

# Colonne & santé

1120

*vertébrale*

Organe officiel Pro Chiropratique

Thérapie par ondes de choc  
Brûlure à la nuque  
Education du patient

Association suisse des chiropraticiens  
ChiroSuisse



## ChiroSuisse

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

### Nouveau BL

D<sup>r</sup> Madeleine Reist Leder, Chiropraktik Binningen,  
Hauptstrasse 90, 4102 Binningen, 061 551 05 40

### Nouveau VS

D<sup>r</sup> Florence Darbellay, Av. de la Gare 50,  
1920 Martigny, 027 723 50 59

### Changement d'adresse AG

D<sup>r</sup> Hans Peter Schöni, Seminarstrasse 28, 5400 Baden,  
056 221 64 21 (vormals: Rudolfstrasse 3, 4054 Basel)

### Modificio indirizzo TI

Dr. Matilde Bianchi, Via Praella 5, 6850 Mendrisio,  
091 225 18 08 (precedente: Via Luigi Lavizzari 4,  
6850 Mendrisio)

### Korrigenda in Heft 3/19

#### (Praxisschliessung SO, Dr. Peter Schnider)

Dr. Peter Schnider ist aus dem Verband ChiroSuisse  
ausgetreten. Er ist aber weiterhin in seiner Praxis an  
der Berthastrasse 7, 4500 Solothurn, tätig. Bitte  
entschuldigen Sie dieses Versehen.

## L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses – Votre dos de  
A à Z

«L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses»  
vous présente, au fil de 70 pages illustrées  
captivantes et d'un format pratique, tout ce  
que vous souhaitez savoir au sujet de votre dos –  
dans un langage clair et en toute simplicité. La  
lecture de ce dictionnaire de poche, en outre  
ouvrage de référence très instructif, est  
passionnante. Un test relatif au dos vous  
apportera les premières indications quant  
à votre forme physique.

Un exemplaire gratuit de l'abécédaire du  
dos vous parviendra sur simple demand, en  
adressant une enveloppe C5 affranchie à  
CHF 1.30 à l'adresse suivante:

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



## Echo – lettre à l'éditeur

### Exercices avec un theraband (bande élastique)

(4/19, page 7 de l'article «Vieillir en bonne santé », il y a une photo  
avec une dame en bleu avec un theraband)

Lorsque vous tenez l'élastique dans vos mains pour des exercices  
d'étirement ou autres, faites attention à ne pas l'enrouler autour de la  
main. En effet, quand on enroule l'élastique autour de la main, on

casse les petits vaisseaux! Ce n'est pas très bon pour les vaisseaux  
sanguins, et, plus tard, les microfissures peuvent se transformer en  
*«taches brunes ou autres lésions de l'épiderme»*. Retenez donc l'élastique  
simplement en fermant la main, comme si vous teniez un bâton.  
Meilleures salutations.  
Béatrice Engeli, Rolle

 **Gratis**  
**Ausmess-Aktion**  
**14. MAI 2020**

**Für Menschen mit Rücken- &  
Nackenschmerzen im Bett.**

[www.tag-des-richtigen-liegens.ch](http://www.tag-des-richtigen-liegens.ch)

Partner



<b>Thérapie par ondes de choc</b>	
La thérapie conservatrice par ondes de choc.....	4
<i>Léonie Hofstetter</i>	
<b>Politique</b>	
La chiropratique s'implante dans les hôpitaux suisses.....	6
<i>Thomas Thurnherr</i>	
<b>Douleurs à la nuque</b>	
En cas de sensations de brûlure à la nuque.....	8
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Education thérapeutique du patient</b>	
Education thérapeutique du patient: qui éduque qui et comment?.....	11
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Sudoku</b> .....	10
<b>Organisation de patients</b> .....	13
<b>Index des adresses</b> .....	15
<b>Varia / Impressum</b> .....	16

Photos: Adobe Stock

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. Notre rubrique «Courrier des lecteurs» reste par ailleurs à votre disposition. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch) ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. 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



### Partagez votre expérience et aidez-nous à attirer de nouveaux membres

Chère lectrices et cher lecteurs

La chiropratique est une discipline qui étudie le diagnostic, le traitement, la prévention de troubles fonctionnels et de syndromes douloureux de l'appareil locomoteur – troubles statiques (posture) et dynamiques (déroulement du mouvement) et de leurs conséquences. Mais la chiropratique ne se limite pas au traitement des douleurs dorsales.

La chiropratique est une discipline à part entière de la médecine scientifique. Par son approche naturelle et globale, généralement sans recours à la chirurgie ou à la médication, elle s'adresse aux patients de tous âges. En Suisse, la chiropratique est une profession médicale universitaire reconnue par la législation.

Votre chiropraticien pourrait-il vous aider à briser le cycle de la douleur? Veuillez partager votre expérience avec nous, en faire rapport sous forme de lettre à l'éditeur dans un quotidien ou publier votre expérience sur les réseaux sociaux.

Devenez membre de notre organisation de patients ou annoncez une adhésion correspondante afin que les chiropraticiens continuent d'avoir une voix forte aussi à l'avenir.

Je vous souhaite une agréable lecture et vous remercie chaleureusement de votre soutien.

*Rainer Lüscher*

*Président Central Pro Chiropratique Suisse*

# La thérapie conservatrice par ondes de choc

**Léonie Hofstetter** Les ondes de choc sont de courtes impulsions sonores denses en énergie. Elles sont produites par un appareil spécial et dirigées sur une zone très précise. Cette méthode est non invasive, très bien tolérée et presque sans contre-indication.

La thérapie par ondes de choc extracorporelles a été utilisée pour la première fois en 1982 afin de désintégrer les calculs rénaux(1). Elle a révolutionné les traitements non invasifs à l'époque. Elle a été introduite en orthopédie peu de temps après, dans le cadre de traitements conservateurs des maladies de l'appareil locomoteur. Des études ont montré qu'elle exerce notamment un effet positif sur les fractures dont la guérison est retardée(2,3) et sur diverses maladies des parties molles(4).

Les ondes de choc sont de courtes impulsions sonores denses en énergie. Elles sont produites par un appareil spécial et dirigées sur une zone très précise. Leur intensité peut être adaptée à la sensibilité du patient, et les différents embouts permettent de régler la profondeur à laquelle elles pénètrent les tissus.

Parmi les indications de ce traitement, on retrouve l'épicondylite (aussi appelée «tendinite du joueur de tennis»), l'épitrôchléite (ou «tendinite du golfeur»), les tendinites d'Achille, d'autres tendinites de l'épaule, de la hanche ou du genou, l'épine calcanéenne (ou «fasciite plantaire»), les bursites et les «trigger points» musculaires.

Quelques études ont déjà attesté de ses bienfaits, surtout sur l'épine calcanéenne, pour laquelle il est au moins aussi efficace que l'infiltration de cortisone(5). Son mécanisme d'action exact n'a toutefois pas encore été entièrement élucidé. On pense que les ondes de choc exercent un stress mécanique sur les zones traitées, activant et accélérant ainsi l'autoguérison. Un effet positif sur les processus de réparation des cellules du tissu conjonctif a pu être prouvé(4).

Un cycle de traitement se déroule généralement comme suit: après avoir procédé à une anamnèse et à un examen médical, le chiropraticien pose un diagnostic et vérifie qu'une thérapie par ondes de choc est indiquée. Si tel est le cas, il traite le patient à raison d'une séance par semaine pendant quatre à six semaines, puis il fait une pause d'un mois. Lors d'un contrôle subséquent, il discute du succès thérapeutique avec le patient. La plupart du temps, les résultats sont positifs.

Un bon traitement ne se résume toutefois pas à des ondes de choc. Le chiropraticien montrera aussi des exercices d'étirement et de renforcement musculaire. Souvent, une physiothérapie est également prescrite afin de garantir une prise en charge optimale du patient.

Cette méthode est non invasive, très bien tolérée et presque sans contre-indication. Parmi les effets secondaires les plus fréquents, on retrouve des douleurs temporaires pendant et



Léonie Hofstetter,  
médecin assistante, service de  
médecine chiropratique, Clinique  
universitaire de Balgrist



Traitement d'une fasciite plantaire à l'aide d'une thérapie par onde de choc ciblée. (Image: Balgrist)

peu après les séances. Elles disparaissent généralement rapidement. Cette thérapie constitue donc un bon complément aux mesures conservatrices en cas de troubles musculosquelettiques. Elle est souvent efficace, même en cas de douleurs chroniques. ■

#### Références:

- 1 Chaussey C, Schmiedt E, Jocham D, Brendel W, Forssmann B, Walther V. First Clinical Experience with Extracorporeally Induced Destruction of Kidney Stones by Shock Waves. *Journal of Urology* [Internet]. Februar 2017 [zitiert 5. Januar 2020];197(2S). Verfügbar unter: <http://www.jurology.com/doi/10.1016/j.juro.2016.10.104>
- 2 Furia JP. Shock Wave Therapy as a Treatment of Nonunions, Avascular Necrosis, and Delayed Healing of Stress Fractures [Internet]. [zitiert 5. Januar 2020]. Verfügbar unter: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1083751510000641?token=0A8BC9AA431C-1459F54DE8DA9A043C8700C4D10D915D9E6391F12AA6F551D15C435123636B-4B13361E58D1AAE2EDB6A4>
- 3 Everding J, Freistühler M, Stolberg-Stolberg J, Raschke MJ, Garcia P. Extrakorporale fokussierte Stoßwellentherapie zur Behandlung von Pseudarthrosen: Neue Erfahrungen mit einer alten Technologie. *Der Unfallchirurg*. November 2017;120(11):969-78.
- 4 Reilly JM, Bluman E, Tenforde AS. Effect of Shockwave Treatment for Management of Upper and Lower Extremity Musculoskeletal Conditions: A Narrative Review. *PM&R*. Dezember 2018;10(12):1385-403.
- 5 Li S, Wang K, Sun H, Luo X, Wang P, Fang S, u. a. Clinical effects of extracorporeal shockwave therapy and ultrasound-guided local corticosteroid injections for plantar fasciitis in adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*. Dezember 2018;97(50):e13687.

#### Témoignage d'une patiente:

Je souffre d'arthrose sévère (maladie de Forestier ou hyperostose vertébrale ankylosante) depuis une quarantaine d'années. Mon arthrose dégénérative ainsi que des épisodes de tendinites, de bursites et d'autres inflammations similaires m'ont causé des maux terribles, et parfois provoqué des douleurs insupportables. Je me bats aussi contre un cancer des poumons. J'avais donc de nombreux aspects à considérer avant de choisir un traitement pour soulager mes douleurs. J'ai eu recours à des exercices, de la physiothérapie, des médicaments et des infiltrations de corticostéroïdes afin de diminuer mes symptômes d'arthrose et d'améliorer ma mobilité. J'ai également subi deux interventions chirurgicales récemment; on m'a posé une prothèse dans le genou et dans l'épaule.

Même si ces traitements ont tous leur utilité, certains agissent assez lentement, et d'autres ne fonctionnent tout simplement pas chez tout le monde. J'ai 75 ans, et les douleurs dues à mon arthrose avancée sont très difficiles à supporter. Je suis constamment à la recherche d'un moyen plus rapide et plus efficace de les soulager.

J'ai discuté récemment de mes douleurs avec ma chiropraticienne lors d'une consultation au service de médecine chiropratique de la Clinique universitaire de Balgrist. Elle a évoqué la thérapie par ondes de choc. De nombreux patients la trouvent très utile; elle soulage rapidement leurs douleurs. J'étais curieuse. J'ai donc décidé de l'essayer sur ma hanche droite, qui me pose problème depuis longtemps. D'ailleurs, mon orthopédiste a évoqué la possibilité d'une opération lors de ma dernière consultation, ce que je n'envisage pas.

Après trois ou quatre séances, j'ai commencé à avoir nettement moins de douleurs, et peu après ma hanche a rapidement cessé de me faire mal. J'ai donc testé les ondes de choc sur mon genou, et les douleurs se sont nettement améliorées après quelques séances.

Je réagis bien à cette thérapie. Je compte la poursuivre sur d'autres zones douloureuses, en espérant réduire encore davantage mes douleurs.

*Article rédigé par Y. Fareri, patiente au service de médecine chiropratique, Clinique universitaire de Balgrist*

## Remerciements

Le service de médecine chiropratique de la Clinique universitaire de Balgrist a pu se procurer l'appareil à ondes de choc PiezoWave 2 (Dr Wolf) grâce aux généreux dons de l'association de patients zurichoise Pro Chiropratique et de Mme Katharina Seidel. Les collaborateurs de la polyclinique les en remercient chaleureusement.

# La chiropratique s'implante dans les hôpitaux suisses

**Thomas Thurnherr** Deux unités consacrées à la chiropratique ont ouvert presque simultanément dans deux hôpitaux suisses. Le groupe régional bernois des chiropraticiens (BCG) se réjouit du lancement en janvier du projet «chiropratique en orthopédie à la clinique Sonnenhof». Outre des salles de soins extrêmement modernes, le service offre une place pour la spécialisation en chiropratique. En février, une unité de chiropratique a également été ouverte au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) à Lausanne. Trois étudiant-e-s y suivent actuellement leur sixième année de formation avant de passer leur examen fédéral.

Le projet pilote bernois a pu être lancé au début de l'année dans le service orthopédique de la clinique Sonnenhof au terme d'une longue période de préparation. Son instauration permet aux patients de bénéficier de soins chiropratiques au sein de la clinique parmi plusieurs prestations médicales indépendantes. Le service spécialisé offre également des places de formation pour les assistant-e-s en chiropratique. La clinique Sonnenhof est certifiée avec le statut A en formation médicale. Le groupe régional bernois des chiropraticiens (BCG) et ChiroSuisse sont fiers de ce projet pilote qui représente une étape importante pour rendre la rotation hospitalière des assistant-e-s plus attrayante, tout en la collaboration interprofessionnelle au quotidien.

Nadia Graf est la première assistante en chiropratique à travailler à la clinique

Thomas Thurnherr



Thomas Thurnherr, président de ChiroSuisse. Il a effectué ses études de chiropratique en Suisse, aux États-Unis, en Angleterre et au Canada, avant de se perfectionner en Suède et en Suisse. Depuis 2003, il dirige ses propres cabinets. Il est actuellement directeur d'un cabinet à Berne et d'un autre à Thoune, qui emploient au total quelque 40 collaborateurs. Thomas Thurnherr est titulaire de plusieurs diplômes en management. En 2004/2005, il a présidé la société bernoise de chiropraticiens. Il est engagé depuis presque dix ans à l'Académie suisse de chiropratique, dans la filière postgrade destinée aux assistants. Thomas Thurnherr vit à Morat (FR). Il est marié et père de trois enfants.



Les trois pionniers de l'unité de chiropratique au CHUV: (depuis la gauche) Adrien Aymon, Laure Béranger et Nils Osseiran.



Nouveau: la chiropratique dans le service d'orthopédie de la clinique Sonnenhof à Berne. Nadia Graf est la première assistante à y travailler. (Images: ChiroSuisse)

bernoise Sonnenhof, où elle traite chaque jour des patient-e-s.

## Une étape notable dans la formation et le perfectionnement

Au Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), l'unité de chiropratique vient d'ouvrir à l'hôpital orthopédique au sein du Département de l'Appareil Locomoteur (DAL). Depuis début février, elle dispose de deux salles de traitement. Les patient-e-s peuvent prendre rendez-vous directement ou être référés en interne par les différents services de l'hôpital.

Cette nouvelle unité représente un pas en avant au niveau de la formation chiropratique suisse, car elle permet désormais aux étudiant-e-s d'effectuer leur sixième année de formation en Romandie en français avant de passer l'examen fédéral. Une barrière linguistique a ainsi été abattue. L'unité chiropratique est une antenne de la polyclinique de médecine chiropratique de l'Hôpital universitaire de Balgrist à Zurich et est sous sa responsabilité administrative.

Au cours de cette année historique, trois étudiant-e-s sont actuellement employés à la clinique universitaire de Lausanne: Adrien Aymon (IFEC), Laure Béranger (IFEC) et Nils Osseiran (Université de Murdoch). Ils font état d'une expérience professionnelle très formatrice et intense. Leurs stages hospitaliers leur ont permis de parler des soins et des bénéfices de la chiropratique ainsi que de profiter de l'échange avec le personnel médical hospitalier. ■

## ChiroSuisse

La chiropratique peut être étudiée en Suisse depuis 2008 à Zürich. La médecine chiropratique de la clinique universitaire de Balgrist est le seul centre officiel de formation pour les étudiant-e-s en médecine avec option chiropratique.

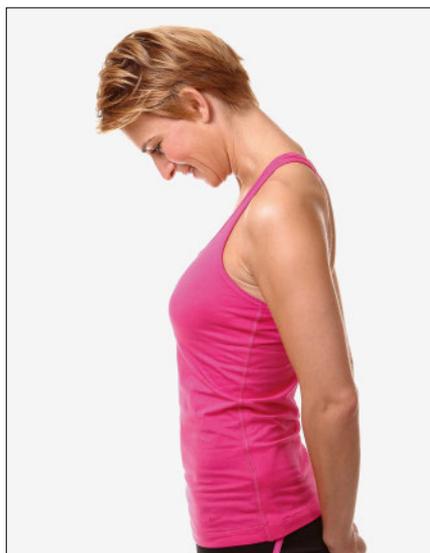
# En cas de sensations de brûlure à la nuque

**Rosmarie Borle** Vous êtes assis devant l'ordinateur, épluchez des légumes ou faites des mots croisés quand soudain une sensation de brûlure se fait sentir dans la nuque. Les causes qui peuvent déclencher ces symptômes désagréables mais fréquents sont multiples: une mauvaise position du corps, un travail intensif à l'ordinateur, de l'arthrose, un traumatisme du rachis cervical ou une légère déchirure musculaire.

Les cervicalgies sont des douleurs qui se manifestent dans la zone de la nuque. Elles ne sont pas une maladie en soi mais un symptôme. La nuque fait partie de la colonne vertébrale, qui s'étend de la base du crâne au bassin. C'est la raison pour laquelle les problèmes dans les extrémités inférieures (le bras est considéré comme une extrémité supérieure, la jambe comme une extrémité inférieure) peuvent affecter la fonction de la colonne cervicale par l'intermédiaire de la colonne vertébrale et générer des douleurs.

Mais ne vous inquiétez pas: la plupart du temps, les douleurs cervicales n'ont pas de causes graves; elles peuvent être traitées sans médicament et résolues à l'aide d'exercices ciblés. Si la patience et une meilleure position assise ne suffisent pas, la chiropratique offre une méthode de traitement efficace et sûre. Souvent, un exercice simple apaise déjà les douleurs: se tenir debout, le dos contre le mur; allonger la nuque en baissant le menton en direction du sternum et simultanément étendre la poitrine vers le haut. Répétez cet exercice trois à quatre fois pendant 15 secondes.

Dans de rares cas, les symptômes peuvent toutefois signaler une maladie grave ou une blessure. Si les douleurs de la nuque s'accompagnent par exemple de forts maux de tête, d'un engourdissement ou d'une perte de vigueur dans les bras, il convient de clarifier rapidement la situation pour en identifier les causes.



### Comment prévenir les douleurs de la nuque?

Il est recommandé d'étirer régulièrement et doucement la nuque lorsque vous effectuez des activités assises. Le travail à l'ordinateur, en particulier, la met à rude épreuve. Observez votre assise. Une position avancée de la tête peut, à la longue, déclencher des douleurs cervicales. Soyez également attentif à l'aménagement de votre poste de travail. La distance à l'écran ainsi que la position des mains et des bras sont des détails importants à ne pas négliger. La hauteur du bureau et de la chaise devrait être harmonisée, et la chaise soutenir correctement le dos. Echauffez-vous avant toute activité physique en bougeant la nuque au maximum dans toutes les directions mais avec prudence. Il est utile de changer la position assise après un certain temps ou de travailler debout.

Boire suffisamment, surtout de l'eau, contribue à maintenir l'élasticité du disque intervertébral. Il est en outre déconseillé de coincer le combiné ou le téléphone portable entre l'épaule et l'oreille.

### Bouger ou se reposer?

Il convient de trouver le juste milieu. La surcharge nuit autant que le ménagement complet. La minerve, fréquemment utilisée autrefois, n'est plus guère prescrite, car la musculature s'affaiblit lorsqu'elle est immobilisée, devenant plus vulnérable à de nouvelles tensions. ■

Source: ce texte s'inspire du site Internet [www.integri.ch/integr-blogs](http://www.integri.ch/integr-blogs). Vous y trouverez des exercices et des conseils supplémentaires.

## WIR SUCHEN: PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT KREUZSCHMERZEN FÜR WISSENSCHAFTLICHE STUDIE

### Rückenschmerzen – Charakterisierung, Mechanismen und klinischer Verlauf

Mithilfe einer genauen Schmerzcharakterisierung möchten wir die Schmerzmechanismen, welche **akuten und chronischen Rückenschmerzen** zugrunde liegen, besser verstehen und dadurch den Therapieerfolg verbessern.

---

**Prüfer:** Dr. Petra Schweinhardt, Universitätsklinik Balgrist

#### **Patientinnen und Patienten mit Kreuzschmerzen für wissenschaftliche Studie gesucht**

Für eine wissenschaftliche Studie suchen wir PatientInnen im Alter zwischen 18 und 80 Jahren, die akute (seit weniger als 3 Monaten) oder chronische (seit mehr als 3 Monaten) Kreuzschmerzen haben. Sie sollten über gute Deutschkenntnisse verfügen.

**Ziel der Studie:** Wir möchten die Schmerzempfindlichkeit und Schmerzverarbeitung von Patienten mit Kreuzschmerzen untersuchen.

#### **AKUTE KREUZSCHMERZEN**

**Ablauf und Dauer der Studie:** Die Studie besteht aus drei Messzeitpunkten (innerhalb der ersten 3 Monate nach Beginn Ihrer Rückenschmerzen und ein und drei Monate später). Zu jedem Zeitpunkt füllen Sie Fragebögen zu Ihren Schmerzen und Ihrer allgemeinen Gesundheit aus und werden von einer Fachperson klinisch untersucht. Zudem testen wir Ihr Schmerzempfinden, indem wir Ihnen verschiedene Reize (Wärme, Kälte, Berührung, Druck) auf die Haut applizieren. Dies werden wir wiederholen, während und nachdem Sie Ihre Hand in ein kaltes Wasserbad getaucht haben. Die gesamte Untersuchung dauert jeweils ca. 2 Stunden.

**Aufwandsentschädigung für alle drei Termine:** 120 CHF plus Vergütung der Reisespesen

#### **CHRONISCHE KREUZSCHMERZEN**

**Ablauf und Dauer der Studie:** Die Studie besteht aus vier Teilen mit einer Gesamtdauer von ca. 8 Stunden. Sie können wählen, ob Sie an allen oder nur an einzelnen Teilen teilnehmen wollen:

**Teil 1:** Sie füllen Fragebögen zu Ihren Schmerzen und Ihrer allgemeinen Gesundheit aus und werden von einer Fachperson klinisch untersucht. Wir testen Ihr Schmerzempfinden, indem wir Ihnen verschiedene Reize (Wärme, Kälte, Berührung, Druck) auf die Haut applizieren. Dies werden wir wiederholen, während und nachdem Sie Ihre Hand in ein kaltes Wasserbad getaucht haben. Die gesamte Untersuchung dauert ca. 3.5 Stunden.

**Teil 2:** Wir messen Ihre Hirnaktivität bei verschiedenen Reizen (Hitze, Berührung) auf der Haut. Zu diesem Zweck befestigen wir Ableitelektroden mit einem wasserlöslichen Kleber auf Ihrer Kopfhaut. Zusätzlich wird die Hautleitfähigkeit mittels Ableitelektroden an Händen und Füßen gemessen. Dieser Termin dauert ca. 2.5 Stunden.

**Teil 3:** Mittels einer Nadel, die in Ihre Armvene eingeführt wird, entnehmen wir 6 ml Blut. Dieser Teil der Untersuchung dauert inkl. Vorbereitung maximal 15 Minuten.

**Teil 4:** Sie unterziehen sich einer MRI-Untersuchung, welche ca. 45-60 Minuten dauert. Dieser Teil dauert inkl. Vorbereitung ca. 1.5 Stunden.

**Aufwandsentschädigung:** für alle Teile CHF 160, Reisespesen werden separat vergütet (Teil 1: CHF 70; Teil 2: CHF 50; Teil 3: CHF 10; Teil 4: CHF 30)

Alle Daten werden **vertraulich** behandelt. Für die Versuchspersonen ergibt sich **kein medizinischer Nutzen**.

Falls sie an einer Studienteilnahme **interessiert** sind und oben genannte Kriterien auf Sie zutreffen oder Sie weitere Informationen wünschen, nehmen Sie bitte **Kontakt** auf mit:

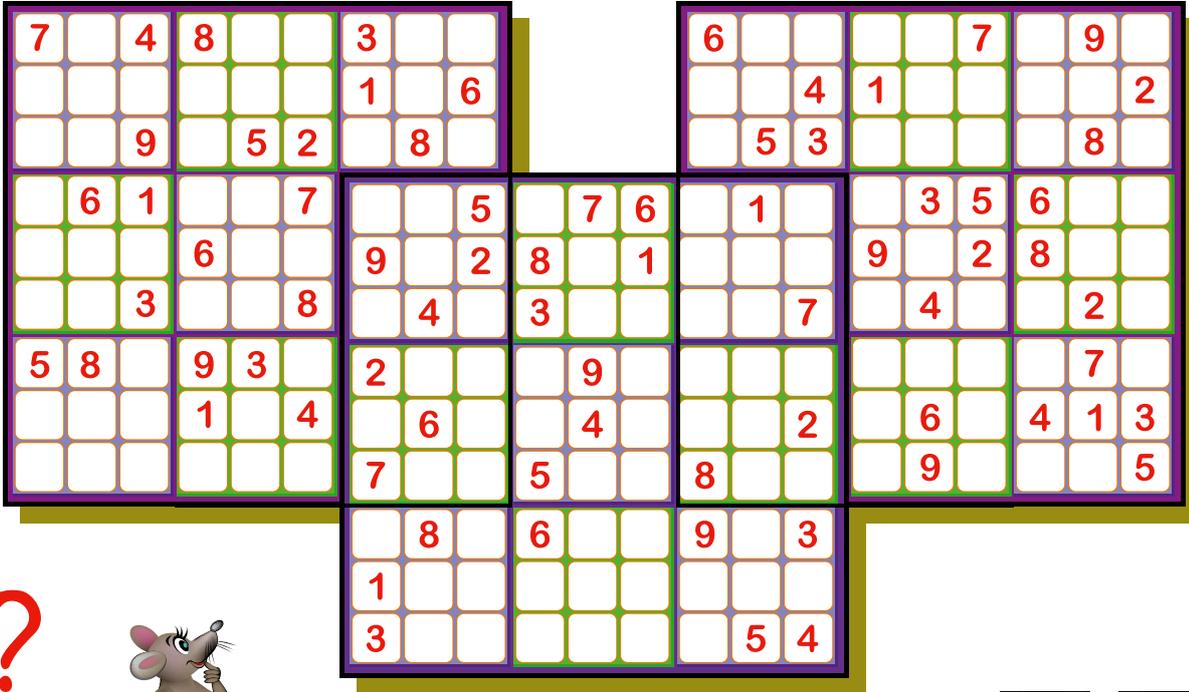
Lucas Tauschek, Studienkoordinator

**Email:** [lucas.tauschek@balgrist.ch](mailto:lucas.tauschek@balgrist.ch)

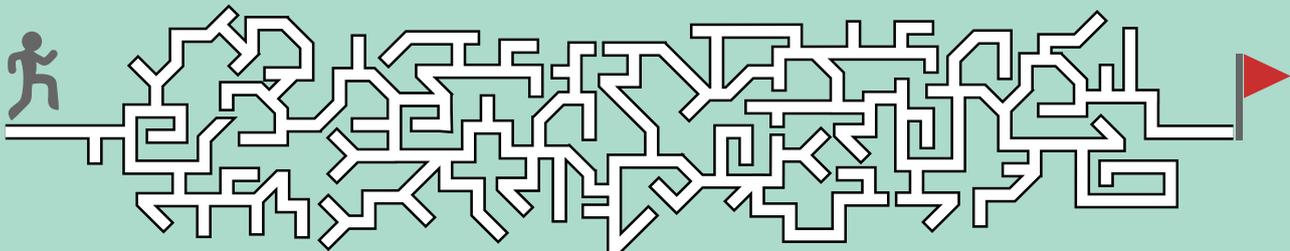
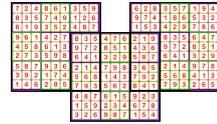
**Tel:** +41 (0)44 386 57 11

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts registriert werden. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht.

# Sudoku



Sudoku  
for smartest





## Education thérapeutique du patient: qui éduque qui et comment?

**Rosmarie Borle** Le rapport entre les patients et les chiropraticiens, les médecins et les thérapeutes a fondamentalement changé ces dernières décennies. Il nécessite des patients volontaires qui sont prêts à assumer des responsabilités individuelles et à apprécier les discussions d'égal à égal. Mais ce nouveau type de relation implique également que tous doivent réfléchir davantage au mode de fonctionnement d'un partenariat idéal. A noter qu'une bonne communication s'avère utile également dans la vie privée, comme nous en avons tous déjà fait l'expérience.

De nos jours, l'éducation thérapeutique du patient est enseignée sous forme de module dans différentes hautes écoles spécialisées, mais les racines remontent loin. L'expression «nursing is teaching» existe aux Etats-Unis depuis les années 1930 et n'a cessé de prendre de l'ampleur.

Cette idée de partenariat est aujourd'hui largement répandue en Grande-Bretagne, en Scandinavie et dans les Etats du Benelux. En dépit de ce succès, peu de recherches scientifiques pertinentes traitent de ce sujet, peut-être en raison des pondérations encore divergentes des priorités, qui s'expliquent tou-

# Patients informés et émancipés



tefois facilement. La participation n'est pas possible de manière équivalente dans toutes les disciplines et professions spécialisées. Je me fie ainsi à mon dentiste lorsqu'il propose une solution visant à remédier à mes douleurs. En ergothérapie, par exemple, il est souvent possible de discuter de plusieurs approches de solution.

## Comment cela fonctionne-t-il?

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

- On ne peut pas ne pas communiquer.
- Toute communication présente deux aspects, le contenu et la relation.
- La communication se compose toujours d'une cause et d'un effet.
- Les êtres humains utilisent deux modes de communication: numérique et analogique.
- Toute communication est symétrique ou complémentaire.

Le premier point en particulier est central: même sans rien dire, deux personnes communiquent entre elles. Elles montrent par un langage corporel de rejet ou le refus de parler qu'elles ne sont pas intéressées à entrer en contact l'une avec l'autre.

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

Quand vous sentez-vous bien? La confiance est-elle importante pour vous ou recherchez-vous un «prestataire» qui ne montre aucun intérêt pour la cause de vos tensions perpétuelles? Ou préférez-vous un spécialiste qui s'intéresse à vous comme une «œuvre globale». Cela implique que vous exprimiez vos inquiétudes et soyez disposé à parler. Le mouvement «éducation thérapeutique du patient» est une chance de rendre les deux parties plus satisfaites. Autrefois, une femme n'osait guère changer de gynécologue, même si elle se sentait incomprise et mal traitée. La génération de ma fille était plus critique et en a «testé» plusieurs.

Partagez vos expériences avec nous. Comment souhaitez-vous que se déroule la consultation chez la chiropraticienne ou le chiropraticien? Qu'est-ce qui vous plaît, que voudriez-vous changer? Nous reprendrons vos suggestions dans un prochain article et donnerons la parole aux chiropraticiennes et aux chiropraticiens.

Nous nous réjouissons de vous lire.\*

\* Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen, rosmarie.borle@bluewin.ch

## Éducation thérapeutique du patient

On entend par **éducation thérapeutique du patient** diverses mesures ciblées, psychologiques comme pédagogiques, visant à soutenir les patients et leurs proches dans la gestion des maladies. Elle fournit une contribution-clé pour atteindre les objectifs généraux des soins. Parmi eux figurent le renforcement de la capacité individuelle de se soigner ainsi que des compétences des patients, afin de leur permettre une autonomie maximale et le meilleur autocontrôle possible au quotidien. L'éducation des patients est reconnue sur le plan international comme une partie intégrante du concept de promotion de la santé.



## Pro Chiropraktik Schweiz PCS

[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)  
[www.pro-chiropratica.ch](http://www.pro-chiropratica.ch)

### Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,  
5000 Aarau  
[info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch)

### Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen  
[sekretariat@pro-chiropraktik.ch](mailto:sekretariat@pro-chiropraktik.ch)

### Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-alf@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Aarau:** Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

**Auenstein:** Turnhalle, Donnerstag, 16.15–17.05 Uhr,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

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

**Suhr:** Alters- und Pflegeheim Steinfeld,  
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,  
078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

### 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](http://www.empfi.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto: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: Sabine Senn und Trix Rey,  
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/  
[senn-sabine@bluewin.ch](mailto:senn-sabine@bluewin.ch)

### Vergünstigung für Mitglieder

[gutschlafen.ch](http://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. [gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG,  
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-  
nen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

[aargau-fast@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-fast@pro-chiropraktik.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

[aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch)



## Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

[basel@pro-chiropraktik.ch](mailto:basel@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**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

**Reinach BL:** Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,  
Dienstag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,  
11.00–11.50 Uhr

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,  
20.00–20.50 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,  
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo  
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 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 B. Mayr, 079 274 90 79

### Generalversammlung

Donnerstag, 2. April 2020, Safranzunft Basel,  
19:00 Uhr



## Pro Chiropraktik Bern

[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

**Bern:** Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,  
Tel. 031 352 66 88 oder [www.rueckengym.ch](http://www.rueckengym.ch)  
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,  
d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Gabriella Zurbriggen, Schulhaus Steckgut,  
Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, jeweils Mittwoch  
18.00–18.50 Uhr. Bei Fragen oder Anregungen  
wenden Sie sich gern an Gabriella Zurbriggen,  
076 583 33 16.

### 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](http://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](http://www.pilates-biel.ch)

### Neu: Pilates Bern2

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

### Arena Fitness + Wellness Club, Stade de Suisse Wankdorf, Papiermühlestr. 83, Bern

Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder  
[www.arena-fitness.ch](http://www.arena-fitness.ch)

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder  
[www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

### Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder  
[www.rueckenzentrum.ch](http://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](http://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 eigen-  
en Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Ein-  
heiten 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](mailto:jazzercise-thun@hispeed.ch),  
[www.jazzercise.ch](http://www.jazzercise.ch)



## Genfer Verein Pro Chiropraktik

[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)



## Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

[pro-chiropraktik.graubuenden@chirouisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.graubuenden@chirouisse.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

**Bulle:** Ecole primaire, rue de la Condémine 32, mardi 9h00 et 10h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

**Faoug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, Dienstag 8.30 Uhr, Donnerstag 18.15 Uhr, Marjolein Schürch (DE+FR) 026 672 16 56, Mittwoch 10.00 Uhr, Kathrin Mayer (DE+FR) 026 670 57 57.

**Fribourg:** Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-Fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (DE+FR) 079 772 74 77; mardi 17h45 **NOUVEAU!** 19h00, mercredi 9h00, Fanny Mauron (DE+FR) 079 528 98 52.

**Fribourg:** Fondation les Buissonnets, Rte de Villars-les-Joncs 3, salle de rythmique, mercredi 19h15 **NOUVEAU!**, Chantal Marro (DE+FR) 079 393 49 13.

**Giffers:** Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr, September-Dezember, Maria Ruffieux (DE) und Januar bis Juli, Sandra Berger 079 395 61 02.

**Guin/Düdingen:** Centre de yoga, Bahnhofzentrum (3<sup>e</sup> étage), vendredi 9.00 Uhr **NOUVEAU!**, Chantal Marro (DE) 079 393 49 13.

**Marly:** Rte de Chésalles 21 (Bâtiment A), jeudi 8h15 **NOUVEAU!**, Marie Bachmann 079 653 49 08.

**Murten:** Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthall der OS Murten, Mittwoch, 18.00 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR) 079 533 08 83, Mittwoch, 19.00 Uhr, Marco Bianchi (DE) 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

**Payerne:** Halle de gym du collège de la Promenade, Rte de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR) 079 823 82 06.

**Rechthalten:** Zentrum Weissenstein, Montag 18.45 Uhr, Anita Buchs (DE) 079 332 74 63.

**Romont:** Halle de gym, rue des Avoines (vieille ville) vendredi 17h00, Lucie Ogay (FR) 079 532 35 16.

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR) 079 772 74 77.

**Vuadens:** Halle de gym, mercredi 19h00, Frédérique Moret (FR) 026 912 02 43, 079 698 25 86.



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch  
www.lvpc.ch

### Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 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.lvpc.ch](http://www.lvpc.ch). Seit 2017 gibt es spezielle Kurse für Männer.

Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



## Pro Chiro NEJU

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: Gladys Haerberli – 079 838 00 02

**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes – les mardis à 17h00, 18h00 et 19h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

**Colombier:** Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56



## 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, Kirchengemeindesaal** 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

**Dienstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Dreispitz,** Herblingen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

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

### Generalversammlung

Generalversammlung 2020, am Freitag, den 6. März, um 17.30 Uhr, NEU im Kompetenzzentrum Schönbühl. Im Anschluss an die Generalversammlung wird Dr. Urs Zahner ein Referat zum Thema «Entwicklung der Chiropraktischen Medizin am Balgrist und CHUV!» halten. Anschliessend wird ein kleines Abendessen serviert. Persönliche Einladungen werden vorher geschickt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.



## 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

Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.–, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.–  
GV-Nachtessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwysigstrasse 35, 9000 St. Gallen

### 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](http://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](mailto:rosaramelli@hotmail.com).

## SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

### ErgoPoint-Ergonomie

8050 Zürich  
Grösste Auswahl schweizweit  
Telefon 044 305 30 80  
www.sitz.ch

## ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

### CHONDROHYRON

www.expertcentergmbh.ch  
Telefon 041 871 22 82

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](mailto:inserate@staempfli.com) (adresse e-mail supplémentaire, + CHF 100.-).

## 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



### 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 30B, 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. Présidente: Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

**Faug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch

(DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.

**Payerne:** Halle de gym du collège de la Promenade, route de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR), 079 823 82 06.



### 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

### Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, [nklara@bluemail.ch](mailto:nklara@bluemail.ch)

### Generalversammlung

Freitag, 1. Mai 2020 um 19:30 Uhr im Lorzensaal in Cham



### Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli  
[ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch) – [www.zvpc.ch](http://www.zvpc.ch)  
[www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte)

### Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-  
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtessen

### DRINGEND gesucht:

#### Kassierin per 01.01.2020

ca. 1800 Mitglieder verwalten, Mahnungen verschicken, Spenden verdanken, Versand Mitglieder-versammlung mit Druckerei organisieren

#### Aktuarin per 01.04.2020

Zwei Vorstandssitzungen und eine Mitglieder-versammlung, je ein Protokoll

Interessierte melden sich bitte bei Ruth Gsell, 079 300 35 76 oder [ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch). Statuten sind auf unserer homepage [zvpc.ch](http://zvpc.ch) ersichtlich

### Mitgliederversammlung

Mittwoch, 1. April 2020, 19.00 Uhr, Gemeindegaststätte beim Rest. Löwen, Dorfstrasse 22, 8630 Rüti ZH, Anmeldung bis spätestens 20. März 2020.

## Chère lectrice, cher lecteur,

Que souhaiteriez-vous lire dans notre revue? Des articles politiques consacrés par exemple au dossier électronique du patient, aux coûts de la santé ou aux primes des caisses-maladie? Ou de préférence des textes sur le mouvement, des problèmes de société ou des sujets délicats controversés? Des portraits?

Avez-vous des propositions, des idées ou des souhaits de reportage auxquels nous pourrions répondre? Souhaiteriez-vous connaître une personnalité publique en particulier? Nous pouvons peut-être exaucer votre vœu.

Aidez à la conception de *Colonne vertébrale & santé*; toutes les contributions et les suggestions sont les bienvenues.

Par courrier postal: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen ou par courriel: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch). Merci!



## Je dis OUI à la chiropratique: la meilleure adresse pour soulager les douleurs de l'appareil locomoteur.

### Pro Chiropratique Suisse s'engage pour que je puisse, en tant que patient, continuer d'accéder librement aux prestations chiropratiques en Suisse.

Veillez cocher votre choix:

- Je soutiens l'organisation de patients Pro Chiropratique et adhère à l'une des dix-huit sections en Suisse (y compris quatre numéros de «Colonne vertébrale & santé», cotisation annuelle entre CHF 20.- et 40.- selon la section).
- Je souhaite recevoir régulièrement des informations sur l'appareil locomoteur et la santé en général et m'abonne à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale & santé» pour CHF 20.- par année.
- Je souhaite encourager la recherche dans le domaine de la chiropratique et la formation de nouveaux 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 \_\_\_\_\_

N° de téléphone: \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Ce talon provient du cabinet du docteur \_\_\_\_\_

Par courrier postal à: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne ou par e-mail à: [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

#### Impressum

**Editeurs**  
Pro Chiropratique Suisse  
Association suisse des chiropraticiens  
ChiroSuisse

**Parution trimestrielle**  
Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne  
(adhésion à l'ASPC 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](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

#### Consultants professionnels

Franziska Buob, D<sup>e</sup> en droit, Zurich, D<sup>r</sup> Peter Braun, chiropraticien, Zurich, D<sup>r</sup> Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Rainer Lüscher, Aarau  
D<sup>r</sup> Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, D<sup>r</sup> Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

**Internet**  
[www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info) - [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

**Changements d'adresse / abonnements**  
Veillez annoncer les changements d'adresse par écrit.  
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne  
E-mail [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto: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](mailto:inserate@staempfli.com)

#### Réalisation/impression

Stämpfli SA  
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne  
Tél. +41 31 300 66 66, [www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)  
Layout: Tom Wegner

#### Masculin et féminin

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

Colonne vertébral & santé ISSN 1661-4321

Imprimé en Suisse