



Correction posturale et exercices d'étirement cervicaux et de l'épaule

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Notes
Correction posturale		
	Correction posturale	
Exercices d'étirement cervicaux		
	Étirement des extenseurs cervicaux	
	Étirement en flexion latérale et rotation SCM	
Exercices d'étirement de l'épaule		
	Étirement des pectoraux	
	Étirement des rhomboïdes	
	Étirement des trapèzes	
	Étirement des triceps	

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC).

Création & démonstration: Nadia Richer, Caroline Poulin (professeures, UQTR). Narration: Nadia Richer, Caroline Poulin, André Bussières (directeur de projet, PCGPC).

Production et montage: Peggy Béland, Roland Sasseville (Service des technologies de l'information, UQTR). Ces exercices sont fondés sur le guide de pratique 2016 intitulé 'Traitement des troubles associés aux cervicalgies et à l'entorse cervicale' (2016)*. Quelques vidéos ont été adapté avec la permission de Prof. Gwendolen Jull et Prof. Michele Sterling, University of Queensland, Australie ('Whiplash Injury Recovery – A self-help guide').

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

* Bussières AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, Hayden J, et al. The Treatment of Neck Pain—Associated Disorders and Whiplash-Associated Disorders: A Clinical Practice Guideline. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2016;39(8):523-64.e27.