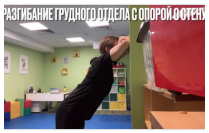
Диагностические тесты:

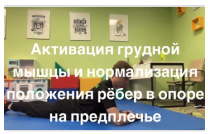
Тест Отта на подвижность грудного отдела позвоночника в сгибание Тест Форестье на подвижность грудного отдела позвоночника в разгибание Тест ладони на переднезаднюю подвижность сегментов позвоночника

Мышцы:

Мышцы-разгибатели позвоночника

Упражнения

1		Разгибание грудного отдела позвоночника с ремнём 1 / 10 Каждые 2-3 часа (через 2 недели 2 раза в день) по 1 подходу по 7-10 раз.
2		Разгибание грудного отдела позвоночника с поддержкой шеи руками 1 / 10 4-5 раз в день по 1 подходу по 7 раз
3		Разгибание грудного отдела позвоночника с опорой предплечьями о стену 1 / 10 2 раза в день (через 3 недели 3 раза в день) по 2 подхода по 6-8 раз
4		Раскрытие в грудном отделе сидя на пятках предплечья на полу, другая рука тыльной стороной кисти на крестце 1 / 10 1 раз в день по 3 подхода в каждую сторону по 5-7 раз
5		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) 1 / 10 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз
6		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
7		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") 1 / 10 2-3 подхода по 10 раз
8		Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения

9		Растягивание межрёберных мышц и улучшение подвижности болезненного ребра 1 / 10 1 раз в день до 10 подходов по 3-4 раза
10		В опоре на предплечье снятие напряжения при межрёберной невралгии включением грудной мышцы и нормализацией положения ребер 1 / 10 2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов
11		Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе 1 / 10 2 x 40-60 сек