH Zurich	4
<i>Martin Wangler</i>	
Maux de tête	
Que faire quand les maux de tête viennent de la nuque?.....	6
<i>Taco Houweling</i>	
Sport	
La chiropratique du sport dans le monde.....	8
<i>Nils Osseiran</i>	
ECU	
Stratégies de l'ECU	10
<i>Colombe de Labouchere</i>	
Speakers' Corner	11
Mystère	12
Organisation de patients	13
L'avenir commence maintenant	15
Varia	16

Photo de couverture: Adobe Stock

Images: AdobeStock, Universitätsklinik Balgrist, ChiroSuisse, mis à disposition

Chère lectrice, cher lecteur

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

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur

Nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle édition de notre magazine Colonne vertébrale & Santé. Dans ce numéro, nous nous penchons sur deux thèmes particulièrement importants: la chiropratique et son rôle dans le traitement des maux de tête ainsi que la nouvelle collaboration interdisciplinaire passionnante entre la chiropratique et l'orthopédie.

Les maux de tête sont l'un des troubles les plus fréquents dont souffrent les personnes dans le monde entier. Ils peuvent avoir un impact considérable sur la qualité de vie et représentent un défi majeur pour la communauté médicale. Dans ce contexte, la chiropratique prend de plus en plus d'importance. Les traitements chiropratiques se sont révélés efficaces, notamment pour soulager les céphalées de tension et les migraines. En procédant à des ajustements ciblés de la colonne vertébrale et de l'appareil locomoteur, les chiropraticiens peuvent contribuer à identifier et à traiter les causes des maux de tête.

Un autre aspect passionnant que nous mettons en lumière dans ce numéro est la nouvelle collaboration interdisciplinaire entre la chiropratique et l'orthopédie. Cette coopération permet d'offrir aux patients une prise en charge plus complète et plus globale. Grâce à l'étroite collaboration entre chiropraticiens et orthopédistes, les diagnostics peuvent être posés avec plus de précision et les plans de traitement mis en œuvre plus efficacement. Cela permet d'obtenir de meilleurs résultats pour les patients et de promouvoir la santé et le bien-être à long terme.

Merci de continuer à contribuer à faire connaître la chiropratique en Suisse.

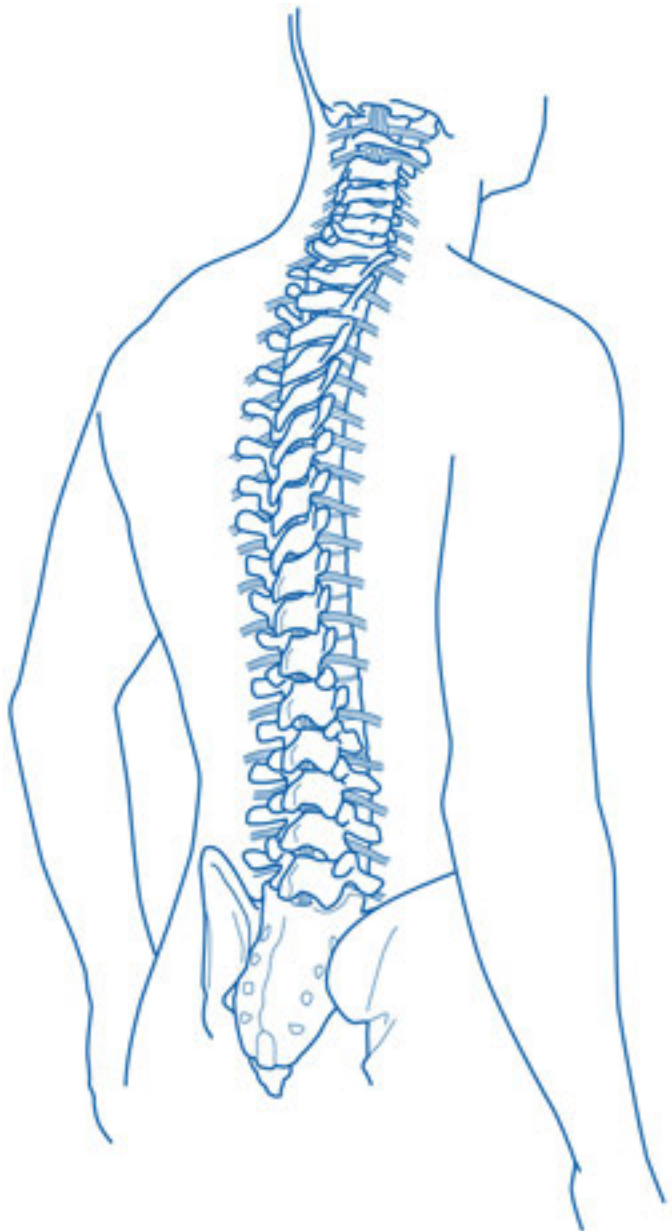
Informez-vous directement auprès de votre association cantonale sur les différentes activités, qu'il s'agisse des cours de gymnastique pour le dos, très appréciés et organisés avec succès dans de nombreux endroits, d'autres événements tels que des conférences, assemblées et voyages associatifs ou des rencontres permettant de cultiver le dialogue et la convivialité. Vous trouverez également quelques activités associatives au dos de ce magazine..

Rainer Lüscher

Président central de Pro Chiropratique Suisse

Chiropratique à l'UWZH Zurich

Martin Wangler Dans ce premier article d'une série de trois, l'auteur explique pourquoi la médecine chiropratique est responsable des premiers soins donnés aux patientes et patients souffrant de maux de dos à l'UWZH (Centre universitaire de la colonne vertébrale à Zurich).



Des spécialistes de l'UWZH examinent les problèmes de dos de manière globale et évaluent la possibilité d'un traitement conservateur ou la nécessité d'une opération. La clinique de médecine chiropratique à l'Hôpital universitaire Balgrist est une partenaire importante de l'UWZH dans le traitement ambulatoire des maux de dos. Chaque année, l'UWZH de l'Hôpital universitaire Balgrist reçoit un nombre croissant de patients souffrant de douleurs de dos, qu'il évalue et suit sur le plan orthopédique et chirurgical sur délégation principalement de médecins généralistes et spécialistes. Jusqu'à la fin de 2024, le triage des patients à l'UWZH était principalement effectué par le département d'orthopédie du rachis. La plupart (env. 94%) des premières consultations ne nécessitent toutefois aucune intervention chirurgicale. Certains de ces patients pourraient bénéficier d'un traitement médical plus direct, c'est-à-dire moins coûteux, moins compliqué et probablement plus ciblé et plus rentable.



Manipulation chiropratique. (Images: L'Hôpital universitaire Balgrist)



Explications à l'aide du modèle de la colonne vertébrale.

La médecine chiropratique, partenaire de l'UWZH depuis 2019

La médecine chiropratique, qui dispose de sa propre chaire et polyclinique à l'Hôpital universitaire Balgrist, fait partie du Centre universitaire de la colonne vertébrale de Zurich en 2019. En plus de poser des diagnostics et de traiter manuellement des maladies et troubles musculo-squelettiques, la médecine chiropratique assume le rôle de gestionnaire et de coordinatrice experte pour l'approche intégrative et interprofessionnelle ainsi que le coaching des patients souffrant de maux de dos. L'objectif consiste à favoriser et à renforcer une gestion autonome. La médecine chiropratique est l'une des cinq professions médicales universitaires en Suisse (avec le dentiste, la médecin, le vétérinaire et la pharmacienne). Comme elle est accessible directement par les assurés et qu'elle dispose des compétences professionnelles susmentionnées, la médecine chiropratique est également qualifiée pour participer au triage à l'UWZH. L'objectif est d'alléger la charge de travail de toutes les personnes concernées. Grâce à ce soutien professionnel supplémentaire, le délai d'attente pour obtenir des soins chirurgicaux ou ambulatoires devrait être réduit.

Coreponsabilité dans le triage des patients à l'UWZH

Depuis cette année, le premier contact au sein de l'UWZH pour présentant des maux de dos est assuré en étroite collaboration avec le département de médecine chiropratique. Ainsi, les pa-

tients qui n'ont pas d'indication pour un traitement chirurgical bénéficient directement et à un stade précoce de possibilités de thérapie ambulatoire. Simultanément, cela décharge le département d'orthopédie du rachis au profit d'une prise en charge chirurgicale plus rapide des patientes pour lesquelles il existe une indication opératoire.

Dans les prochains numéros de *Colonne vertébrale & santé*, nous présenterons les standards de qualité qui nous tiennent à cœur à l'UWZH pour les premiers soins donnés aux personnes souffrant de douleurs aiguës ou chroniques du dos. Ce développement de notre discipline, la chiropratique, apporte des avantages à toutes les parties concernées et recèle des opportunités pour la société. ■



Dr Martin Wangler, médecin-chef
MBA médecine chiropratique,
chef de la polyclinique de médecine
chiropratique jusqu'en décembre 2024

Que faire quand les maux de tête viennent de la nuque?

Taco Houweling Avez-vous déjà ressenti des maux de tête après une journée stressante ou une mauvaise nuit de sommeil ? Si c'est le cas, vous faites partie du quart de la population suisse souffrant de cette affection (enquête OFS, 2022). Il s'agit d'un motif de consultation fréquent chez les chiropraticiens en Suisse. En effet, un patient sur cinq consulte un cabinet de chiropratique pour des maux de tête.

Les maux de tête, aussi appelés céphalées, sont bénins dans la majorité des cas, mais ils peuvent avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie sociale et professionnelle des personnes qui en souffrent. On fait la distinction entre les céphalées dites « primaires », c'est-à-dire des maux de tête qui n'ont pas d'autres causes sous-jacentes, et des céphalées « secondaires » qui elles sont liées à un problème de santé (par exemple, un traumatisme crânien ou la prise d'un médicament). Les céphalées primaires les plus fréquemment rencontrées sont les céphalées de tension et les migraines.

Les céphalées de tension sont typiquement localisées sur les deux côtés du crâne au niveau de la nuque, des tempes, du front et des orbites. Elles sont ressenties comme une pression ou une tension d'intensité légère à modérée. Les crises peuvent durer de 30 minutes à plusieurs jours. Les personnes concernées ont souvent l'impression que les douleurs voyagent depuis la nuque. En effet, l'explication la plus probable est que ce type de céphalée est lié à des problèmes musculaires et articulaires. Ces tensions musculaires peuvent être causées par des

postures assises prolongées, comme lors de l'utilisation d'un ordinateur ou d'un smartphone par exemple.

Les migraines se manifestent par des épisodes de maux de tête intenses, généralement associés à des nausées, des vomissements, une intolérance au bruit et à la lumière. Elles sont typiquement localisées sur un côté, mais peuvent parfois être ressenties sur tout le crâne. Les crises douloureuses durent de 4 à 72 heures. Les migraines peuvent être précédées de différents phénomènes neurologiques (entre autres troubles visuels, sensitifs et du langage). Ces phénomènes sont appelés l'aura migraineuse. L'aura précède habituellement l'apparition des douleurs. La migraine sans aura est la forme la plus fréquente.

La cause des migraines est pour l'heure peu claire, mais une origine multifactorielle est communément admise. Des facteurs psychologiques, hormonaux, alimentaires ou liés au mode de vie peuvent jouer un rôle. C'est la raison pour laquelle les chiropraticiens peuvent collaborer avec d'autres professionnels de la santé, notamment des neurologues, des gynécologues ou des médecins de famille, dans la prise en charge des migraines.

Lors de l'évaluation par les chiropraticiens, il peut être important de comprendre quels sont les facteurs qui déclenchent les céphalées, le type de douleur (sa localisation, son intensité, sa durée et sa fréquence) et la présence d'autres troubles associés. En cas de doute, un questionnaire peut être proposé afin de mieux évaluer la trajectoire des douleurs. Il n'est souvent pas nécessaire de faire recours à l'imagerie médicale dans un premier temps.



Dr Taco Houweling, Chiropraticien
Neuchâtel



Traitement des maux de tête qui proviennent de la nuque.



(Images: AdobeStock)

Le traitement prodigué par les chiropraticiens est la manipulation vertébrale. Il s'agit d'un geste rapide et précis permettant de libérer les blocages articulaires et de réduire les douleurs. Le soulagement est souvent très rapide. Une réduction de l'intensité et de la fréquence des céphalées peut être notée immédiatement ou après quelques séances. Le traitement peut durer un peu plus longtemps s'il s'agit de symptômes chroniques de longue date.

Si le traitement manuel ne soulage pas suffisamment, des médicaments peuvent être prescrits par le chiropraticien ou la chiropraticienne. Il est également important d'entreprendre des modifications au niveau de son mode de vie. Un sommeil réparateur est primordial ainsi qu'une réduction du stress. Il s'agit par exemple de prendre du temps pour soi ou de pratiquer la méditation ou des techniques de relaxation par la respiration.

Il est par ailleurs important d'effectuer une activité physique régulière (minimum trois fois par semaine durant 45 minutes). Il n'est pas forcément nécessaire d'aller au fitness. Une activité physique d'intensité modérée est suffisante (par exemple, marche, vélo ou natation). Il est aussi possible de suivre un cours de gymnastique du dos ou de yoga.

Un dernier point à considérer lors de la prise en charge des migraines est celui de l'alimentation. Selon des études récentes, une alimentation à base végétale principalement, avec une consommation réduite de viande et de produits laitiers, exerce un effet favorable sur les migraines. Prendre des repas plus fréquemment et en petite quantité peut avoir un effet positif sur les céphalées. Chez les personnes souffrant de migraines, certains aliments en particulier peuvent déclencher des crises de douleurs. Il est alors utile d'éliminer l'aliment en question de ses repas quotidiens. ■

La chiropratique du sport dans le monde

Nils Osseiran Je reviens tout juste d'un voyage extraordinaire en Islande où j'ai eu l'opportunité d'exercer en tant que chiropraticien du sport lors de la compétition internationale de powerlifting.

Je suis allé en tant que représentant de la Fédération Internationale de Chiropratique du Sport (FICS) et ce fut une expérience inoubliable. Non seulement grâce à la beauté sauvage de l'Islande, mais aussi grâce à l'énergie et à la détermination des athlètes présents.

Lors de cet événement, mon rôle consistait à accompagner les athlètes dans leur préparation et leur récupération. En tant que chiropraticien du sport, j'ai pu soulager leurs douleurs, améliorer leur mobilité et les aider à réaliser leurs meilleures performances.

Le powerlifting est un sport de force impressionnant qui repose sur trois mouvements clés : le squat, le développé couché et le soulevé de terre. Chaque athlète pousse ses limites pour soulever des charges maximales, combinant force brute, technique précise et concentration mentale. C'est une discipline exigeante, et offrir un soin personnalisé à des athlètes de si haut niveau était un défi passionnant.

Au-delà de cette compétition, cette expérience m'a également permis de profiter des opportunités offertes par la Fédération Internationale de Chiropratique du Sport (FICS) et la Swiss Chiropractic Sports Council (SCSC).



Equipe à succès du Brésil.

(Image: mis à disposition)



Sport de force impressionnant Powerlifting, ici la discipline du développé couché.

(Image: mis à disposition)

La FICS est une organisation mondiale qui promeut l'intégration des soins chiropratiques dans le sport. Elle rassemble des chiropracteurs spécialisés pour accompagner les athlètes dans la prévention, la performance et la récupération. En collaborant avec des événements internationaux, la FICS permet aux sportifs de bénéficier de soins optimaux grâce à la chiropratique du sport.

Le SCSC promeut la chiropratique du sport en Suisse, en soutenant les chiropracteurs lors d'événements sportifs locaux et en renforçant leur expertise. L'organisation propose par ailleurs des séminaires et des formations spécialisées pour permettre aux chiropracteurs suisses de se perfectionner dans tous les domaines liés à la santé et à la performance sportive.

Grâce à la FICS et au SCSC, les chiropraticiens du sport suisses et du monde entier peuvent intervenir directement sur le terrain, dans des compétitions d'envergure mondiale, et contribuer à la performance et à la santé des sportifs.

Pour vous, comme patient, cela signifie que le rôle du chiropraticien va bien au-delà du traitement des douleurs quotidiennes. Nous sommes également formés pour aider les sportifs, qu'ils soient amateurs ou professionnels, à prévenir les blessures, à optimiser leur performance et à récupérer plus

rapidement. Que vous soyez un athlète ou simplement passionné par un mode de vie actif, sachez que des soins adaptés peuvent faire toute la différence.

Les prochaines opportunités pour la SCSC auront lieu ici en Suisse, lors d'événements sportifs locaux. D'autres chiropracteurs spécialisés seront aussi présents pour offrir des soins aux athlètes et démontrer les bienfaits de la chiropratique sur la performance et la récupération.

Si vous avez des questions ou souhaitez en savoir plus sur la chiropratique du sport, nous serons ravis d'en discuter avec vous!



Dr Nils Osseiran, Président SCSC
n.osseiran1@gmail.com

Stratégies de l'ECU

Colombe de Labouchere L'ECU (European Chiropractor's Union) est de promouvoir le développement et la reconnaissance de la chiropratique EPIC (*Evidence-based, People-centered, Interprofessional, Collaborative*) en Europe.

Pour y parvenir elle s'engage dans la promotion de la recherche, de l'éducation et de la formation, de l'étude et la discussion des questions juridiques, ainsi que la représentation de ses membres aux niveaux européen et international.

Comme à l'accoutumée, ChiroSuisse a participé aux deux conseils généraux annuels de l'ECU, l'un à Valence en mai et l'autre à Vienne en novembre, durant lequel un grand thème fut abordé :

Présentation de l'implémentation du plan stratégique (adopté en 2023)

Ce plan décrit un processus clair, étape par étape, pour mettre en œuvre la vision de l'ECU au cours des prochaines années, en mettant fortement l'accent sur les efforts de collaboration entre les différentes parties prenantes. Le plan d'implémentation s'appuie sur les objectifs stratégiques suivants :

1. Faire de la chiropratique une profession reconnue dans 33% des États membres de l'Union européenne.
2. Avoir sept programmes universitaires publics de chiropratique dans les pays de l'UE d'ici à 2033.
3. Entretenir des relations constructives avec les principales parties prenantes et les décideurs politiques de l'UE.
4. Faire de la santé musculo-squelettique une politique européenne essentielle d'ici à 2029.
5. S'engager de manière significative auprès de l'OMS Europe d'ici à 2025.



Participants à l'assemblée générale annuelle ECU. (Image: mis à disposition)



Dr Colombe de Labouchere
vice-présidente ChiroSuisse

(Image: ECU Photography,
Distein Haagenzen)

L'ECU se trouve à un moment critique où des efforts minutieux et coordonnés façonneront l'avenir de la profession. La mise en œuvre de ce plan stratégique implique un processus pluriannuel, chaque phase s'appuyant sur la précédente. La contribution et la participation active des pays membres seront essentielles alors que l'ECU entame ce voyage, en posant les fondements au niveau national et en s'étendant à des objectifs européens et internationaux plus larges.

La douceur de la vieillesse



«Certaines personnes peuvent sentir la pluie. D'autres deviennent seulement mouillés.»

J'ai atteint ledit «âge AVS» depuis des années et j'attends avec impatience la fameuse douceur de la vieillesse: le fait de ne pas s'énerver, d'être patiente et indulgente, d'oublier abondamment et de ne pas s'entêter, de maîtriser et de contrôler globalement ses émotions.

J'attends, mais rien ne se produit.

Un président d'un pays occidental veut interdire les pailles en papier et réintroduire celles en plastique. Avec en sus tout ce qu'il veut modifier et ordonner, il n'y a aucun intérêt à réellement s'agacer. C'est ce qu'on pourrait croire. Où est donc passée ma vieillesse apaisée?

Dans son travail de recherche sur la psyché de l'âge avancé, la psychologue berlinoise Jule Specht a décrit un résultat étonnant: «Contre toute attente, la personnalité se développe à l'âge avancé avec autant de vigueur que chez un jeune adulte. La recherche des causes n'en est qu'à ses débuts.» Ainsi, je peux garder espoir de rester telle que je suis, à savoir souvent énervée, parfois furieuse face aux injustices et totalement intolérante vis-à-vis des abus et de la violence.

Parallèlement à cela, heureusement, j'ai la chance d'être plus joyeuse. Je ris beaucoup plus souvent qu'avant, parce que davantage d'aspects de la vie m'apparaissent amusants ou absurdes; et je m'émerveille de choses qu'autrefois, je ne remarquais même pas.

La recherche sur le bonheur trouve de nombreuses accroches, comme des relations stables, l'absence de maladie et de soucis financiers. Mais aussi notre propre influence sur notre bonheur si on ose relever des défis, faire preuve de courage et rester ouvert à la vie. Le musicien de reggae Bob Marley a dit un jour: «Certaines personnes sentent la pluie. D'autres se font simplement mouiller.» Sur le mur d'un hôtel à Lyon, j'ai lu l'inscription: «Si l'aventure vous paraît parfois dangereuse, essayez la routine. Elle est toujours mortelle.»

Réjouissez-vous du printemps et appréciez tout ce que vous trouvez sur votre chemin. C'est si riche!

Rosmarie Borle

Mystère – où sont les onze différences?



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

(Image: AdobeStock)



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

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-Chiro-praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildeg, info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

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

Die GV 2025 findet am Donnerstag, 27. März, in der Safranzunft Basel statt.

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

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



Pro Chiropraktik Bern

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

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella 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.

Rückenzentrum, Roddattstrasse 90, Bern

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

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

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

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



Pro Chiropratique Genève

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubuenden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Pro Chiro Fribourg

fribourg@pro-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

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

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

Wäsmeli Treff, Luzern RückenGym DI 8.30 Uhr +
9.30 Uhr

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

Fitplus, Willisau, RückenGym MI 13.30 Uhr/
17.30 Uhr

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

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

*für Schwangere

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

Hallenbad Schmiedhof, Ebikon, AquaGym
MI 15.15 Uhr

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

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

NEU! Line Dance für Anfänger DI 20.05 Uhr

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

Info und Anmeldung:

E. Imfeld, T 041 320 31 00

luzern@pro-chiropraktik.ch

www.pro-chiropraktik-luzern.ch



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

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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



**Oberwalliser Vereinigung
Pro Chiropraktik**
oberwallis@pro-chiropraktik.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



**Schaffhauser Vereinigung
Pro Chiropraktik**
schaffhausen@pro-chiropraktik.ch
www.prochiro-sh.ch

Die Generalversammlung 2025 findet am Freitag, 21. März, um 17.30 Uhr im Restaurant Schönbühl, Schaffhausen statt. Nach dem anschliessenden Vortrag «Lösungen bei Schlaf- und Liegeproblemen», mit Referentin Claudia Guhl-Wanner, dipl. Schlaf- und Liegetherapeutin wird ein Abendessen serviert. Persönliche Einladungen werden vorher versandt. Alle Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir suchen noch dringend eine Turnleiterin oder einen Turnleiter!

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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

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



**Solothurner Vereinigung
Pro Chiropraktik**
solothurn@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino
ticino@pro-chiropratica.ch
www.pro-chiropratica.ch

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



**Association vaudoise
Pro Chiropratique**
vaud@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro Chiropraktik Zug
zug@pro-chiropraktik.ch
www.chirozug.ch

Die Generalversammlung findet am Freitag, 2. Mai 2025, im Lorzensaal in Cham statt. Neuer Beginn bereits um 19.00 Uhr.

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-Nachtessen

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

THERAPIE & TRAINING



med. Rücken-Center

Therapie und Training

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

L'avenir commence maintenant

Ces dernières années, la baisse constante du nombre de membres a souvent été le premier sujet de discussion lorsqu'il s'agissait de l'état et de la santé de l'association Pro Chiropratique Suisse (PCS) et de ses sections cantonales.

Fondée en 1957, l'association s'est fixée pour objectif de mieux faire connaître la profession de chiropraticien et de l'ancrer dans la loi sur les professions médicales (LPMéd). Grâce à un large engagement au niveau fédéral, cet objectif principal (reconnaissance de la chiropratique dans le système de santé) a été atteint, entre autres, il y a des années. Ainsi, des questions se posent aujourd'hui: pourquoi le PCS et ses sections cantonales sont-ils encore nécessaires? L'association doit-elle se présenter à l'avenir sous une autre forme juridique? Les sections cantonales ont-elles encore besoin de l'association faitière PCS? Quels nouveaux objectifs voulons-nous atteindre d'ici à 2035?

C'est pourquoi le PCS a lancé cet été une enquête électronique avec un catalogue de questions élargi. Elle s'adressait aux chiropraticiennes et chiropraticiens de ChiroSuisse, ainsi qu'aux membres du comité des 18 sections cantonales. L'enquête a été réalisée de manière bilingue. Au total, environ 380 personnes ont été contactées. Les réponses reçues correspondent à un taux de réponse de 27%.

Nombreux sont ceux qui soutiennent l'existence du PCS et soulignent sa nécessité pour continuer à promouvoir la chiropratique en Suisse et donc à rester représenté politiquement – mais pas nécessairement sous sa forme juridique actuelle. Certains soulignent que le PCS doit être modernisé et en même temps davantage orienté vers les médias sociaux courants, afin d'offrir une utilité plus grande et plus moderne. D'autres attachent de l'importance à ce que la formation de chiropraticien continue d'être encouragée à l'avenir. Des voix critiques soulignent à nouveau que si l'association a été historiquement importante pour établir la chiropratique et gagner ainsi en influence politique, la pertinence de PCS a aujourd'hui fortement diminué.



Nous soutenons la chiropratique.

(Image: AdobeStock)

Tout le monde s'accorde à dire que les structures actuelles de l'association PCS doivent être revues. Dans le cadre d'une discussion ouverte, il serait peut-être même judicieux de regrouper à moyen terme les sections cantonales en quatre ou cinq régions. Cela permettrait de rationaliser et de concentrer le travail au niveau des responsabilités cantonales. Sur cette base, le comité directeur (CD) a fixé ses objectifs sur trois thèmes: *la structure organisationnelle*, *le réseau social* (communication et collaboration entre chiropraticiens) et *l'organe de l'association*, le magazine «Colonne vertébrale & santé». Trois groupes de travail ont déjà été constitués à cet effet. Les résultats concernant les différents thèmes sont échangés et discutés dans le cadre d'ateliers réguliers.

La GLA résume ses conclusions de l'enquête comme suit: il est judicieux que nous poursuivions notre action en tant qu'association Pro Chiropratique Suisse, en collaboration avec les sections cantonales. Nous sommes toujours nécessaires! Il est toutefois nécessaire d'agir. Les premières conclusions et propositions des groupes de travail seront présentées lors de l'assemblée des délégués du 17 mai 2025 à Morat (FR). ■

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

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