

# PROGRAMME DE STABILISATION LOMBAIRE ET CERVICALE

Plus de stabilité  
pour plus de contrôle.



# PROGRAMME DE STABILISATION LOMBAIRE ET CERVICALE

Le programme de stabilisation lombaire et cervicale vise à optimiser la fonction du système musculaire dans le but de favoriser un meilleur contrôle du tronc. Il s'agit de classes d'exercices adaptés à chaque condition supervisées par un physiothérapeute. Ces classes sont réalisées en groupe d'environ 10 personnes et s'effectuent à raison d'une fois par semaine sur une période de 8 à 10 semaines. Le cours est d'une durée de 60 minutes et comprend une période d'activation et de conseils posturaux en début de séance, suivie d'un circuit d'exercices de renforcement. Une évaluation préalable du physiothérapeute est effectuée afin d'élaborer le programme d'exercices de façon personnalisée en fonction de la condition.

## EFFETS POSITIFS

- + Améliorer la fonction et la qualité de vie
- + Favoriser l'autonomie et la sécurité malgré l'âge et les douleurs
- + Prévenir le retour d'inconfort ou de douleur
- + Programme adapté et personnalisé à chaque condition
- + Respect des capacités et limites

## À QUI S'ADRESSE LE SERVICE?

Le programme de stabilisation s'adresse aux personnes de tout âge qui souffrent, particulièrement, de problèmes lombaires (hernie discale, arthrose facettaire, instabilité), de problèmes cervicaux (arthrose, instabilité, problème postural), de douleurs chroniques (fibromyalgie, arthrite, arthrose), de problèmes d'équilibre et de perte d'autonomie.

Pour en savoir plus au sujet de ce service  
consultez notre site web!



Plus d'actions. Plus de solutions.

[REEDUCATIVE.COM](https://www.reeducative.com)

418 833-3939