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

Упражнения

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