# Боль в шее — мягкие упражнения



## 1 Втягивание подбородка

Мягко отведите подбородок назад, не наклоняя голову.



## 2 Мягкий боковой наклон

Наклоните голову в сторону без усилия.



## 3 Плавный поворот головы

Медленно поворачивайте голову вправо и влево.



## 4 Круги плечами

Делайте небольшие круги плечами назад.

Общая программа — адаптируйте её к состоянию пациента.

Двигайтесь плавно и в переносимом диапазоне. Прекратите занятие при сильной боли, новом отёке, головокружении или неустойчивости. Памятка не заменяет осмотр врача.