

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. ОБЗОР ПРИЧИН И МЕТОДИК ПРОФИЛАКТИКИ

Что нужно знать тренеру и
спортсмену

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



- ◉ Сосудистая головная боль (пульсирующая)
- ◉ Головная боль напряжения (ноющая)
- ◉ Застойная головная боль, боль в области лица и др. опасные виды головной боли

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- ⦿ Утренняя головная боль
- ⦿ Головная боль с тошнотой и рвотой
- ⦿ Головная боль высокой интенсивности (более 7 баллов по 10-бальной шкале)
- ⦿ Головная боль чаще одного раза в неделю



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ

- ◉ Ноющая боль не более 4-5 баллов
- ◉ Чаще двухсторонняя (+затылок)
- ◉ Боль в виде шапки или обруча, давящего характера
- ◉ Чаще возникает во второй половине дня, после длительного сидения
- ◉ Имеет связь со стрессом и нервным напряжением - в выходные может не беспокоить
- ◉ Прием таблетки НПВС - снимает приступ боли

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ РЕАЛИЗУЕТСЯ

- ⦿ Через напряжение мышц верхне-шейного отдела и черепной мускулатуры
- ⦿ Мышцы спазмируются в ответ на длительную статическую нагрузку и (или) нервное напряжение



МИГРЕНЬ

- ⦿ Интенсивная до 7 баллов
- ⦿ Пульсирующая
- ⦿ Во время физической нагрузки усиливается
- ⦿ Часто имеет наследственный характер
- ⦿ Не проходит после приема таблетки НПВП
- ⦿ Не связана со временем суток
- ⦿ 90% страдают женщины
- ⦿ Провоцируется шоколадом, вином, сыром
- ⦿ Часто связана с женским циклом
- ⦿ Односторонняя

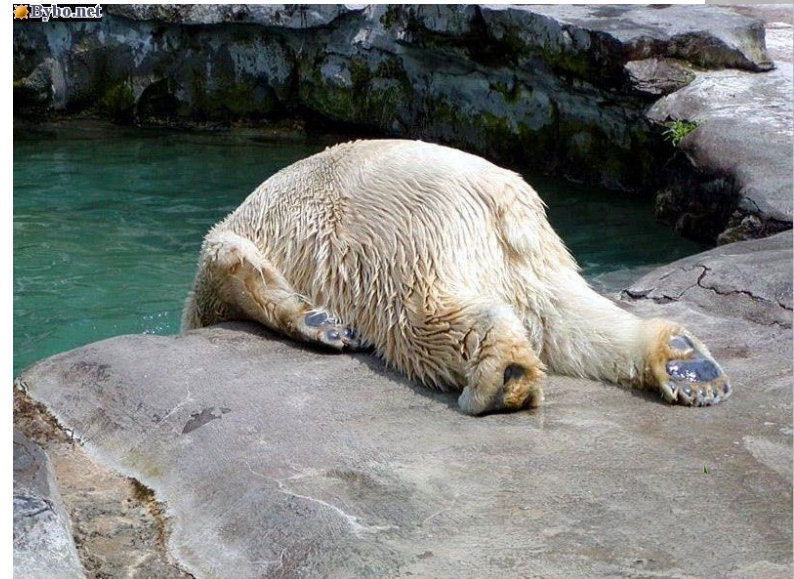
МИГРЕНЬ РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ

- Механизмы сосудистого спазма-расслабления
- Увеличение проницаемости сосудистой стенки для биологических аллогенов, веществ вызывающих боль



ШЕЙНАЯ МИГРЕНЬ

- Интенсивность до 7 баллов
- Пульсирующая, жгучая
- Виски и глаза, чаще односторонняя
- Сопровождается вегетативными реакциями: сердцебиение, неприятные ощущения на лице
- Нередко сочетается с жалобами на боли в шее



ШЕЯ ВЛИЯЕТ НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ?



ЕЩЕ ОДИН ТИП ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Смешанная головная боль



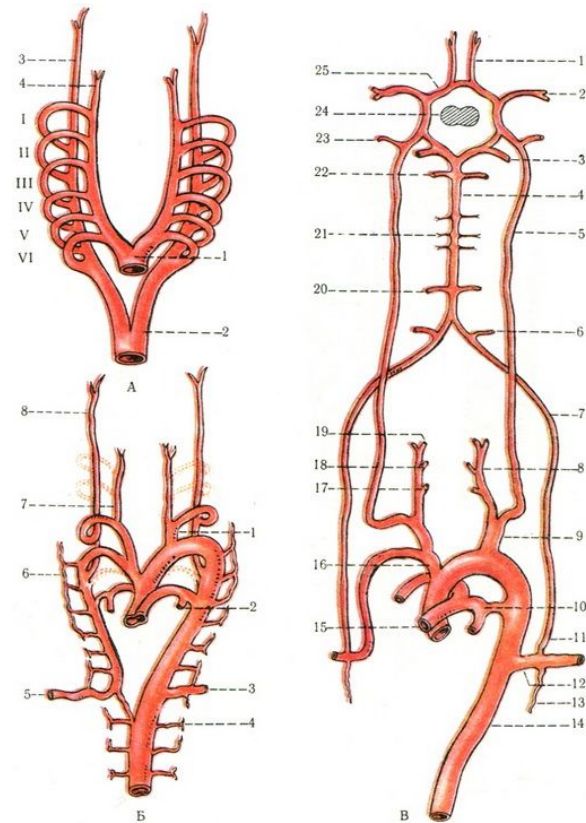
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

- ⦿ Мигрени усиливаются
- ⦿ Головная Боль Напряжения - уменьшается



ДИАГНОСТИКА ПРИЧИН ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Консультация невролога
- УЗИ сосудов шеи
- Осмотр глазного дна
- КТ или МРТ головного мозга



ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ СТАНДАРТ

- Препараты для купирования приступа боли: НПВП или специальный класс препаратов от мигрени - триптаны
- Межприступное лечение, направленное на устранение причины: мануальная терапия и массаж эффективным при ГБН и Шейной мигрени. Сосудистые препараты Экстракт гинкго билоба и барвинка, глицин, фенибут. Оправдано использование ортопедического воротника

КОРРЕКЦИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- Сон - нарушение циркадного ритма провоцирует головную боль
- Стресс - это головная боль в прямом и переносном смысле
- Патология шеи является фоном, на котором легко формируется головная боль
- Регулярные физические и температурные нагрузки настраивают сосудистые реакции



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ

- Самостоятельный сбор анамнеза (когда и как болит голова, где, что провоцирует, что помогает избавиться, какие таблетки помогают, какие - нет, как влияет массаж, АД, болит ли голова на выходных, связана ли с циклом, с нервами)
- Консультация невролога
- Коррекция образа жизни, рабочей позы
- При отсутствии противопоказаний - массаж шейно-воротниковой зоны (ручной или аппаратный)
- Мануальная терапия

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

