Так как грыжа часто связана с нестабильностью, то сначала сделайте упражнения из "Функциональная нестабильность шейного отдела позвоночника".

Упражнения

1		Мобилизация срединного нерва через здоровую руку 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении
2		Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва
3		Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.