



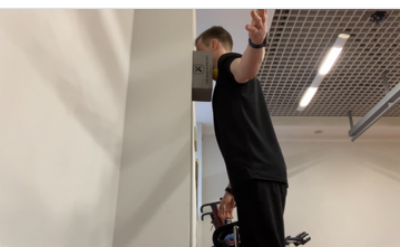


[Грыжа диска шейного отдела позвоночника](#) [Мышечные боли в шейном отделе позвоночника](#) [Тугоподвижность шейного отдела позвоночника](#) [Функциональная нестабильность шейного отдела позвоночника](#)

## Упражнения

1		<p><b>Самомассаж шеи рукой</b> 1 / 10</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.</p>
5		<p><b>МФР малой грудной мышцы мячиком</b> 1 / 10</p> <p>1 раз в день 1 подход 1 минута</p>