

Rücken

& gesundheit

1 | 20

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Stosswellentherapie «Brennender» Nacken Patientenedukation



Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

ChiroSuisse

Zentralsekretariat

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

Neu BL

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

Neu VS

Dr. Florence Darbellay, Av. de la Gare 50,
1920 Martigny, 027 723 50 59

Adressänderung AG

Dr. 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.

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift
Rücken&Gesundheit

Das «Rückenlexikon der Schweizer Chiropraktoren» zeigt Ihnen auf über 70 interessant bebilderten Seiten in handlichem Format alles, was Sie über Ihren Rücken wissen sollten – in einfach verständlicher Alltagssprache. Das Taschenlexikon ist spannend zu lesen und darüber hinaus ein informatives Nachschlagewerk. Ein Rückentest gibt einen ersten Aufschluss darüber, wie Sie in Form sind.

Ihr kostenloses Exemplar des Rückenlexikons erhalten Sie, wenn Sie einen mit CHF 1.30 frankierten Briefumschlag C5 (halbe A4-Grösse) an folgende Adresse senden:

Schweizerische
Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Telefon 031 371 03 01
Fax 372 26 54



Gratis Ausmess-Aktion 14. MAI 2020

Für Menschen mit Rücken- &
Nackenschmerzen im Bett.

www.tag-des-richtigen-liegens.ch

IG RLS richtig
liegen
und
schlafen

Partner



Rheumatologie Zürich
Bewusst bewegt



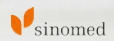
Verein
Skelose
Schweiz



Spiraldynamik



svomp



sinomed
Partner für Chiropraktische Medizin

Stosswellentherapie	
Konservative Behandlung mit der Stosswellentherapie.....	4
<i>Léonie Hofstetter</i>	
Politik	
Chiropraktik etabliert sich in Schweizer Spitälern.....	6
<i>Thomas Thurnherr</i>	
Nackenschmerzen	
Wenn der Nacken «brennt».....	8
<i>Rosmarie Borle</i>	
Patientenedukation	
Patientenedukation – wer erzieht wen und wie?.....	11
<i>Rosmarie Borle</i>	
Kreuzwörterrätsel	10
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia / Impressum	16

Titelbild und Fotos ohne Quellenangabe: Adobe Stock

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns über jede Anregung, Information, Kritik und Zustimmung vonseiten der Leserschaft. Auch die Rubrik «Leserbriefe» wollen wir weiterführen. Bitte senden Sie Ihren Beitrag an die Redaktion: rosmarie.borle@bluewin.ch oder Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement für Ihre Zeitschrift.

In sämtlichen Texten unserer Zeitschrift sind immer beide Geschlechter gleichberechtigt mitgemeint, auch wenn dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht immer aufgeführt ist.

Editorial



Teilen Sie Ihre Erfahrungen und helfen Sie uns, neue Mitglieder zu gewinnen!

Liebe Leserinnen und Leser

Das Einsatzgebiet der Chiropraktik geht über die Behandlung von Rückenschmerzen hinaus: Die Chiropraktik befasst sich grundsätzlich mit der Diagnose, der Behandlung und der Vorbeugung von Funktionsstörungen und Schmerzen des Bewegungsapparates, mit Störungen der Statik, also der Haltung, und der Dynamik, also der Bewegungsabläufe, sowie mit Beschwerden, die von Störungen des Bewegungsapparates ausgehen. Die Chiropraktik ist eine eigenständige Disziplin der wissenschaftlichen Heilkunde. Ihre Anwendung ermöglicht in vielen Fällen den Verzicht auf Medikamente und auf chirurgische Eingriffe, und sie kann in jedem Lebensalter angewandt werden. In der Schweiz ist die Chiropraktik ein gesetzlich anerkannter universitärer Medizinalberuf.

Könnte Ihnen Ihre Chiropraktorin oder Ihr Chiropraktor helfen, den Schmerzkreis zu durchbrechen? Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit, berichten Sie darüber auch in Form von Leserbriefen in einer Tageszeitung oder posten Sie Ihre Erfahrungen in den sozialen Medien. Werden Sie Mitglied unserer Patientenorganisation oder werben Sie für eine Mitgliedschaft, damit die Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auch in Zukunft eine starke Stimme haben werden.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

Rainer Lüscher

Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz

Konservative Behandlung mit der Stosswellentherapie

Léonie Hofstetter Stosswellen sind kurze Schallimpulse mit sehr hoher Energie. Sie werden durch das Stosswellengerät erzeugt und fokussiert, sodass die Behandlung punktgenau am gewünschten Ort erfolgen kann. Die Stosswellentherapie ist vollkommen non invasiv, sehr gut verträglich und kennt fast keine Kontraindikationen.

Die extrakorporale Stosswellentherapie wurde 1982 erstmalig in der Praxis eingesetzt, um Nierensteine zu zertrümmen (1), was damals die nicht invasiven Therapiemöglichkeiten revolutionierte. Bald darauf wurde die Stosswellentherapie auch in der Orthopädie für die konservative Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt. Unter anderem zeigten Studien einen positiven Effekt bei verzögerter Frakturheilung (2,3) und bei der Behandlung von diversen Erkrankungen der Weichteile (4).

Stosswellen sind kurze Schallimpulse mit sehr hoher Energie. Sie werden durch das Stosswellengerät erzeugt und fokussiert, sodass die Behandlung punktgenau am gewünschten Ort erfolgen kann. Die Intensität kann an das Schmerzempfinden des Patienten angepasst werden, und durch verschiedene Aufsätze wird eine variable Eindringtiefe ermöglicht.

Als Indikationen zählen der Tennis- und Golfer-Ellbogen, die Achillessehnenentzündung, weitere Sehnenansatzentzündungen z.B. im Bereich der Schulter, der Hüfte oder der Knie,

die Plantarfasziitis (Fersensporn), Schleimbeutelentzündungen und Triggerpunkte in der Muskulatur.

Der Nutzen der Stosswellentherapie wurde bereits durch einige Studien belegt. Insbesondere bei der Plantarfasziitis, auch als Fersensporn bekannt, wurde gezeigt, dass die Stosswellentherapie einen mindestens gleich guten Effekt hat wie die Infiltration mit Kortison (5). Der genaue Wirkmechanismus ist allerdings noch nicht geklärt. Man geht davon aus, dass die Selbstheilungsprozesse durch die Stosswellen als mechanischen Stressor aktiviert und beschleunigt werden. Es konnte zudem nachgewiesen werden, dass sie einen Einfluss auf die Faktoren von Reparaturprozessen von Bindegewebszellen haben (4).

Ein Behandlungszyklus sieht üblicherweise wie folgt aus: Nach der Anamnese und dem Untersuchen stellt die Chiropraktikerin die Diagnose und prüft die Indikation für die Stosswellentherapie. Danach erfolgt eine Behandlung pro Woche während vier bis sechs Wochen mit anschließender Therapiepause von einem Monat. In der Nachkontrolle wird dann mit dem Patienten der Therapieerfolg besprochen, und in den meisten Fällen zeigt sich erfreulicherweise ein positives Ansprechen. Zur korrekten Behandlung gehören aber nicht nur die Stosswellentherapie, sondern auch die Instruktionen zur Kräftigung der Muskulatur durch den Chiropraktor und Dehnübungen. Häufig wird dazu begleitend eine Physiotherapie verordnet, um die optimale Betreuung des Patienten zu gewährleisten.

Die Stosswellentherapie ist vollkommen non invasiv, sehr gut verträglich und kennt fast keine Kontraindikationen. Als häufigste Nebenwirkung treten vorübergehende Schmerzen wäh-



Léonie Hofstetter ist Assistenzärztin,
Abteilung für Chiropraktische Medizin,
Universitätsklinik Balgrist.



Behandlung einer Plantarfasziitis mit der fokussierten Stosswellentherapie (Foto: Balgrist)

rend und kurze Zeit nach der Behandlung auf, die normalerweise innert kurzer Zeit rückläufig sind. Sie eignet sich somit gut als Ergänzung der konservativen Massnahmen bei muskuloskelettalen Beschwerden und führt auch bei chronischen Schmerzen häufig zum Therapieerfolg. ■

Literatur

- 1 Chaussy 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: 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=0A8BC9AA-431C1459F54DE8DA9A043C8700C4D10D915D9E6391F12AA6F551D15C435123636B-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 shock-wave 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.

Erfahrungsbericht einer Patientin

Seit etwa 40 Jahren leide ich an schwerer Arthrose (diffuse idiopathische Skelett-Hyperostose, kurz DISH). Meine degenerative Arthrose sowie begleitende Anfälle mit Sehnenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen und Ähnlichem haben immense Beschwerden und manchmal unerträgliche Schmerzen verursacht. Neben diesen gesundheitlichen Problemen versuche ich auch, mit meinem Lungenkrebs fertigzuwerden. Bei der Suche nach einer geeigneten Schmerzbehandlung gibt es also viele Dinge zu beachten. Um meine Arthrosebeschwerden und Bewegungseinschränkung zu lindern, wurde ich unter anderem mit Übungen, Physiotherapie, Medikamenten und Steroidinfiltrationen behandelt. Vor Kürzerem habe ich mich ausserdem zwei chirurgischen Eingriffen unterzogen und bekam eine Schulter- und eine Knieprothese. Während alle oben genannten Therapien ihren eigenen Verdienst bei der Linderung von Beschwerden und Schmerzen haben, wirken einige von ihnen eher langsam und andere funktionieren einfach nicht bei jedem. In dieser Phase meines Lebens, im Alter von 75 Jahren, sind die Schmerzen meiner fortgeschrittenen Arthrose sehr schwer zu ertragen, und ich suche ständig nach einem besseren und schnelleren Weg zur Linderung.

Bei einem kürzlichen Besuch in der Abteilung für Chiropraktische Medizin an der Universitätsklinik Balgrist besprach ich meine Schmerzen mit meiner Chiropraktorin. Sie erwähnte dabei die Stosswellentherapie, die viele Patienten als sehr hilfreich empfanden und eine schnelle Besserung ihrer Schmerzen erzielte. Ich war neugierig auf diese neue Behandlung und beschloss, sie an meiner rechten Hüfte auszuprobieren, die seit Längerem Beschwerden verursachte und für die mein Hüftorthopäde bei meinem letzten Besuch die Möglichkeit einer Hüftoperation erwähnte. Dies wollte ich nicht in Betracht ziehen.

Nach drei oder vier Behandlungen mit der Stosswelle begann ich deutlich weniger Schmerzen zu spüren, und bald darauf waren die Hüftschmerzen verschwunden. Nach solch guten Ergebnissen versuchte ich die Stosswellentherapie an meinem schmerzhaften Knie, und auch dieses war nach wenigen Behandlungen deutlich weniger schmerzhaft.

Da ich auf diese Art von Therapie gut anzusprechen scheine, plane ich, die Behandlung in anderen schmerzhaften Bereichen meines Körpers fortzusetzen, in der Hoffnung, meine Beschwerden weiter zu verringern. ■

Y. Fareri, Patientin in der Abteilung für Chiropraktische Medizin, Universitätsklinik Balgrist

Danksagung

Der Kauf des Stosswellengeräts PiezoWave 2 (Dr. Wolf) in der Abteilung für Chiropraktische Medizin an der Universitätsklinik Balgrist wurde durch grosszügige Spenden des Zürcher Vereins Pro Chiropraktik und von Frau Katharina Seidel ermöglicht. Die Mitarbeiter der Poliklinik bedanken sich dafür sehr herzlich!

Chiropraktik etabliert sich in Schweizer Spitälern

Thomas Thurnherr Fast gleichzeitig wurde in zwei Schweizer Spitälern ein Fachbereich Chiropraktik eröffnet. Die Berner Chiropraktoren Regionalgruppe (BCG) ist stolz darauf, dass das Projekt «Chiropraktik in der Orthopädie Sonnenhof» im Januar gestartet wurde. Es bietet neben modernsten Behandlungsräumen einen Platz für die chiropraktische Weiterbildung. In Lausanne steht seit Februar eine Chiropraktik-Einheit am Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) zur Verfügung. Aktuell absolvieren dort drei Studierende ihr sechstes Ausbildungsjahr.

Nach langer Vorbereitungszeit wurde zu Jahresbeginn das Berner Pilotprojekt innerhalb der orthopädischen Abteilung der Klinik Sonnenhof lanciert. Ein wichtiger Meilenstein ist geschafft: Chiropraktik wird nun in der Klinik als eine von mehreren unabhängigen medizinischen Dienstleistungen angeboten. Die Fachabteilung bietet auch Plätze für die Weiterbildung von Chiropraktik-Assistentinnen und -Assistenten an. Die Klinik Sonnenhof ist mit dem A-Status in der medizinischen Weiterbildung zertifiziert. Die Berner Chiropraktoren Regionalgruppe (BCG) und ChiroSuisse sind stolz auf dieses Pilotprojekt, das auch ein wichtiger erster Schritt ist, mit dem die Spitalrotation für die Assistentinnen noch attraktiver gemacht und die interprofessionelle Zusammenarbeit im Alltag gelebt werden kann.

Meilenstein für die Aus- und Weiterbildung

Am Lausanner Universitätsspital CHUV ist die Chiropraktik-Einheit innerhalb der Abteilung «Bewegungsapparat» be-

herbergt. Seit Anfang Februar stehen dort zwei chiropraktische Behandlungsräume zur Verfügung. Die Patienten können einen Termin vereinbaren oder spitalintern überwiesen werden.

Dies stellt einen weiteren Meilenstein in der Ausbildungsgeschichte dar, denn die Studierenden können erstmalig, bevor sie die eidgenössische Prüfung in Chiropraktik ablegen, das sechste Aus-

Thomas Thurnherr



Dr. Thomas Thurnherr, Präsident ChiroSuisse. Er absolvierte sein Studium der Chiropraktik in der Schweiz, in den USA, in England und in Kanada, die Weiterbildung in Schweden und in der Schweiz. Seit 2003 führt er eigene Praxen, heute ist er Geschäftsführer zweier Praxen in Bern und Thun mit rund 40 Mitarbeitenden. Thurnherr verfügt über mehrere Abschlüsse im Bereich Management. 2004/2005 war er Präsident der Berner Chiropraktoren-Gesellschaft. Seit fast zehn Jahren engagiert er sich an der Schweizerischen Akademie für Chiropraktik im Weiterbildungslehrgang für Chiropraktik-Assistenten. Thurnherr lebt in Murten (FR), ist verheiratet und Vater von drei Kindern.



Die drei Pioniere in der Chiropraktik-Einheit am CHUV: (von links) Adrien Aymon, Laure Béranger und Nils Osseiran.

bildungsjahr in der Schweiz in ihrer Muttersprache absolvieren. Damit kann eine sprachliche Hürde abgebaut werden. Die Chiropraktik-Einheit ist eine Zweigstelle der Poliklinik für Chiropraktische Medizin des Universitätsspitals Balgrist in Zürich und steht unter der administrativen Aufsicht der Universität Zürich (UZH).

In diesem Pionierjahr an der Lausanner Universitätsklinik sind derzeit drei Studierende immatrikuliert: Adrien Aymon (IFEC), Laure Béranger (IFEC) und Nils Osseiran (Murdoch-Universität). Sie berichten von einer sehr prägenden und intensiven Arbeitserfahrung. Die Arbeit am CHUV hat ihnen bisher ermöglicht, über die chiropraktische Versorgung zu sprechen und vom Austausch unter der Spitalbelegschaft zu profitieren.

An der Berner Klinik Sonnenhof arbeitet aktuell eine Assistentin: Nadia Graf ist dort als erste chiropraktische Assistentin tätig und behandelt täglich Patientinnen und Patienten. ■

ChiroSuisse

Chiropraktik kann in der Schweiz erst seit 2008 studiert werden. Die Chiropraktische Medizin der Universitätsklinik Balgrist ist die einzige offizielle Ausbildungsstelle für Medizinstudierende mit Schwerpunkt Chiropraktik in der Schweiz.



Neu: Chiropraktik in der Orthopädie Sonnenhof, Bern. Nadia Graf arbeitet als erste Chiropraktik-Assistentin dort. (Fotos: ChiroSuisse)

Wenn der Nacken «brennt»

Rosmarie Borle Sie sitzen am Computer, rüsten am Küchentisch Gemüse oder lösen irgendwo ein Kreuzworträtsel, und langsam breitet sich ein schmerzhaftes Brennen im Nacken aus. Kennen Sie diese Empfindung? Es gibt viele mögliche Ursachen für dieses unangenehme und häufige Symptom. Eine schlechte Körperhaltung, zu intensive Computerarbeit, eine Arthrose, ein Schleudertrauma oder kleinere Muskelzerrungen können alle Nackenschmerzen auslösen.

Nackenschmerzen sind Schmerzen im Bereich des Nackens, also keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom. Der Nacken ist Teil der Wirbelsäule, die von der Schädelbasis bis zum Becken reicht. Darum können sich Probleme aus den unteren Extremitäten (der Arm gilt als obere Extremität, das Bein als untere Extremität) auch via Wirbelsäure auf die Funktion der Halswirbelsäule auswirken und dort Schmerzen auslösen.

Zur Beruhigung: Nackenschmerzen haben meistens keine ernsthafte Ursache und können in der Regel gut ohne Medikamente behandelt und mit gezielten Übungen gelöst werden. Wenn die Geduld und eine verbesserte Sitzposition nicht weiterhelfen, ist Chiropraktik eine wirksame und sichere Behandlungsmethode. Linderung verschafft oft schon eine ganz einfache Übung: Mit dem Rücken gegen die Wand stehen. Den Nacken verlängern, indem das Kinn sanft in Richtung Brustbein gesenkt wird, gleichzeitig den Brustkasten in die Höhe strecken. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, drei bis vier Serien.

In seltenen Fällen können die Symptome aber auch Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung oder Verletzung sein. Wenn die Nackenschmerzen beispielsweise auch noch von starken Kopfschmerzen, einem Taubheitsgefühl oder einem Kraftverlust in den Armen begleitet werden, ist eine Abklärung dringend angezeigt, damit die Ursachen der Beschwerden eruiert werden.

Wie kann man Nackenschmerzen vorbeugen?

Wenn Sie lange sitzen, sollte der Nacken regelmässig sanft gedehnt werden, vor

allem die Arbeit am Computer setzt ihm zu. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auch auf Ihre Sitzposition, denn eine vorgeschobene Kopfhaltung kann mit der Zeit Nackenschmerzen verursachen.

Schenken Sie auch der Arbeitsplatzeinrichtung Beachtung. Die Distanz zum Bildschirm und die Position von Händen und Armen sind wichtige Details, die Sie pflegen sollten. Die Tisch- und die Stuhlhöhe sollten abgestimmt sein, zudem muss der Stuhl eine gute Rückenunterstützung bieten.

Wärmen Sie sich vor körperlichen Aktivitäten auf, indem Sie den Nacken maximal, aber behutsam in alle Richtungen bewegen. Es ist hilfreich, bei längeren Tätigkeiten die Sitzhaltung zu wechseln oder stehend zu arbeiten. Genug trinken, vor allem Wasser, hilft, die Bandscheibe elastisch zu halten.

Keine gute Idee ist es zudem, beim Telefonieren den Hörer oder das Mobiltelefon zwischen Schulter und Ohr einzuklemmen.

Bewegen oder ruhen?

Das Wichtigste ist ein vernünftiger Mittelweg. Eine Überlastung schadet ebenso wie eine völlige Schonung. Kaum mehr verordnet wird die früher häufig eingesetzte Halskrause, denn eine ruhiggestellte Muskulatur wird geschwächt und somit umso anfälliger für weitere Verspannungen. ■



Quelle: Die Anregungen für diesen Text stammen von der Website www.integri.ch/integr-blog. Dort finden Sie auch zusätzliche Übungen und Ratschläge.

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

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.

Das neue Rätsel von Edy Hubacher

Mit dem Rätsel ist ein Wettbewerb verbunden, bitte schicken Sie uns **das Lösungswort bis am 30. April 2020 auf einer Postkarte an: Stämpfli AG, Rücken&Gesundheit, Postfach, 3001 Bern. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gewinne:** Je ein Buch «86 Paradiese», diverse Autorinnen und Autoren, Wegwarte Verlag Bolligen. Das Lösungswort des letzten Rätsels war: **Alt werden Gesund bleiben**
Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels 4/19 sind:
German Schnyer, 6340 Baar
Elisabeth Kausch, 8207 Schaffhausen
Doris Däster, 4532 Feldbrunnen



Waagrecht:

- 1 diese Therapie wird auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt
- 10 Hip... ist mehr als Tanz und Musik, es ist auch eine Subkultur
- 11 der fällt vom Himmel, das hält fest oder wird gezogen
- 12 Glenn Miller, *In the Mood* (Mundart): *Stell dr Hafe afe ufe ... ufe!*
- 14 ist jemand - oder doch eher niemand?
- 16 weder Sie noch Er
- 18 Rätselfragen müssen sich nicht an solchen Text halten
- 19 Ray Charles: *Sweet Potato ...* (Plural)
- 21 dieser griechische Held vererbte uns neben seiner Ferse auch eine heikle Sehne
- 24 der Onkel und langjährige Trainer von Rafa (I)
- 25 oft - aber nicht im Goms - im gleichen Atemzug mit der Pest genannt
- 27 144 statt 079 - kein Happy End für ihn und seinen Kollegen
- 28 liegt zu Füssen des IOC, dem Sitz der höchsten Olympier
- 30 was Zimmerleute, Hufschmiede und Hobbyspieler tun
- 32 wer hier verliert, kriegt erst in der nächsten Saison wieder eine Chance
- 34 ein «Wunderland» für Langstreckenläufer
- 35 Körperteil, der Hobby-Tennis- und Golfspielern manchmal Sorge bereitet
- 39 Akz. bei Fridolin im Zigerschlitz
- 40 Kompromiss zwischen (18 waagrecht) und nid *möögli* (Abk.)
- 41 Natascha Badmann 6x und Daniela Ryf bereits 4x Siegerinnen beimman
- 43 so können Sprüche wie Schaumweine sein
- 44 das wäre ja französisch gelacht!
- 45 lieber das der Oper als solche Schmerzen
- 48 *Betende Hände*, sein wohl bekanntestes Werk (I)
- 49 der Vorname von DJ Bobo
- 50 Miss Doolittle, *My Fair Lady*
- 53 Verzögerung, nicht nur im Flugverkehr - hier französisch
- 55 sie führte uns mit ihrem Commissario Brunetti durch Venedig (I)
- 56 mit ital. Artikel (s. 27 wr) und einem franz. würde der Herzog zum Partner von 27 sr
- 57 auf sie und die Untersuchung folgt die Diagnose
- 60 ein Uhrmacherkanton im Drei-Seen-Land (Akz.)
- 61 er kenne keinen Schmerz

Senkrecht:

- 1 die Ursachen, nicht sie gilt es zu bekämpfen
- 2 ???
- 3 Akz. im Schwarzbubenland
- 4 wer hofft, Schwiegermutter, Vater oder Chefin zu werden, befindet sich in ...
- 5 &
- 6 dabei betreibt der Körper Hochleistungssport - benötigt dazu gegen 300 Muskeln
- 7 Akz. in Escholzmatt
- 8 *Selige Witwen* und *KuckucksKinder* sind zwei ihrer Bestseller
- 9 ein Chiropraktor sollte manchmal auch diese Rolle übernehmen können
- 13 solche Rechnungen und Schulden sollte man möglichst rasch begleichen
- 15 so nennen sich u.a. die indigenen Einwohner Hokkaidos
- 17 ... Paulo, eine Stadt und ... Tomé, ein Land
- 18 ??????
- 20 ein Bobsleigh braucht am Start diese Kraft
- 22 Drehbuchautor und Schriftsteller, z.B. *Melnitz* (I)
- 23 Staat im Zweistromland
- 26 lieber eine solche These als ein «Chonder»
- 29 DX : II
- 31 er konvertiert beim Grenzübertritt zum Inn
- 33 ??????

- 36 ??????
- 37 Gilli, Simmen oder Ragettli
- 38 ohne sollte nicht operiert werden
- 42 weil Weihnachten noch fern ist, suchen wir einen der jungen Slalomcracks
- 44 kann ein Stethoskop oder einen Sensor ersetzen
- 45 den stossen junge Mütter in *english speaking countries* im Laufschrift
- 46 gewann vor seinem Kollegen Ernst Gold im Riesenslalom der OS 1976
- 47 die Frau von Ces und Mutter von Lorenz Keiser (I)
- 51 haben Sie schon eine ..., welche Lösungsvariante Sie lösen wollen?
- 52 ??
- 54 weder, noch
- 55 Teil der Messe (2.Teil), auch vertont von Mozart und Lloyd Webber
- 58 ... avant oder ... garde?
- 59 erfreut uns seit 25 Jahren on TV, aktuell im Vorabendprogramm (I)
- 60 Schweizer Opernsängerin von Weltruf

Akz. = Autokennzeichen - I = Initialen

Die Wörter in den gelben Feldern ergeben - in der richtigen Reihenfolge - einen Ratschlag fürs Leben. - wie auch immer ihr ihn dreht und wendet.

1		2	3	4		5	6	7		8		9
		10				11				12	13	
14	15			16	17				18			
19			20		21	22		23				
24			25	26								27
28		29					30				31	
			32			33		34				
35	36				37		38					39
	40				41			42		43		
44			45	46					47			
48			49					50		51	52	
53		54					55			56		
57					58	59				60		
				61								

LÖSUNGSWORT



Patientenedukation – wer erzieht wen und wie?

Rosmarie Borle Der Umgang zwischen Patienten und Chiropraktorinnen, Ärzten und Therapeutinnen hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend gewandelt. Mündige Patientinnen sind gefragt, die bereit sind, Selbstverantwortung zu übernehmen, und die Gespräche auf Augenhöhe schätzen. Das heisst aber auch, dass sich alle Beteiligten Gedanken machen müssen, wie eine optimale Partnerschaft funktionieren kann. Gute Kommunikation hilft auch im Privatleben, wie wir alle schon erlebt haben.

Patientenedukation wird heute als Modul an verschiedenen Fachhochschulen unterrichtet, aber die Wurzeln reichen weit zurück. Der Begriff «Nursing is teaching» existiert in den USA seit den 1930er-Jahren und hat sich ständig weiter etabliert.

Weit verbreitet ist diese partnerschaftliche Idee heute in Grossbritannien, Skandinavien und in den Beneluxstaaten.

Trotz der weiten Verbreitung gibt es wenig wissenschaftlich relevante Forschungsgrundlagen. Dies auch, weil es immer noch unterschiedlich gewichtete Schwerpunkte gibt, die aber gut erklärbar sind. Mitbestimmung ist nicht in allen Fachdisziplinen und Berufen auf dem gleichen Niveau möglich. So vertraue ich meinem Zahnarzt, wenn er mir nur eine Lösung für die Beseitigung meines Schmerzes anbietet. In der Pflege,

Mündige Patienten



der Orthopädie oder der Ergotherapie beispielsweise ist es hingegen meistens möglich, mehrere Lösungsansätze zu diskutieren.

Wie funktioniert das nun?

Der Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Philosoph und Autor Paul Watzlawick, der mit dem Buch «Anleitung zum Unglücklichsein» einem breiten Publikum bekannt wurde, hat sich sein Leben lang mit der menschlichen Kommunikation befasst und fünf Grundregeln verfasst:

- Man kann nicht nicht kommunizieren.
- Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.
- Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung.
- Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten.
- Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär.

Vor allem der erste Punkt ist von zentraler Bedeutung, selbst zwei schweigende Menschen kommunizieren miteinander. Sie zeigen mit abweisender Körpersprache oder mit Sprechverweigerung, dass sie nicht daran interessiert sind, miteinander in Kontakt zu kommen.

Es ist auch im Verhältnis Patient / medizinische Fachperson eminent wichtig, dass beide offen sind für einen Erfolg versprechenden gemeinsamen Weg. Das heisst vielleicht, dass die Patientin reagiert und sogar protestiert, wenn sie mit einer Therapie nicht einverstanden ist, anstatt einfach die Therapie zu Hause nicht durchzuführen.

Wie fühlen Sie sich gut? Ist Ihnen Vertrauen wichtig, oder suchen Sie einen «Dienstleister», der sich Ihrer Schulter an-

nimmt und die Frage nicht stellt, woher die Verspannungen kommen? Oder möchten Sie doch lieber eine Fachperson, die sich für Sie als «Gesamtkunstwerk» interessiert? Das bedingt aber, dass Sie Ihre Sorgen erzählen und bereit sind, sich zu öffnen. Die Bewegung «Patientenedukation» ist eine Chance für alle Seiten. Früher hat sich kaum eine Frau getraut, ihren Frauenarzt zu wechseln, auch wenn sie sich weder verstanden noch gut behandelt fühlte, die Generation meiner Tochter hat das kritischer gesehen und mehrere Gynäkologinnen «ausprobiert».

Schreiben Sie uns von Ihren Erfahrungen. Wie wünschen Sie sich den Besuch beim Chiropraktor, bei der Chiropraktorin? Was gefällt Ihnen, was hätten Sie lieber anders? Wir werden die Anregungen in einem Artikel aufnehmen und Chiropraktorinnen und Chiropraktoren zum Diskurs einladen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.*

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

Patientenedukation

Unter dem Begriff Patientenedukation (lateinisch educare; auf-, erziehen) versteht man vielfältige und gezielte psychologische sowie pädagogische Massnahmen, die Patienten und deren Angehörige bei der Krankheitsbewältigung unterstützen sollen. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der allgemeinen Pflegeziele. Dazu zählen die Stärkung der Selbstpflegefähigkeit und das Erlangen von Kompetenzen, die die bestmögliche Selbstkontrolle und Autonomie im Alltag der Patienten ermöglichen. Patientenedukation ist international als Teil des Konzeptes zur Gesundheitsförderung anerkannt.



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau
info@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und
Informationen: Sabine Senn und Trix Rey,
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/
senn-sabine@bluewin.ch

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. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-
nen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

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
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
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
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 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 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.
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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder
www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

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

CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA, Zentralstrasse 60, 2502 Biel/Bienne

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder
www.ctsbiel-bienne.ch

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Krafttraining (45 Minuten oder
60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur
mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen
weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden
mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eige-
nen 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,
www.jazzercise.ch



Genfer Verein Pro Chiropraktik

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



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.

Faug: 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^e 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. 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, Kirchgemeindefaal Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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 Gemeindefaal, 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



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.

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

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.-).

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 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. 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@bluewin.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 – www.zvpc.ch
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 Mitgliederversammlung mit Druckerei organisieren

Aktuarin per 01.04.2020

Zwei Vorstandssitzungen und eine Mitgliederversammlung, je ein Protokoll

Interessierte melden sich bitte bei Ruth Gsell, 079 300 35 76 oder ruth.gsell@zvpc.ch. Statuten sind auf unserer homepage 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.

Liebe Leserin, lieber Leser

Was möchten Sie in unserer Zeitschrift lesen? Politische Themen, wie elektronisches Patientendossier, Kosten im Gesundheitswesen, Krankenkassenprämien? Oder lieber Texte über Bewegung, gesellschaftliche Probleme und kontrovers diskutierte heikle Fragen? Portraits über Menschen?

Haben Sie Vorschläge, Ideen oder gar eine Wunschreportage, die wir Ihnen erfüllen können? Möchten Sie eine bestimmte Person des öffentlichen Lebens gerne kennenlernen? Vielleicht machen wir das für Sie ja möglich.

Gestalten Sie Rücken&Gesundheit mit, alle Beiträge und Anregungen sind sehr willkommen.

Per Post: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen oder per Mail: rosmarie.borle@bluewin.ch. Besten Dank!



Ich sage JA zur Chiropraktik – der besten Adresse für Linderung von Beschwerden am Bewegungsapparat!

Die Pro Chiropraktik Schweiz setzt sich dafür ein, dass ich als Patient in der Schweiz weiterhin freien Zugang zu den chiropraktischen Leistungen habe.

Bitte ankreuzen:

- Darum unterstütze ich die Patientenorganisation Pro Chiropraktik und werde Mitglied in einer der 18 Sektionen in der Schweiz. (inkl. vier Ausgaben «Rücken&Gesundheit») – jährliche Beitragsgebühr je nach Sektion zwischen CHF 20–40.–)
- Darum will ich mich laufend über interessante Themen zum Bewegungsapparat und allgemeine Themen zum Gesundheitswesen informieren und abonniere die Zeitschrift «Rücken & Gesundheit» für CHF 20.– pro Jahr für vier Ausgaben.
- Mir ist die Forschung auf dem Gebiet der Chiropraktik und die Ausbildung neuer Chiropraktoren wichtig. Darum leiste ich gerne einen Gönnerbeitrag von CHF an die *Stiftung für die Ausbildung der Chiropraktoren*, Sulgenauweg 38, 3007 Bern, PC 60-325771-8.

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon-Nr. _____

Unterschrift _____

Diesen Talon habe ich aus der Praxis von Dr. _____

Talon abtrennen und einsenden an Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern

Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft
ChiroSuisse

Erscheinungsweise 4-mal jährlich

Jahresabonnement: durchschnittlich CHF 25.–
(je nach Sektion) inkl. Mitgliedschaft SVPC
Nur Jahresabonnement: CHF 20.–
Einzelnummer: CHF 5.–

Auflage

deutsch: 22 000/französisch: 6800/italienisch 1300

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR
E-Mail rosmarie.borle@bluewin.ch

Fachlicher Beirat

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun,
Chiropraktor, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor,
Zürich, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel,
Chiropraktorin, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet,
Chiropraktorin, Buttes

Internet

www.chirosuisse.info – www.pro-chiropraktik.ch

Adressänderung/Abonnemente

Adressänderungen bitte schriftlich melden.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern,
E-Mail mutationen@pro-chiropraktik.ch

Anzeigen

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Anzeigenleiterin,
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern, Tel 031 300 63 70
E-Mail inserate@staempfli.com

Realisation / Druck

Stämpfli AG
Wölflistrasse 1, Postfach, 3001 Bern
Tel. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout: Tom Wegner

Männlich und weiblich

In sämtlichen Texten unserer Zeitschrift sind immer beide Geschlechter gleichberechtigt mitgemeint, auch wenn dies aus Gründen der sprachlichen Verständlichkeit nicht immer aufgeführt ist.

Rücken & Gesundheit: ISSN 1661-4313

Gedruckt in der Schweiz