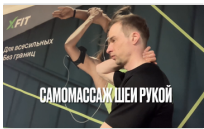






[Грыжа диска шейного отдела позвоночника](#) [Мышечные боли в шейном отделе позвоночника](#) [Тугоподвижность шейного отдела позвоночника](#) [Функциональная нестабильность шейного отдела позвоночника](#)

## Упражнения

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