
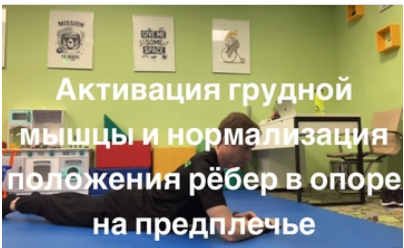


Межрёберная невралгия, чаще всего вызвана тугоподвижностью в грудном отделе позвоночника.

## Упражнения

1		<p>Растягивание межрёберных мышц и улучшение подвижности болезненного ребра <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день до 10 подходов по 3-4 раза</p>
2	 <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></p> <p>2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов</p>