



# SUP

PROGRAMME  
DE SUPPRESSION DE  
DOULEUR

## PHASE 1

Semaine 1



### RENCONTRE 1

ÉVALUATION PHYSIQUE

- Analyse postural
- Vérification du balancement des articulations
- Examen des muscles stabilisateurs
- Évaluation de problématiques en flexibilité

## PHASE 2

Semaine 1



### RENCONTRE 2

ÉVALUATION EN KINESITHERAPIE

- Évaluation postural
- Réalignement vertébral
- Évaluation perte de force
- Évaluation mobilité

## PHASE 3

Semaine 2-3-4-5



### RENCONTRE 3-4-5

REMISE DES PROGRAMMES DE SUPPRESSION DE DOULEUR

- Augmentation de la flexibilité
- Augmentation de la mobilité
- Technique spécifique de mouvement
- Contrôle des exercices
- Explication des programmes de suppression de douleur

## PHASE 4

Semaine 6-7-8-9



### RENCONTRE 6

SUIVI ET AJUSTEMENT DES PROGRAMMES

- Évaluation et mesure des résultats
- Ajustements des programmes pour un maintien de résultats optimaux

## PHASE 5

Semaine 10-11-12-13



### RENCONTRE 7

ÉVALUATION ET REMISES DE 3 NOUVEAUX PROGRAMMES

- Évaluation et mesure des résultats
- Remise de 3 nouveaux programmes
- Sollicitation des muscles stabilisateurs

## PHASE 6

Semaine 14



### RENCONTRE 8

ÉVALUATION ET AJUSTEMENT DES NOUVEAUX PROGRAMMES

- Évaluation et mesure des résultats
- Ajustements des programmes au besoin