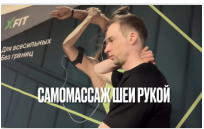



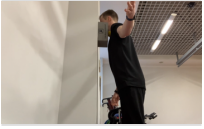


Грыжа диска шейного отдела позвоночника | Мышечные боли в шейном отделе позвоночника | Тугоподвижность шейного отдела позвоночника | Функциональная нестабильность шейного отдела позвоночника

## Упражнения

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 |    | <p><b>Самомассаж шеи рукой</b> 1 / 10<br/>4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 минут</p>  |
| 2 |    | <p><b>Мобилизация срединного нерва через здоровую руку</b> 1 / 10<br/>1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении</p>   |
| 3 |    | <p><b>Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку</b> 1 / 10<br/>1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва</p> |
| 4 |   | <p><b>Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку</b> 1 / 10<br/>1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.</p>         |
| 5 |  | <p><b>МФР малой грудной мышцы мячиком</b> 1 / 10<br/>1 раз в день 1 подход 1 минута</p>   |