



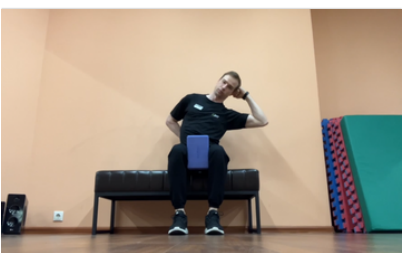

**Диагностические тесты:**

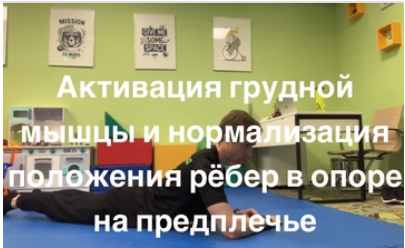

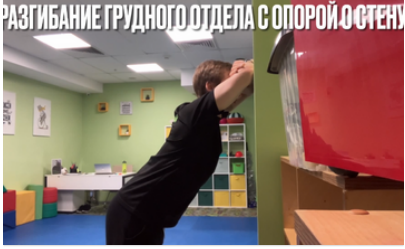

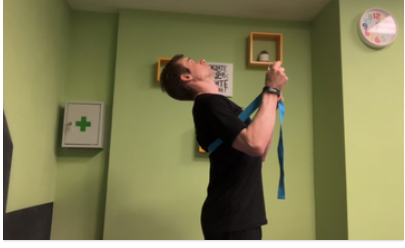

Тест Отта на подвижность грудного отдела позвоночника в сгибание Тест Форестье на подвижность грудного отдела позвоночника в разгибание Тест ладони на переднезаднюю подвижность сегментов позвоночника

**Мышцы:**

Мышцы-разгибатели позвоночника

## Упражнения

1		<p>Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения</p>
2		<p>Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") <b>1 / 10</b></p> <p>2-3 подхода по 10 раз</p>
3		<p>Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b></p>
4		<p>Боковой наклон корпуса (латерофлексия) <b>1 / 10</b></p> <p>3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз</p>
5		<p>Раскрытие в грудном отделе сидя на пятках предплечья на полу, другая рука тыльной стороной кисти на крестце <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 3 подхода в каждую сторону по 5-7 раз</p>

6	 <p>Активация грудной мышцы и нормализация положения рёбер в опоре на предплечье</p>	<p>В опоре на предплечье снятие напряжения при межрёберной невралгии включением грудной мышцы и нормализацией положения ребер <b>1 / 10</b> 2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов</p>
7		<p>Растягивание межрёберных мышц и улучшение подвижности болезненного ребра <b>1 / 10</b> 1 раз в день до 10 подходов по 3-4 раза</p>
8	 <p>РАЗГИБАНИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА С ОПОРОЙ О СТЕНУ</p>	<p>Разгибание грудного отдела позвоночника с опорой предплечьями о стену <b>1 / 10</b> 2 раза в день (через 3 недели 3 раза в день) по 2 подхода по 6-8 раз</p>
9		<p>Разгибание грудного отдела позвоночника с поддержкой шеи руками <b>1 / 10</b> 4-5 раз в день по 1 подходу по 7 раз</p>
10		<p>Разгибание грудного отдела позвоночника с ремнём <b>1 / 10</b> Каждые 2-3 часа (через 2 недели 2 раза в день) по 1 подходу по 7-10 раз.</p>
11		<p>Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе/кирпиче <b>1 / 10</b> 2 x 40-60 сек</p>