

Colonne
vertébrale



4124

santé

Organe officiel Pro Chiropratique



L'avenir du PCS
Recherche
Congrès à Veracruz



Ouverture d'un nouveau cabinet:

Seraina Francey
Cabinet Chiropratique La Coudre

Rue de la Dîme 73
2000 Neuchâtel
032 725 20 00
chirilacoudre@hin.ch

Changement d'adresse:

Melanie Häusler
CHIROMED Praxis Uster
Bankstrasse 13
8610 Uster

Florence Darbellay

Cabinet Chiropratique
Avenue de la Gare 50
1920 Martigny

Damian Glaus

Wirbelsäulenzentrum Ostschweiz
Braucherstrasse 95a
9016 St. Gallen

Stefan Rauber

Chiropraktik Rauber
Neugutstrasse 14B
8304 Wallisellen

Marie Soulié

Cabinet Chiropratique
Avenue de la Gare 17
1003 Lausanne

Nadia Graf

Chiros und Team
Monbijoustrasse 6
3011 Bern

Cabinet en plus:

Tobias Potthoff

lbsw AG Winterthur
Schaffhauserstrasse 6
8400 Winterthur



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

Veillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne,
mutations@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

L'avenir commence maintenant.....	4
<i>Rainer Lüscher</i>	
Nouveautés dans la recherche de chiropratique	6
<i>Anke Langenfeld</i>	
Pour des soins chiropratiques à l'échelle mondiale.....	8
<i>Sara Fröhlich Rebecca Reiche</i>	
Se préparer à la saison d'hiver	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Speakers' Corner	11
Mystère	12
Organisation de patients	13
Événement membre	15
Varia	16



Photo de couverture: Adobe Stock

Images: Adobe Stock, zvg, Rainer Lüscher, Christoph Erb

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

Dans ce numéro, nous vous informons notamment de la visite des étudiants suisses au WCCS (World Congress of Chiropractic Students) au Mexique, nous vous parlons également des activités de recherche de Chiro-Suisse et de la réalisation d'un sondage sur la vision d'avenir de l'association Pro Chiropratique Suisse.

Notre association Pro Chiropratique Suisse se compose actuellement de 18 associations cantonales et d'une association faîtière suisse et est organisée de manière classique et démocratique. L'association a été fondée en 1957 et s'est rapidement fixée pour objectif de mieux faire connaître la profession de chiropraticien et d'ancrer la profession dans la loi sur les professions médicales. Cet objectif a été atteint. En outre, notre association s'est engagée pour la création d'une chaire en Suisse. Auparavant, de nombreuses personnes étudiaient la médecine chiropratique aux Etats-Unis ou au Canada. En 2008, l'objectif a été atteint et une chaire a pu être établie à Zurich. Les études de médecine chiropratique proposées en Suisse depuis cette date sont considérées comme étant parmi les meilleures au monde. Environ 20 places d'études en médecine chiropratique sont proposées chaque année à l'université de Zurich. Les six années d'études sont consacrées à l'acquisition de connaissances médicales et chiropratiques fondées sur des données scientifiques, qui constituent la base de la médecine chiropratique. Les quatre premières années d'études comprennent toutes les matières enseignées dans le cadre des études régulières de médecine humaine, auxquelles s'ajoutent des connaissances et des compétences spécifiques à la chiropratique dans le cadre des études de médecine générale. A partir de la cinquième année, ce sont principalement des contenus d'enseignement spécialisés en médecine chiropratique qui sont dispensés.

Merci de continuer à contribuer à 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.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Rainer Lüscher

Président central de Pro Chiropratique Suisse

L'avenir commence maintenant

Rainer Lüscher 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.



Rainer Lüscher
Président central
de Pro Chiropratique Suisse

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 fictive 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.

Tout le monde s'accorde à dire que les structures actuelles de l'association PCS doivent être revues. Dans le cadre d'une dis-

cussion 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 utiles! 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). ■

MEDIDOR
HEALTHCARE & THERAPIE

SISSEL

Assise et sommeil sains, mouvement et bien-être
Plus de 350 produits de qualité dédiés à votre bien-être

Faites confiance aux garanties de qualité SISSEL:

- plus de 30 ans d'expérience en tant que marque réputée du domaine de la santé
- priorité à la fonction naturellement saine des produits
- 5 ans de garantie sur la stabilité de la forme de tous les oreillers cervicaux
- fabrication d'excellente qualité selon des standards élevés
- production respectueuse de l'environnement, dont plus des deux tiers en Europe.
- matériaux de qualité et durables
- absence de phtalates nocifs
- contrôle permanent de la qualité



The natural way



Votre fournisseur complet pour la thérapie, la santé et le mouvement

MEDIDOR AG | Lenzburgerstrasse 2 | 5702 Niederlenz | Tél. +41 44 739 88 11 | mail@medidor.ch

Nouveautés dans la recherche en chiropratique

Anke Langenfeld L'équipe de recherche du département de médecine chiropratique à l'Université de Zurich se compose de scientifiques issus de différents domaines de spécialisation, dont la chiropratique, la médecine humaine, les neurosciences, la physiothérapie, la psychologie et la physique.

L'équipe est basée à l'Hôpital universitaire Balgrist, dans le campus Balgrist à Zurich. Elle est dirigée par la titulaire de la chaire de médecine chiropratique à l'Université de Zurich, Dr Petra Schweinhardt, détentrice d'un doctorat en médecine chiropratique.

Actuellement, quatre chercheurs seniors, un postdoctorant, trois doctorants et trois assistants de recherche y travaillent. Une postdoctorante a quitté l'équipe en été 2024 pour aller approfondir ses connaissances au Danemark.

L'équipe poursuit divers **axes de recherche**. En voici un bref aperçu:

1) Caractérisation de patientes souffrant de maux de dos et de nuque à l'aide de questionnaires standardisés et d'entretiens individuels, qui mettent l'accent sur les attentes à l'égard de la thérapie. L'objectif principal consiste à personnaliser le traitement chiropratique pour chaque patiente afin d'optimiser son résultat;



Anke Langenfeld, PhD, PT, OMT
Assistante de recherche de
prof. Petra Schweinhardt
Clinique universitaire de Balgrist,
Zurich
Département de médecine
chiropratique

2) Etude de l'impact des processus de sensibilisation dans la moelle épinière et le cerveau sur les douleurs dorsales chroniques et/ou récurrentes dans le cadre du pôle de recherche clinique et interdisciplinaire sur la douleur de l'Université de Zurich;

3) Mesure des caractéristiques comme la force et la vitesse pour une meilleure compréhension des manipulations spinales. A plus long terme, cela devrait permettre d'améliorer l'efficacité de la manipulation et de déterminer plus précisément les éventuels effets indésirables. En outre, mesurer les caractéristiques de la manipulation est très important pour la formation de nos étudiants et devrait être utilisé de manière accrue ces prochaines années dans l'enseignement dispensé aux futures chiropraticiennes;

4) Influence d'une manipulation sur la sensibilité profonde de la musculature dorsale. L'objectif consiste à examiner si une manipulation influence le traitement des signaux de cette musculature et, par conséquent, l'équilibre. Le Dr Michael Meier est le responsable principal de ce projet. Il participe, sur le plan mondial, au développement et au test d'un logiciel correspondant et a organisé, dans ce cadre, un workshop international à l'Hôpital universitaire Balgrist en juin 2024;

5) Recours à des méthodes de traitement chiropratique dans le domaine de la pédiatrie. Le traitement étudié par l'équipe de recherche du département de médecine chiropratique consiste à mobiliser la partie supérieure de la colonne cervicale des nourrissons chez qui elle présente une asymétrie après la naissance. Il s'agira notamment de développer un instrument de mesure pour examiner le maintien de la tête des enfants au quotidien.

En plus du travail de recherche proprement dit, l'équipe est impliquée dans la formation des étudiants en médecine chiropratique à l'Université de Zurich, notamment dans l'accompagnement des travaux de master et de doctorat.

Pendant l'année de sous-assistanat des étudiantes de Balgrist, l'équipe de recherche organise régulièrement un Journal Club pour discuter des articles de recherche. Des étudiantes d'autres facultés et universités intègrent régulièrement l'équipe de recherche pendant des périodes plus ou moins longues.

Les divers prix qui ont été décernés aux membres de l'équipe témoignent du brillant travail qu'ils effectuent. En 2023, notamment, la coauteure Dr Lindsay Gorrell a reçu le prix Scott Haldeman de la Fédération mondiale de chiropratique, Madeleine Hau celui de la meilleure présentation de l'European Pain Federation et le Dr Luana Nyirö le Poster Award de la Fédération mondiale de chiropratique. ■

*Remise du Poster Award par la Fédération mondiale de chiropratique
(Luana Nyirö, 2^e depuis la g.)*



Pour des soins chiropratiques à l'échelle mondiale

Sara Fröhlich Rebecca Reiche Nous avons eu l'honneur de participer à l'AGM (annual general meeting) du WCCS (World Congress of Chiropractic Students) à Veracruz, au Mexique, en qualité de représentantes de la section suisse. La manifestation s'est tenue du 30 juin au 6 juillet 2024.

Cette rencontre a été pour nous une occasion unique de discuter avec des étudiantes en chiropratique du monde entier, dont le Canada, le Mexique, les États-Unis, l'Australie, le Danemark, la France et bien d'autres pays. Si les sections d'Afrique du Sud et d'Angleterre étaient absentes physiquement, elles ont néanmoins participé à la manifestation en ligne, ce qui souligne l'envergure mondiale de notre communauté et les liens étroits qui l'unissent.

Le WCCS joue un rôle décisif dans le développement et la féderation du groupe professionnel sur le plan mondial. En tant

que plate-forme apolitique, le WCCS permet aux étudiants et aux jeunes diplômés d'acquérir des compétences de direction et de comprendre en profondeur la diversité au sein de la chiropratique. L'échange interculturel et l'aspiration commune à de meilleurs soins chiropratiques dans le monde représentent une valeur inestimable.

Programme et points forts

Le congrès a commencé lundi par une conférence inspirante du Dr Enrique Benet, le fondateur de la filière de chiropratique au Mexique, qui portait sur l'importance de la chiropratique pour le système immunitaire et le système neurologique. Cette présentation nous a donné de nouvelles impulsions et stimulées pour la suite de notre parcours professionnel. L'intégration de nouvelles sections dans le WCCS a constitué un autre moment phare de la journée. Elle reflète en effet la croissance constante de la communauté mondiale.

La journée du mardi a été jalonnée de discussions et de présentations approfondies. Les Drs Eric Frank et Mark Korchok ont clarifié les effets de la chiropratique sur le système nerveux et expliqué en détail la technique Cox de flexion-distraction. La présentation des Drs Mercedes D'Acosta et Jorge Segall sur la Fédération internationale de chiropratique du sport (FICS) et le rôle important du WCCS dans le réseautage international était particulièrement impressionnante. Leurs avertissements contre l'utilisation irréfléchie des réseaux sociaux, qui pourraient mettre en péril la réputation professionnelle de la chiropratique, nous ont rappelé notre responsabilité en tant que futures chiropraticiennes.

Mercredi, les conférences des Drs Gebhard Sproll et Jorge Castellanos sont venu étayer nos connaissances. La méthode Acti-



Sara Fröhlich (24 ans, à gauche)

Etudiante en 4^e année de médecine chiropratique

«Je me réjouis de ma future activité chiropratique!»

Rebecca Reiche (25 ans)

Etudiante en 4^e année de médecine chiropratique

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



Exercice pratique et discussion



Conférence au congrès

vator, qui peut être particulièrement bénéfique chez les patients atteints d'ostéoporose, et les exigences spécifiques en chiropratique du sport, que le Dr Castillo nous a présentées, ont considérablement élargi notre vision. La visite consécutive à l'Université Veracruz nous a permis de constater la qualité de la formation dispensée. Celle-ci est analogue aux standards suisses et nous a remémoré l'importance de bénéficier d'une formation solide.

Le jeudi a été consacré à la détente et aux relations sociales. Un tour en bateau et une visite de l'aquarium de Veracruz nous ont donné la possibilité d'explorer la région et de mieux nous connaître en dehors des discussions professionnelles. Ces moments passés ensemble ont renforcé le lien entre tous les participants; nous avons même noué de nouvelles amitiés qui subsisteront bien au-delà du congrès.

Le vendredi a été réservé notamment à la prise de décisions importantes. Il s'agissait en particulier d'élire de nouveaux membres du comité WCCS, de discuter de changements dans

les statuts et de choisir les villes dans lesquelles auraient lieu les futures manifestations. Nous avons été particulièrement fières du choix de Zurich comme hôtesse du Regional Event 2025. Nous nous réjouissons d'ores et déjà d'accueillir dans notre ville natale des étudiantes issues de toute l'Europe et de transmettre notre passion pour la chiropratique.

L'échange avec des collègues internationales a été non seulement enrichissant mais aussi profondément inspirant. Les rencontres et les expériences que nous avons faites ont élargi notre vision de la chiropratique et notre rôle dans ce contexte. Nous sommes extrêmement reconnaissantes du soutien dont nous avons bénéficié pour participer à cette manifestation et avons hâte des prochaines éditions.

Ce congrès unique en son genre, qui réunit des personnes originaires de différents pays partageant la même passion pour la chiropratique, a été pour nous une expérience incroyable et motivante. Sans le généreux soutien de chiropraticiens déjà établis, nous n'aurions pas pu y prendre part. Nous vous remercions pour votre soutien sur notre parcours d'étudiante.

Objectifs et visions du WCCS

- 1) Faire avancer et fédérer la profession chiropratique mondiale.
- 2) Offrir une plate-forme apolitique sur laquelle les étudiants et les jeunes diplômés peuvent développer des compétences de direction et comprendre en profondeur la diversité dans le cadre de la chiropratique.
- 3) Rassembler les chiropraticiennes pour améliorer la santé et le bien-être de nos sociétés mondiales grâce à des soins sûrs et de qualité, et les doter des compétences permettant d'assumer des rôles de direction tant au sein de leurs communautés qu'à l'échelle mondiale. ■

Se préparer à la saison d'hiver

Rosmarie Borle La première neige est déjà tombée en Suisse, causant beaucoup d'agitation. Avant de nous mettre aux sports d'hiver, nous devrions préparer notre corps à cette sollicitation inhabituelle. Dans ce but, le cabinet INTEGRI nous propose quelques exercices efficaces.

Il serait judicieux de commencer la préparation physique six à huit semaines avant le début de la saison ou des vacances de sport. Effectuez les exercices quatre à cinq fois par semaine, et complétez-les si possible par un entraînement d'endurance: promenade, course à pied, vélo, ski de fond, etc.

DESSINER DES HUIT

Cet exercice s'effectue sur une jambe et stimule la musculature du pied. Trente-trois muscles sont sollicités, surtout la musculature profonde, c.-à-d. les petits muscles stabilisateurs.

L'entraînement améliore l'interaction entre les muscles et les organes sensoriels. Il favorise également certaines positions articulaires ainsi que leur stabilité. Cela contribue dès lors à la prévention des chutes et des blessures, et régule la tenue du corps. Enfin, les exercices d'équilibre stimulent la concentration car ils sont exigeants sur le plan de la coordination.

LES SQUATS

Placez vos jambes à largeur de hanche, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur et le regard dirigé droit devant vous. Fléchissez les hanches et les genoux, et asseyez-vous vers l'arrière (comme sur une chaise). Ne laissez pas partir vos genoux vers l'arrière, ils doivent pointer dans la même direction que vos orteils. Gardez le haut du corps le plus droit possible. Redressez-vous en pressant sur les talons. Vous pouvez effectuer cet exercice soit en maintenant la position basse pendant trente secondes, soit en effectuant des mouvements ascendants et descendants.

LA PLANCHE

Veillez à ce que tout votre corps forme une planche. Mettez-vous d'abord en appui, puis faites la planche. Important : Placez votre coude/main toujours en dessous de l'épaule. Es-



LUNGE-POSITION

sayez de garder votre corps le plus stable possible. Poussez votre nombril en direction de la colonne vertébrale, maintenez le tronc stable et tirez le talon vers l'arrière pendant tout l'exercice.

LA FENTE

Conservez le haut du corps droit durant tout l'exercice. Une fois le pied avant posé, veillez à ce que les deux genoux forment un angle droit. Le genou de la jambe avant devrait se situer au-dessus de l'articulation du pied et en aucun cas dépasser les doigts de pied. Depuis la posture de la fente, reprenez la posture de squat, puis répétez ce mouvement de l'autre côté.

L'AVION

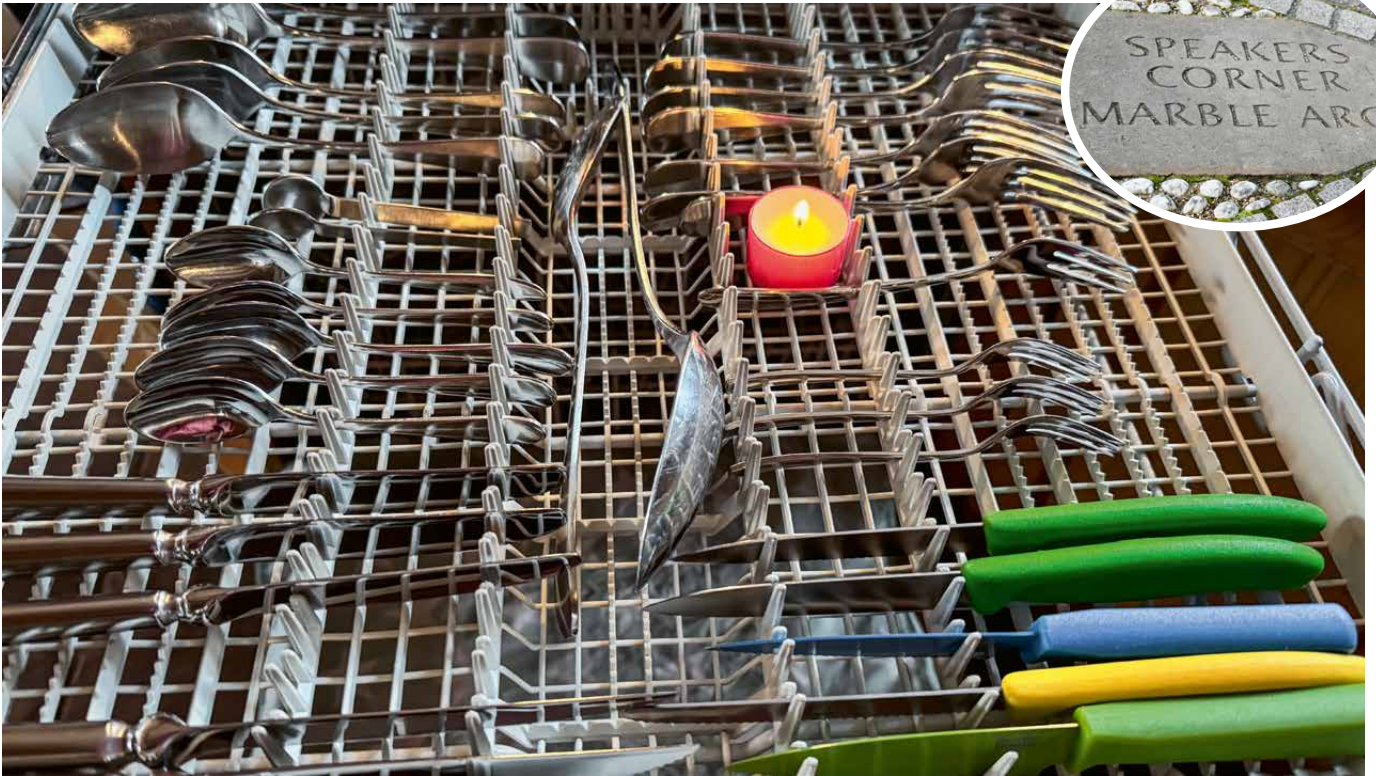
10 à 30 secondes par jambe. Tenez-vous bien droit et mettez le corps sous tension, déplacez le poids du corps vers la jambe droite et tendez la jambe gauche vers l'arrière, idéalement à hauteur de hanche. Simultanément, basculez le haut du corps vers l'avant de sorte que le dos forme une ligne horizontale avec la jambe. Maintenez la posture entre 10 et 30 secondes par jambe. Variation: tendez en plus le bras opposé en avant ■

Source: www.integri.ch, site Internet du cabinet INTEGRI Berne et Thoune (Textes modifiés uniquement sur le plan rédactionnel)



PLANK-POSITION

Noël et amour



Il doit y avoir de l'ordre!

Le plus important est de s'aimer. Sur ce point, nous parvenons tous à nous mettre d'accord. Mais alors, comment se fait-il que malgré tout, certaines situations se révèlent difficiles? Une autre relation? Des gains à la loterie? Acheter ou non une voiture? D'après mon expérience, la réponse n'est pas liée à de gros soucis, comme le chômage, des difficultés financières, un achat de maison raté ou une cave surinvestie par les loisirs. Personnellement, une radio et un lave-vaisselle sont des raisons suffisantes.

Le matin, j'aime me réveiller dans le calme. Je rassemble alors mes pensées pour savoir ce qui, parmi toutes les choses reportées, est réellement urgent aujourd'hui. Mon mari préfère écouter la radio. Il aime se réveiller en entendant parler de catastrophes, de déclarations de guerre et d'autres faits ou opinions tristes. Les nouvelles sont toujours précédées par les prévisions météo. Mais mon mari doit les réécouter encore après les nouvelles, car la première fois, il s'est endormi et a manqué les commentaires de la présentatrice sur les précipitations et la limite des chutes de neige.

Comme se sortir de cette situation inextricable? Deux chambres à coucher? Pas de radio? Il suffit d'un peu d'indulgence et d'humour, je sais.

Le lave-vaisselle est une machine merveilleuse. On peut y ranger la vaisselle sale après utilisation et la maintenir ainsi hors de vue. Je m'efforce d'y faire régner une organisation de type Tetris, mais quand je regarde le tiroir des couverts que mon mari a rangé, je suis prise de doutes sur notre compatibilité mutuelle. On pourrait croire que les couteaux, les cuillères et les fourchettes sont à l'école de recrue ou au cours de répétition. Ils reposent les uns à côté des autres, alignés avec beaucoup de systématique, les petits séparés des grands. Je me rends bien compte: certaines femmes seraient enchantées que leur homme sache où se trouve le lave-vaisselle, et ne comprennent pas du tout la nature de mon problème. Pendant la période de l'Avent, je m'adoucis et me réjouis d'être encore aimée d'une manière ou d'une autre, en dépit de mes imperfections. Et je suis ravie que mon amoureux ne puisse pas écrire d'article sur mes excentricités.

Profitez toutes et tous des bons moments que vous partagerez avec celles et ceux que vous aimez, aussi au-delà des fêtes de Noël. Je vous souhaite un bel hiver bien rempli, de la patience et beaucoup de joie. ■

Rosmarie Borle

Mystère – où sont les dix différences?



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



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 Ansprech-
personen 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 Chau-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 Gemeindegewiesen, 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

Grächen, Turnhalle Kastels
Donnerstag, 18.00-18.50 Uhr; Donnerstag, 19.00-
19.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz
Montag, 20.00-20.50 Uhr; Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



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

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

Mitgliederbeiträge

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



Voyage de fin d'été APC Argovie Ouest

Dix-huit personnes de l'association Pro Chiropratique Argovie Ouest se sont retrouvées en septembre pour leur traditionnelle excursion de fin d'été. Le bus a quitté Zofingue par un temps radieux, puis s'est arrêté en chemin pour laisser monter d'autres participants et participantes.

L'itinéraire passait par Brugg, Endingen, Lengnau et Studenland, avant d'atteindre Kaiserstuhl pour une pause-café. Le voyage s'est ensuite poursuivi à travers Weiach, Glattfelden, Eglisau, Rafz, Jestetten, Osterfingen, Wilchingen, Hallau et Siblingen. Nous avons pu observer à maints endroits des familles vigneronnes en pleine vendange (cueillette du raisin). À Siblingen, nous avons rejoint la tour Chläägiblick d'une hauteur de 19 mètres. Nous avons grimpé jusqu'en haut pour admirer la vue qui s'étendait du Klettgau aux Alpes de Suisse centrale et bernoises.

Nous sommes arrivés pile à l'heure du dîner au restaurant Siblingler Randenhaus, où nous avons été reçus comme des rois. Durant le voyage de retour, nous avons marqué un arrêt à Bad Zurzach, avant de rejoindre Zofingue. ■

Rainer Lüscher



De gauche à droite: Reinhard Dössegger, Ruedi Zogg, Christoph Waldmeier, Hedy Christen et Eugen Christen. (Image: Rainer Lüscher.)

L'association Pro Chiropratique Argovie Ouest est l'une des 18 sections cantonales de l'association de patients Pro Chiropratique Suisse. Vous trouverez des informations complémentaires sur www.pro-chiropraktik.ch et www.chirosuisse.ch.



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 chiropracticien / nom de la chiropracticienne

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