
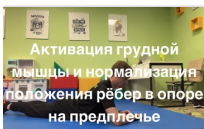


Межрёберная невралгия, чаще всего вызвана тугоподвижностью в грудном отделе позвоночника.

Упражнения

| | | |
|---|---|---|
| 1 |  | <p>Растягивание межрёберных мышц и улучшение подвижности болезненного ребра 1 / 10</p> <p>1 раз в день до 10 подходов по 3-4 раза</p> |
| 2 |  | <p>В опоре на предплечье снятие напряжения при межрёберной невралгии включением грудной мышцы и нормализацией положения ребер 1 / 10</p> <p>2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов</p> |