



Exercices de contrôle moteur et de renforcement de la scapula et exercices de renforcement de l'épaule (niveau intermédiaire à avancé)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Notes
Exercices de contrôle moteur et de renforcement de la scapula		
	<u>Contrôle moteur scapulaire (multiple)</u>	
	<u>Rétraction scapulaire en position assise</u>	
	<u>Rétraction scapulaire avec poids en position inclinée</u>	
Exercices de renforcement de l'épaule <i>Le jugement des cliniciens et des utilisateurs est suggéré. Ces exercices sont recommandés dans une perspective de prise en charge globale de remise en forme après que la condition cervicale se soit résorbée. Veuillez consulter votre clinicien si les symptômes augmentent.</i>		
	<u>Abduction des épaules (position debout)</u>	
	<u>Renforcement des biceps (position debout)</u>	
	<u>Élévation alternative des épaules (position assise)</u>	
	<u>Renforcement des pectoraux (position couchée)</u>	
	<u>Flexion des épaules (position couchée)</u>	
	<u>Renforcement des fléchisseurs de l'épaule (debout)</u>	

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 Bussièrès (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/>

* Bussièrès 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.