








Exercices de mobilité cervicale

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Notes
	 <u>Mobilité en rotation (position assise)</u>	
	 <u>Mobilité en extension (position assise)</u>	
	 <u>Mobilité assistée en flexion latérale (position assise)</u>	
	 <u>Mobilité assistée en flexion (position assise)</u>	
	 <u>Exercices de mobilité cervicale multiple</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 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.