

13 Axel- och nackproblem: Blås i handflatorna och fotsulorna i 15 min blås i nacken och hela axeln i 30 min totalt 45 min. (Donning och smärta på fingrar och armar är mestadels halsryggproblem. Efter ovan fortsätter fingrar och armar)

13.

**Shoulder and neck problems:** Blow the palms and soles of the feet for 15 minutes, blow the neck and entire shoulder for 30 minutes, total 45 minutes. (Numbness and pain on fingers and arms are mostly cervical spine problems. After above continue blow fingers and arms)

