

Rücken

& gesundheit

2122

Zeitschrift der Patientenorganisation
Pro Chiropraktik

Rumpfwirbeltraining
Qualitätsvertrag
Delegiertenversammlung



CHF **20.-**
RABATT*

**JETZT
ANMELDEN**

*Code **RUE-ZFA**
gültig bis 31.08.2022

ZFASS.COM



GEMEINSAM GESUND UND EFFIZIENT

Bereits zum elften Mal organisiert swissbiomechanics das Zurich Forum for Applied Sport Sciences – Das Forum mit hochkarätigen Referent:innen und den neusten Erkenntnissen und Trends aus der Sportbiomechanik, Sportphysiologie, Sportpsychologie, Sportmedizin und Trainingslehre.



Die Wissensplattform

Informationen direkt aus Forschung & Entwicklung



Interdisziplinärer Austausch vor Ort

Heterogene Teilnehmerschaft



Anerkannte Fort- und Weiterbildung

von 8 Institutionen und Verbänden



Rund 300 Teilnehmer:innen

aus Sport & Medizin



Expo-Stände und Networking

Zugang zu potentiellen Partner:innen



Seit 2010

11. Durchführung des ZFASS

PROGRAMM 2022

PD Dr. Silvio R. Lorenzetti

Aktuelle Entwicklungen im Leistungssport

Erika Ruchti lic.phil. Sportpsychologie

Angewandte Sportpsychologie in Magglingen

Dr. med. Sibylle Matter und Adrian Rothenbühler

Frau im Sport – Zyklus und Trainingssteuerung

Reto Togni, MA/MSc

Hilfsmittel oder Fahrvergnügen?

Dr. Eveline Graf und Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken

Vom Fitness Game zum Reha Game

Dr. rer. nat. Timo Schmeltzpfenning

Knieorthetik mit digitalen Behandlungs- und
Therapiemöglichkeiten

Dr. rer. medic. Hauke Dewitz

Biomechanik bei Knorpelschaden und Arthrose

ANERKANNTE FORT- UND WEITERBILDUNG

SEMS, ChiroSuisse, svomp, reha-schweiz, Physioswiss,
Qualicert, SVDE-ASDD, GOTS-Zertifizierung

Berufspraxis	
Rumpfkörpertraining – ein einfaches und effizientes Übungsprogramm.....	4
<i>Linda Dyer Sarah Buck</i>	
Politik	
Blockierte Verhandlungen zum Qualitätsvertrag.....	6
<i>Longin Korner</i>	
DV Pro Chiropraktik Schweiz	
Chiropraktik spart Gesundheitskosten	7
<i>Rosmarie Borle</i>	
Frage – Antwort	
Wenn die Hexe zuschlägt.....	10
<i>Nadia und Eric Faigaux</i>	
Bilderrätsel	12
<i>Luca Giustarini</i>	
Patientenorganisation	13
Bezugsquellen	15
Varia	16

*Bilder: Adobe Stock, Rumpfkörper: Universitätsklinik Balgrist,
DV: Rosmarie Borle, Rainer Lüscher*

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



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Bundesrat bemängelte, es gebe zu wenig faktische Beweise, dass die Behandlungsmethode der Chiropraktik kosteneffizient sei.

Fakt ist, dass die Chiropraktik immer noch zu wenig bekannt ist.

Der Volksmund empfiehlt bei Beschwerden am Bewegungsapparat einen Orthopäden als Erstdiagnostiker aufzusuchen. Dieser leitet eine entsprechende Behandlung ein und schickt die Patientinnen und Patienten ergänzend zu einem Physiotherapeuten.

Unsere Patientenvereinigung hat es geschafft, den Beruf Chiropraktorin/Chiropraktor in der Medizinalgesetzgebung zu verankern.

Nun braucht es uns weiterhin, um den Beruf zu festigen, bekannter zu machen und mitzuhelfen zu beweisen, dass der Beruf der Chiropraktorin und des Chiropraktors einen wesentlichen Beitrag leistet zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen in der Schweiz.

Dazu braucht es entsprechende Beweise in Form von Studienergebnissen.

Entsprechende Studien sind in der Initiierungsphase.

Herzlichen Dank, dass Sie mithelfen, die Arbeit der Chiropraktorin und des Chiropraktors in der Schweiz bekannter zu machen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

*Rainer Lüscher
Zentralpräsident Pro Chiropraktik Schweiz*

Rumpfzirkeltraining – ein einfaches und effizientes Übungsprogramm

Linda Dyer Sarah Buck Das Rumpfzirkel-Trainingsprogramm der Universitätsklinik Balgrist besteht aus einer Reihe von Übungen, die zur Kräftigung der Rücken- und der Bauchmuskulatur beitragen, den Rumpf stabilisieren und Muskelspannungen regulieren.



Unterarmstütze



Vierfüßler diagonal

Ein stabiler Rumpf gilt als Grundlage für eine gesunde Körperhaltung und ist essenziell für die Kräfteübertragung im Alltag und beim Sport. In dem individuell anpassbaren Zirkelprogramm dreht man sich um die eigene Körperachse und trainiert so die gesamte Rumpfmuskulatur. Dabei wechseln sich die aktiv arbeitenden Muskelgruppen ab, sodass die Übungen direkt aufeinanderfolgend ohne Pausen durchgeführt werden können. Für den Untrainierten wie den Leistungssportler lassen sich passende Übungen kombinieren. In der Regel wird

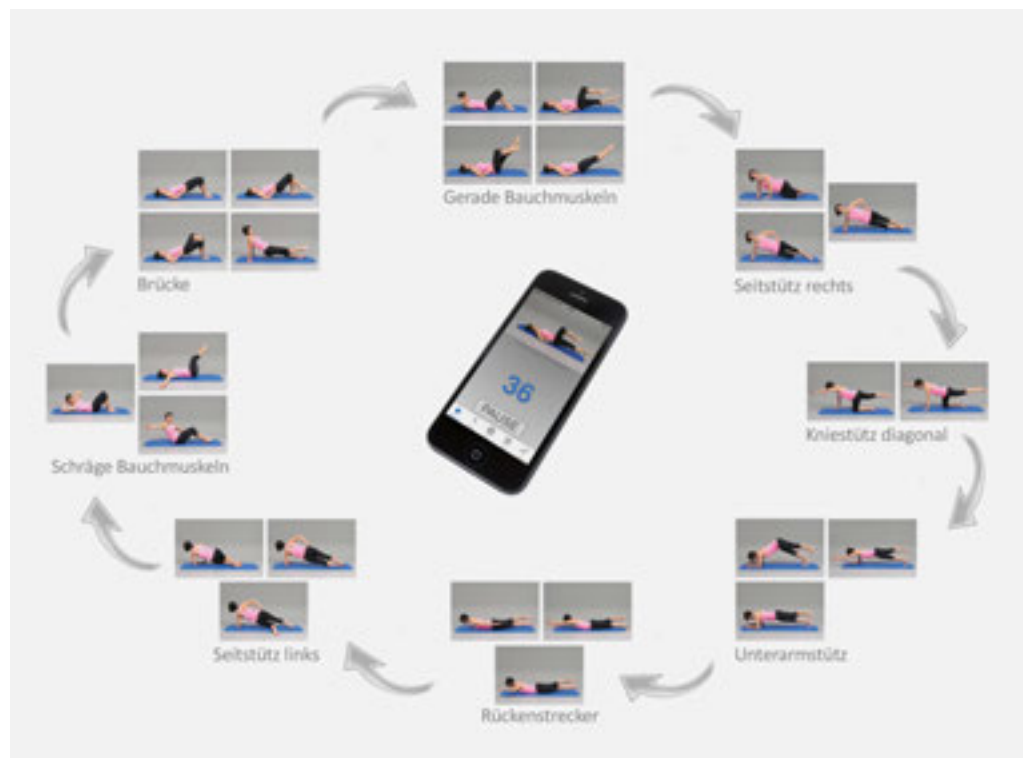
eine Übung pro Körperposition in der passenden Intensitätsstufe ausgewählt und während 30–60 Sekunden ausgeführt. Somit dauert eine Runde Rumpfzirkeltraining sieben Minuten und beinhaltet meistens etwa acht Übungen. Je nach Fokus und Trainingszustand können zwei bis drei Runden durchgeführt werden. Ein tägliches Training ist grundsätzlich möglich, doch auch mit drei Trainings pro Woche lassen sich betreffend die Rumpfkraft gute Effekte erzielen. Es braucht nur eine Gymnastikmatte und schon kann losgelegt werden.

Es gibt eine Rumpfzirkel-App dazu, welche die Übungen mit Videoanleitung und einen Timer mit akustischem Signal enthält. Die Intensitätsstufe, die Trainingszeit, die Anzahl Runden und die Zeit für den Positionswechsel lassen sich individuell einstellen. Während das Übungsvideo auf dem Smartphone oder dem Tablet läuft, führen die Trainierenden parallel dazu die Übungen in fixer Reihenfolge aus. Das Training mit der App wirkt häufig sehr motivierend. Es wurde schon berichtet, dass die Vorturnerin im Video als Trainingspartnerin wahrgenommen wird. Wer gerne mit Musik trainiert, hat die Option,



Linda Dyer (rechts)
Physiotherapeutin FH, MSc Sports
Physiotherapy, an der Universitäts-
klinik Balgrist in Zürich

Sarah Buck
Physiotherapeutin FH, mit eigener
Praxis, SPINAVITA, in Zürich



die eigene Musik aus der Mediathek dazuschalten. Die App mit dem Namen Rumpfzirkel kann im App Store oder im Google Play Store für einmalig CHF 3.– heruntergeladen werden.

Balgrist

Universitätsklinik



QR Code Android QR Code Apple

Das Rumpfzirkelprogramm haben die Autorinnen, Physiotherapeutinnen der Universitätsklinik Balgrist in Zürich, entwickelt. Wir haben uns im Rahmen der Sportphysiotherapie-Ausbildung, einer Form von Rumpfzirkeltraining, kennengelernt. Im Laufe der Jahre haben sich dann eine logische und einfache Chronologie und eine bestimmte Übungsauswahl herauskristallisiert, die sich für Patienten und Patientinnen mit Rückenbeschwerden am besten eignen. Das Programm wurde auf Papier dokumentiert. Es brauchte dazu nur noch einen separaten Timer. Dem Wunsch, alles in einer einfachen App zu vereinen, ist Bernd Tessendorf, der den Teil der Softwareentwicklung übernommen hat, nachgekommen. Als Team wurde die App zum Rumpfzirkel entwickelt, getestet und schliesslich verfügbar gemacht. Die Foto- und Videoaufnahmen entstanden

im Fotostudio der Universitätsklinik Balgrist. Die fixfertige App haben wir der Klinikdirektion vorgestellt, und so wurde dieses Rumpfzirkelprogramm 2013 zur ersten «Balgrist-App».

Mittlerweile hat sich das Rumpfzirkelprogramm unter den Physiotherapeuten und auch den Chiropraktoren herumgesprochen. Das Erfolgsrezept des Programms ist der einfache Aufbau der Übungen. Man dreht sich beim Trainieren pro Rumpfzirkelrunde einmal um die eigene Körperachse – fast zu vergleichen mit dem Poulet am Grillspieß. Die Rumpfmuskulatur wird tatsächlich etwas «gegrillt». Man bekommt richtig warm, und die Muskulatur brennt etwas. Die verschiedenen Intensitätsstufen bei der Übungsauswahl ermöglichen eine Anpassung beim Trainingsfortschritt. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird angesprochen, was schon oft Rückenschmerzen lindern konnte. Die meisten Übungen sind bekannt aus klassischen Turnstunden. Sie sind somit selbsterklärend, und man kann praktisch nichts falsch machen. Wer Rückenschmerzen hat und Unterstützung bei der Instruktion braucht, kann sich mit einer ärztlichen Verordnung in jeder Physiotherapiepraxis melden. Ohne Verordnung kann für die Instruktion eine Trainingslektion auf Selbstzahler-Basis in der Physiotherapiepraxis gebucht werden.

Wer es schafft, regelmässig etwas für seine Rumpfmuskulatur zu tun, wird den Unterschied im Körpergefühl und in der Körperspannung bald merken. Mit zunehmendem Alter, aber auch bei hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten braucht der Körper diese Extraaufmerksamkeit. Wenn man das Programm wie das Zähneputzen fix in den Alltag einplant, gelingt es häufig am besten. Erfahrungsgemäss wird es am konsequentesten durchgeführt, wenn es am Morgen nach dem Aufstehen gemacht wird. ■

Blockierte Verhandlungen zum Qualitätsvertrag

Longin Korner Die Verbände der Leistungserbringer und die Verbände der Krankenversicherer wurden vor einem Jahr gesetzlich damit beauftragt, dem Bundesrat innert Jahresfrist Qualitätsverträge zur Genehmigung einzureichen. Als Kernstück enthalten diese Verträge Konzepte, welche die Qualitätsentwicklung in den jeweiligen Fachbereichen festlegen. So auch in der Chiropraktik. Die Vertragsverhandlungen sind aber auf breiter Form ins Stocken geraten, da es der Bundesrat versäumt hat, die durch ihn festzulegenden strategischen Rahmenbedingungen rechtzeitig zu kommunizieren.

Vor rund einem Jahr haben wir darüber berichtet, dass die Verbände der Leistungserbringer, wie auch jene der Krankenversicherer, gesetzlich dazu beauftragt wurden, die Modalitäten der Qualitätsentwicklung in den jeweiligen Fachbereichen in sogenannten Qualitätsverträgen bzw. Qualitätsentwicklungskonzepten festzulegen und zu vereinbaren. Dabei hätten sich die Vertragspartner an der Qualitätsstrategie des Bundesrates orientieren sollen, die eine sichere, wirksame und integrierte Behandlung und Pflege von Patientinnen und Patienten zum Ziel hat. Leider hat es der Bundesrat versäumt, seine strategischen Vorgaben innert nützlicher Frist zu erarbeiten und den Vertragspartnern bekannt zu geben.

Erst kurz vor Ablauf der Einreichungsfrist der Qualitätsverträge und der dazugehörigen Qualitätsentwicklungskonzepte hat der Bundesrat am 11. März 2022 nun seine Qualitätsstrategie verabschiedet und veröffentlicht. Diese enthält einschneidende und für die Verbände der Leistungserbringenden, wie auch

der Versicherer, nicht akzeptable Vorgaben, insbesondere bezüglich der Finanzierung der Qualitätsentwicklung gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) Art. 58a.

Geänderte Spielregeln

13 Leistungserbringerverbände, darunter auch ChiroSuisse, haben in einem gemeinsamen Schreiben an den Bundesrat ihr Befremden über dieses intransparente Vorgehen zum Ausdruck gebracht. Die in der verabschiedeten Qualitätsstrategie vorgegebenen Spielregeln haben sich rund zwei Wochen vor Ablauf der Frist zur Eingabe dermassen geändert, dass dadurch ein Abschluss der Vertragsverhandlungen bzw. eine fristgerechte Einreichung der Verträge beim Bundesrat verunmöglicht wurde. Diese einseitigen Anpassungen der Vorgaben für die geforderten Qualitätsverträge verstossen nicht nur gegen Treu und Glauben, sie torpedieren auch die tarifpartnerschaftlichen Verhandlungen und verunmöglichen eine tragfähige Verhandlungslösung zwischen Verbänden der Leistungserbringenden und Verbänden der Versicherer.

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses lag den Leistungserbringenden noch keine Antwort des Bundesrates vor. Wir halten Sie in dieser Sache auf dem Laufenden. ■



Longin Korner
Vorstandsmitglied ChiroSuisse

Chiropraktik spart Gesundheitskosten

Rosmarie Borle Einstimmig hiessen die 30 Delegierten die statutarischen Geschäfte an der 65. ordentlichen Delegiertenversammlung 2022 in Olten gut. Das interessante Referat des Aargauer Landstatthalters Jean-Pierre Gallati (SVP) ergänzte die gelungene Veranstaltung.



Präsident Rainer Lüscher begrüsst die DV-Gäste



Rosmarie Borle
Journalistin BR
Redaktorin Rücken&Gesundheit

Das Protokoll der 64. DV (schriftlich durchgeführt), der Jahresbericht, die Jahresrechnung und das Budget 2022 wurden einstimmig und diskussionslos genehmigt. Abgelehnt mit 19:8 Stimmen wurde der Antrag des geschäftsleitenden Ausschusses (GLA), der als Statutenanpassung vorsah, dort einen Passus zu verankern, der Versammlungen in besonderen Lagen in schriftlicher oder elektronischer Form erlauben würde. Die Mehrheit sah keine Notwendigkeit für diese Ergänzung. Ein Kritikpunkt war, dass viele ältere Mitglieder keinen Zugang



Stadtführung in Olten



Regierungsrat und Landstatthalter Jean-Pierre Gallati (SVP)

Chiropraktoren hiessen «Gelenkverdreher»

Der Aargauer Landstatthalter Jean-Pierre Gallati, Vorsteher Departement Gesundheit und Soziales (DGS), erinnerte sich in seinem Begrüssungsreferat, dass Chiropraktoren einst im Volksmund «Gelenkverdreher» genannt wurden.

Die Mutter von Regierungsrat Jean-Pierre Gallati litt unter einer Diskushernie, die in den 1970er-Jahren diagnostisch nicht erkannt wurde. Erst als sich ein Chiropraktor niedergelassen hatte, wurde seiner Mutter geholfen. Jean-Pierre Gallati rechnete vor, wie Chiropraktoren die Spitäler entlasten, indem Operationen verhindert und Kosten gespart werden.

«Franklin D. Roosevelt wollte keine leichte Bürde, sondern einen starken Rücken, da er gesundheitlich sehr angeschlagen gewesen sei», erklärte der Gesundheitsdirektor des Kantons Aargau. Nach der Pandemie sei immer vor der Pandemie, es dürfe keine weiteren Behandlungsverbote für nicht dringende Untersuchungen mehr geben, forderte er. Es gebe viele Fälle von zu spät entdeckten Herzinfarkten oder Schlaganfällen, das dürfe sich nicht wiederholen.



Marie-Pierre Roy FR, Markus Moser SG/AI/AR und Martina Uffer SG/AI/AR



Sabine Schläppi CEO ChiroSuisse



Frauenpower bei Pro Chiropraktik Schweiz, v.l. Isabel Winkler, Beatrice Rohrbach, Ruth Gsell und Rainer Lüscher



Joël Müller (Mitte rechts) ist neues GLA-Mitglied, vorne rechts Ernst Kistler, ehemaliger Präsident



Dank zum Rücktritt von Hans Frey



Vizepräsidentin Ruth Gsell und Präsident Rainer Lüscher



Dr. Cesar Hincapié, Projektleiter

zum Internet und keine E-Mail-Adresse haben. Neu werden in Zukunft nur noch zehn Exemplare (statt wie bisher 60) der Quartalszeitschrift «Rücken & Gesundheit» von Pro Chiropraktik Schweiz an die Praxen verteilt.

Auf Antrag von ChiroSuisse zahlt Pro Chiropraktik Schweiz CHF 20 000.- an die Bedarfsstudie, dies bei zwei Gegenstimmen und einer Enthaltung. (Hintergründe dazu siehe Seite 6 «Politik» in dieser Ausgabe.) Aus dem Vermögen unterstützt der Verein zudem einstimmig mit CHF 5560.- den Kauf von 40

Tablets, dies für eine Studie unter Dr. Cesar Hincapié. Sie soll Daten liefern, die den Bedarf von Chiropraktik in der Schweiz nachweist.

Die Mitgliederbeiträge bleiben unverändert. Der GLA (Rainer Lüscher, Ruth Gsell, Isabel Winkler, Beatrice Rohrbach und neu Joël Müller), der Präsident und die Rechnungsrevisoren wurden einstimmig und kommentarlos bestätigt.

Die nächsten Delegiertenversammlungen werden 2023 in Luzern und 2024 in Basel durchgeführt. ■



Dies war der gemütliche Teil

Wenn die Hexe zuschlägt / «Jeanskrankheit»

Rosmarie Borle «Chiropraktorischer Briefkasten» – Schreiben Sie Ihre Fragen an die Redaktion*, das Chiropraktoren-Ehepaar Nadia und Eric Faigaux antwortet Ihnen gerne in dieser Rubrik.

Viele Leute in meinem Bekanntenkreis klagen ab und zu über einen Hexenschuss. Was ist das eigentlich? Gibt es eine klare Diagnose, spielt der Volksmund mit, und was hilft dagegen?

Der Volksmund bezeichnet einen Hexenschuss als einen plötzlich einschliessenden Schmerz im unteren Teil des Rückens, also im Kreuz. Der Schmerz kann lokal sein, aber auch ins Bein ausstrahlen und mit neurologischen Störungen wie Kraftverminderung und/oder Gefühlsstörungen einhergehen. Einen lokalen Schmerz bezeichnet man als Lumbago oder Lumbalgie, einen ausstrahlenden Schmerz als Lumboischialgie. In diesem Fall ist der Ischiasnerv betroffen, dessen Wurzeln zwischen den unteren Lendenwirbeln heraustreten. Sind diese Wurzeln durch Arthrosen, Verengungen oder Hernien der Bandscheiben, seltener durch Entzündungen, Unfälle oder angeborene Fehlbildungen, eingeengt, werden sie gereizt, und es kommt zum Ischiasschmerz.

Die erwähnten Veränderungen, aber auch Fehlbelastungen lösen manchmal ohne Reizung der Nervenwurzeln Schmerzen aus. Die betroffenen Wirbelgelenke und die dazugehörigen Muskeln, Bänder und Sehnen sind in ihrer Funktion gestört. So entstehen Blockierungen und Muskelverspannungen, die dann eher zu lokalen Schmerzen führen.

Aus dem bereits Gesagten wird klar, dass die Gründe für einen «Hexenschuss» vielfältig sind und gefunden werden müssen, um diesen erfolgreich zu bekämpfen. Die Untersuchenden

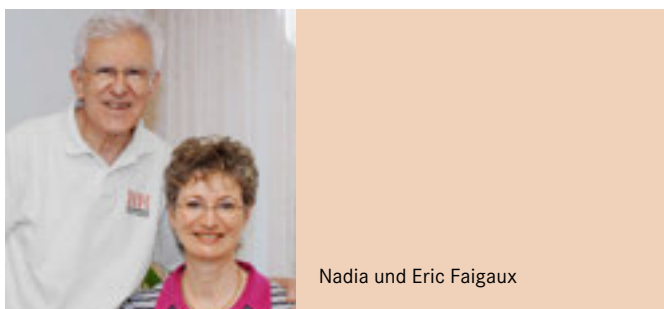


werden durch Befragung, Inspektion, Prüfen der Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Hüft-, der Knie- und der Fussgelenke, der Kraft, der Sensibilität und der Blutgefässe der Beine die Ursachen herauszufinden versuchen. Je nachdem sind bildgebende Verfahren (Röntgen, CT, MRI, Ultraschall) nötig. Die Behandlung richtet sich nach erstellter Diagnose, und dann wird entschieden, ob Chiropraktik, Physiotherapie, Heilgymnastik, ärztlich verordnete Medikamente oder allenfalls ein chirurgischer Eingriff vorzusehen sind.

Nicht zu vergessen ist natürlich die Beratung. Dabei wird auf eine rückengerechte Körperhaltung im Beruf, beim Sport, im Haushalt, im Garten usw. hingewiesen. Bei leichteren Fällen und zum Vermeiden von Rückfällen kann verändertes Körperverhalten oft schon genügen.

Oft brennen meine Fusssohlen nach einem Spaziergang. Trage ich falsche Schuhe, oder was könnte der Grund sein?

Für brennende Fusssohlen gibt es sehr viele mögliche Ursachen. Ihren Ursprung hat diese Art Schmerz in einer Funkti-



Nadia und Eric Faigaux



onsstörung der Nerven, welche die Füße versorgen. Unpassendes Schuhwerk, das zu hohem Druck auf die Füße ausübt, kann als Beispiel durchaus ein möglicher Grund dafür sein, vor allem wenn eine Fussfehlstellung besteht oder wenn zu kleine Schuhe getragen werden. Tragen Sie Schuhe in der für Sie passenden Grösse, oder vielleicht brauchen Sie speziell angefertigte Schuheinlagen. Sollte das keine Besserung bringen, könnte eine andere Ursache dahinterstecken. Hier sind vor allem Stoffwechselkrankheiten wie Zuckerkrankheit, Vitaminmangel oder Alkoholmissbrauch zu erwähnen, aber auch Medikamente, insbesondere gewisse Arten von Chemotherapien. All dies kann mit der Zeit zu einer Mangel durchblutung und zu Fehlfunktionen der Nervenendigungen führen. Man spricht dann von peripherer Neuropathie. Die Störung breitet sich sockenförmig nach oben aus. Zu diesem Zeitpunkt machen sich aber auch andere Symptome bemerkbar wie Gefühlsstörungen, Kribbeln, Schwierigkeiten, auf unebenem Boden oder im Dunkeln zu gehen, auf einem Bein zu stehen usw.

Es gibt noch viele mögliche, seltenere Ursachen für brennende Fusssohlen, zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion, arterielle Durchblutungsstörungen, Hautentzündungen oder allergische Reaktionen. Liegt keine mechanische Ursache vor, wenden Sie sich am besten an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, der oder die anhand von Laboruntersuchungen und

weiteren Untersuchungsmethoden feststellen kann, was der Grund für Ihre Beschwerden ist.

Manchmal fühlt sich mein rechter Oberschenkel wie betäubt an, auch wenn ich keine enge Kleidung trage. Das Gefühl verschwindet dann nach etwa einer halben Stunde von alleine wieder. Kann ich dem unangenehmen Umstand vorbeugen?

- Wir nehmen an, dass es sich um die Aussenseite des Oberschenkels handelt. Sie haben sich schon überlegt, ob es von der Kleidung kommen könnte. Tatsächlich handelt es sich wahrscheinlich um eine Meralgia paraesthetica, im Volksmund auch «Jeanskrankheit» genannt. In solchen Fällen fühlt sich die Bekleidung nämlich oft störend an. Die Taubheit wird oft auch als Kribbeln oder Brennen empfunden und wird in der Tat oft durch zu enge Hosen, durch schnelle Gewichtszunahme, Übergewicht, Schwangerschaft oder seltener durch Narbengewebe ausgelöst. Sie kann auch im Rahmen eines Stoffwechselproblems auftreten wie in der Antwort auf Frage 2 schon beschrieben. Betroffen ist ein rein sensibler Nerv, der auf der Höhe der Lendennerwurzeln 2/3 entspringt, und das Hautareal der Oberschenklaussenseite versorgt. Bei seinem Verlauf unter dem Leistenband kann es zu einer Verengung kommen, verursacht durch einen oder mehrere der oben erwähnten Faktoren. Typisch ist auch, dass die Symptome bei einer Streckung im Hüftgelenk zunehmen und durch eine Beugung abnehmen.
- Fall Sie übergewichtig sind, kann eine Gewichtsabnahme helfen, weil dadurch weniger Druck auf den Nerv ausgeübt wird. Bei einer Schwangerschaft ist dies natürlich nicht möglich. Am besten vermeiden Sie dann Stellungen mit gestrecktem Hüftgelenk. Andere Ursachen, z.B. Diabetes, müssen medizinisch angegangen werden. In seltenen Fällen muss der Nerv operativ freigelegt werden.
- Natürlich müssen auch andere Ursachen ausgeschlossen werden. Mit moderner Bildgebung (Nervenultraschall im Bereich des Leistenbandes, MRI der Lendenwirbelsäule) ist die genaue Lokalisation des Problems identifizierbar. ■

*rosmarie.borle@bluewin.ch

Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen



Bilderrätsel



Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite. (Bildbearbeitung: Luca Giustarini)

Bitte erkundigen Sie sich bei den Kursanbietenden, ob die Kurse infolge der ausserordentlichen Situation tatsächlich stattfinden können.

Veillez vous renseigner auprès des organisateurs pour savoir si les cours peuvent avoir lieu au vu de la situation.



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

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

Suhr: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Ankunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein, 062 777 32 57, www.empfi.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3 Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und Informationen: Monika Schweizer, Bewegungspädagogin, 062 721 78 91 / 079 713 39 67 / monika.schweizer@quickline.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG, Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informationen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

www.vereinprochiro.ch

Generalversammlung: Donnerstag, 28. April 2022, Safranunfth Basel, 19.00 Uhr.
Bitte beachten Sie die gültigen Massnahmen des BAG zu diesem Zeitpunkt oder besuchen Sie unsere Homepage www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

Aesch BL: Sportcenter TAB, Industriestrasse 151, 10.15–11.05 Uhr, 11.15–12.05 Uhr

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a: Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.

Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20: Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40: Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21 a: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr, 17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Frau Bernadette Mayr, 079 274 90 79 vpc.sekretariat@gmail.com



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Bern: Schulhaus Steckgut, Lorrainestrasse 84, 3014 Bern, ab Bahnhof Bern Wyler-Bus 20 bis Haltestelle Loraine, jeweils Mittwoch 18.00–18.50 Uhr
Leiterin: Gabrielle Zurbriggen

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

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführten Anbietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder über www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Pilates Biel

Pilates Biel/Bienne gewährt PCB-Mitgliedern 10% auf ein 10er-Abo «Pilates Matclass». Der Kurs «Be balanced» richtet sich speziell an Menschen mit Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden. www.pilates-biel.ch

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodbmattstrasse 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) trifft und stärkt unsere Muskulatur mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten sind zu Musik choreographiert und sorgen dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung bleiben. Unser Angebot:

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

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



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

Chiroygym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chiroygym sous:
www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chiroygym finden Sie unter:
www.prochirofribourg.ch



Pro Chiropraktik Luzern

luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.pro-chiropraktik-luzern.ch. Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



Pro Chiro NE-JU

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

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00
Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h et 18h15
Renseignements: Aline Roth – 078 609 82 56

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchgemeindesaal Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

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

Feldbrunnen, Turnhalle

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

Grenchen, Turnhalle Kastels

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

Solothurn, Turnhalle Fegetz

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



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

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



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

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

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



Pro-Chiropratique du Valais romand

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

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

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

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



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli
ruth.gsell@zypc.ch – www.zypc.ch
www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte

Mitgliederbeiträge

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

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

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 insetate@staempfli.com
(zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

Mutationen



**PASST DAS STUDIUM
DER CHIROPRAKTISCHEN
MEDIZIN ZU DIR?**

**MACH DAS QUIZ
UND GEWINNE MIT
ETWAS GLÜCK EINE
APPLE WATCH!**

 Wir sind auf Instagram
[@chirosuisse](https://www.instagram.com/chirosuisse)

study-chiropractic.ch

 **Balgrist**
Universitätsklinik

 **ChiroSuisse**

 **Universität
Zürich**




Praxisaufgabe
Pierre-Cyril Tschumi, Sion
Claude Supersaxo, Biel

Rückenlexikon A-Z

für Leserinnen und Leser der Zeitschrift
Rücken&Gesundheit

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
Tel. 031 371 03 01
Fax 372 26 54



Auflösung des Rätsels



Impressum

Herausgeberschaft

Pro Chiropraktik Schweiz (PCS)
Schweizerische Chiropraktoren-
Gesellschaft ChiroSuisse

Erscheinungsweise

4-mal jährlich
Jahresabonnement: durchschnittlich
CHF 25.- (je nach Sektion)
inkl. PCS
Nur Jahresabonnement: CHF 20.-
Einzelnummer: CHF 5.-

Auflage

deutsch: 22 000 / französisch:
6800 / italienisch 1300

Redaktion

Rosmarie Borle, Journalistin BR
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,
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Anzeigen

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

Realisation/Druck

Stämpfli Kommunikation,
staempfli.com

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

