




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

Упражнения

1		<p>Мобилизация срединного нерва через здоровую руку 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении</p>
2		<p>Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва</p>
3		<p>Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.</p>