Так как грыжа часто связана с нестабильностью, то сначала сделайте упражнения из "Функциональная нестабильность шейного отдела позвоночника".

## Упражнения

1

Мобилизация срединного нерва через здоровую руку 1/10

1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении

2

Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку 1/10

1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва

3

Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку

1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.