



Fer sempre els exercicis sense dolor. Realitzar cada exercici 5 repeticions i augmentar a 10 repeticions segons tolerància.

Mobilització nervi cubital	Mobilització nervi mitjà	Mobilització nervi radial
		

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis. Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.

