**Осипенко Д., 595гр, долг-3 занятия, 2семестр.**

**ЛФК при патологии шейного отдела позвоночника**

1. **Лечебная гимнастика при шейном остеохондрозе. Полный комплекс упражнений(** [**https://www.youtube.com/watch?v=-ZjxNaSuAFs**](https://www.youtube.com/watch?v=-ZjxNaSuAFs) **)**
2. **МИНИ-КОМПЛЕКС ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА позвоночника: в ремиссии и для профилактики. Гимнастика для шеи.(** [**https://www.youtube.com/watch?v=g8EZEyEM\_TI**](https://www.youtube.com/watch?v=g8EZEyEM_TI) **)**
3. **Гимнастика для шеи, упражнения для лечения шейного остеохондроза(** [**https://www.youtube.com/watch?v=ugt0m4bQIPs**](https://www.youtube.com/watch?v=ugt0m4bQIPs) **)**
4. **Зарядка при боли в шее. 5 упражнений для шейного отдела (ЛФК)**

**(** [**https://www.youtube.com/watch?v=W6qLloDPP10**](https://www.youtube.com/watch?v=W6qLloDPP10) **)**

1. **Реабилитация при нестабильности шейного отдела.**

**(** [**https://www.youtube.com/watch?v=hKt-iA799B8**](https://www.youtube.com/watch?v=hKt-iA799B8) **)**

1. **Упражнения при нестабильности шейного отдела. ЛФК для шеи**

**(** [**https://www.youtube.com/watch?v=tCFacL1Kcw0**](https://www.youtube.com/watch?v=tCFacL1Kcw0) **)**