

Боженко Н.Л., Боженко М.І., Боженко О.Б.

# Фізична активність та релаксація при мігрені



Посібник для пацієнтів



**Боженко Н.Л., Боженко М.І., Боженко О.Б.**

**Фізична активність  
та релаксація при мігрені**  
(посібник для пацієнтів)

**Львів - 2022**

УДК 616.857-085.825.851.1

Б 761

Боженко Н. Л., Боженко М. І. Боженко О. Б. Фізична активність та релаксація при мігрені : посібник для пацієнтів. Львів, 2022. 20 с.

Серед пацієнтів та у науковій літературі існує неоднозначна інформація щодо впливу фізичних вправ на напади мігрені. Загалом, вправи прийнято вважати тригером головного болю; тим не менше, не можна ігнорувати їх потенційний вплив як немедикаментозного втручання для лікування хронічних больових станів. Існує безліч популяційних досліджень, що показують, що зниження рівня фізичної активності пов'язано з більш високою захворюваністю і частотою нападів мігрені. З іншого боку, фізична активність пов'язана з поліпшенням результатів лікування мігрені і пов'язаних з нею розладів, включаючи порушення сну, депресію і тривогу. Чи варто займатися, якщо ви схильні до мігрені? Відповідь, згідно з дослідженнями, однозначна, так. У цьому посібнику подані вправи та техніки релаксації, які можуть застосовувати хворі для попередження або зменшення мігренозного болю.

## Вступ

Фізичні вправи корисні для вашого загального здоров'я та самопочуття, вони також можуть відігравати значну роль у зменшенні частоти та інтенсивності нападів мігрені.

Огляд 44 досліджень мігрені та фізичних вправ, опублікованих у вересні 2018 року в *The Journal of Headache and Pain*, показав, що регулярні фізичні вправи можуть мати профілактичний ефект у зменшенні кількості нападів мігрені, а також частоти та інтенсивності головного болю.

### Як фізичні вправи можуть допомогти при мігрені

Одна з основних причин, чому фізична активність може допомогти зменшити мігрень, полягає в тому, що під час тренування організм виділяє ендорфіни, які діють як природні знеболюючі.

«Ендорфіни — це найкращий механізм боротьби з болем в організмі, і вони забезпечують гарний настрій, який може тривати від однієї до двох годин після тренування», — пояснює Науман Тарік, MBBS, спеціаліст із головного болю та директор Центру головного болю Джона Хопкінса в Балтіморі. Він давно рекомендував фізичні вправи своїм хворим на мігрень.

Регулярні тренування також пов'язані з широким спектром інших переваг для здоров'я. Вправи можуть допомогти вам схуднути, почуватися краще, покращити здоров'я серцево-судинної системи знизити рівень холестерину. Вони можуть покращити різноманітні області вашого загального здоров'я, що, безумовно, може вплинути також і на вашу мігрень. Фізичні вправи покращують проблеми зі здоров'ям, які зазвичай пов'язані з мігренню, такі як ожиріння, гіпертонія, апное сну, депресія та тривога.

Дослідження показали, що фізичні вправи можуть допомогти покращити якість сну та зменшити стрес, що може мати позитивний вплив на мігрень. Дослідження, опубліковане в грудні 2011 року в *Mental Health and Physical Activity*, показало, що 150 хвилин фізичних вправ на тиждень значно покращують сон. Також фізичні вправи можуть допомогти зняти стрес, знижуючи рівень гормонів стресу, адреналіну та кортизолу в організмі.

Але фізичні вправи не обходяться без застережень. У деяких людей з мігренню фізичні вправи можуть спровокувати напад. Це може бути пов'язано з підвищенням кров'яного тиску, яке зазвичай відбувається під час тренування. Однак важливо відзначити, що переваги вправ переважають негативні сторони, і тому фізичні вправи повинні бути частиною вашого щоденного розпорядку, якщо у вас хронічна мігрень.

### Найкращі вправи для людей, які страждають на мігрень

Тож які види фізичної активності найкраще допоможуть вам стати здоровим і при цьому зменшити частоту та тяжкість мігрені? Ось кілька вправ, які ви можете розглянути, якщо у вас хронічна мігрень.

**Біг, їзда на велосипеді та ходьба** Метааналіз досліджень фізичних вправ та мігрені, опублікований у лютому 2019 року в *The Journal of Headache and Pain*, показав, що аеробні вправи — ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, крос-тренування

— пов'язані зі зменшення тривалості нападу мігрені і болю, а також те, що фізичні вправи помірної інтенсивності є плюсом для пацієнтів з мігренню. Вправи середньої інтенсивності, такі як танці або швидка ходьба, ті, які підвищують частоту серцевих скорочень і змушують дихати важче, але при цьому дозволяють продовжувати розмову.

**Інтервальне тренування високої інтенсивності.** Хоча високоінтенсивні вправи можуть викликати мігрень у деяких людей, дослідження показують, що часті тренування, які чергують короткі серії інтенсивних кардіо вправ з періодами відпочинку або вправами низької інтенсивності, насправді можуть бути більш корисними, ніж помірні фізичні вправи для людей з мігренню. Дослідження, опубліковане в листопаді 2017 року в *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, показало, що такі тренування були більш ефективними для зменшення кількості днів нападів мігрені, ніж фізичні вправи помірної інтенсивності.

**Йога** Згідно з дослідженням, опублікованим у випуску *International Journal of Yoga* за липень-грудень 2014 року, люди з мігренню, які займалися йогою п'ять днів на тиждень протягом шести тижнів на додаток до традиційного лікування, такого як ліки, помітили більше зниження інтенсивності мігрені та частоти нападів, ніж ті, хто отримував тільки традиційне лікування. Більше того, це дослідження показало, що повільні, уважні вправи, такі як йога, були особливо корисні для страждаючих мігренню, оскільки вони допомагають знизити рівень стресу, який, як відомо, викликає напади.

Одним з гарних варіантів, підкріплених дослідженнями, є йога. Ця практика розуму і тіла включає пози, глибоке дихання та медитацію. Було показано, що всі вони знімають стрес, поширену причину мігрені.

Хоча йога не замінить медицину, вона може бути корисним доповненням. Фактично, дослідження 2020 року, опубліковане в медичному журналі *Neurology*, показало, що люди з мігренню, які займалися йогою протягом 3 місяців, повідомляли про менше і менш інтенсивні головні болі, ніж ті, хто тільки приймав ліки. Вони навіть змогли скоротити приблизно половину своєї звичайної дози ліків від мігрені.

Але не вся йога однакова, коли справа доходить до мігрені. Певні види йоги та пози є кращими для тих, хто має мігрень, ніж інші.

Уникайте занять, які включають тепло («гаряча йога»), інтенсивні або вимагають поз, які вам важко робити. Вони можуть спровокувати мігрень, особливо якщо ви до них не звикли. Перш ніж запланувати заняття, запитайте викладача, чи використовують вони ароматичні свічки або гучну музику, яка може викликати головний біль у деяких людей.

Знайдіть форму йоги, яка включає багато глибокого дихання та медитації. Три типи здаються особливо корисними для людей з мігренню:

**Хатха-йога.** Ця форма йоги зосереджена на диханні. Це включає в себе багато розтяжок, особливо верхньої частини тіла та шиї, ділянок, де багато людей з мігренню тримають напругу. Хатха-йога може бути особливо ефективною для тих, хто страждає мігренню, тому що вона насправді впливає на деякі механізми, які ми бачимо, наприклад, біль у шиї та скутість, тривожність та зниження стресу.

**Відновлювальна йога.** У цьому типі йоги ви використовуєте такі реквізити, як ковдри, килимки або блоки. Це дозволяє довше утримувати пози, що може допомог-

ти вам розслабитися глибше.

**Йога-нідра.** Цей тип, схожий на медитацію, може бути корисним протягом днів, коли ви відчуваєте біль. У йога-нідри ви лягаєте і переходите в глибокий стан розслаблення з усвідомленням. Це допомагає заспокоїти вашу симпатичну нервову систему, особливо реакцію «бийся або біжи», яка активується, коли ви відчуваєте біль.

### **Кращі пози, які можна спробувати.**

Дослідження 2014 року в Міжнародному журналі йоги показало, що певні пози були особливо корисними для полегшення болю при мігрені. Вони включали:

**Сукшма Вьяма.** Ця серія поз для всього тіла послаблює сулюби за допомогою таких рухів, як:

**Обертання зап'ястя.** Витягніть руки прямо перед грудьми на рівні плечей. Тримайте їх паралельно землі. Звернувши долоні вниз, стисніть міцні кулаки. Рухайте кулаками вгору і вниз від зап'ястя.

**Згини ліктя.** Витягніть руки прямо вниз з боків тіла, долонями вперед. Стисніть міцні кулаки і зігніть руки в ліктях так, щоб стиснуті кулаки сильним ривком зустрілися з плечами. Розтягніть їх сильним ривком.

**Повороти плечима.** Покладіть лівий кулак на ліве плече, а правий кулак на праве плече. Перемістіть лікті один до одного перед грудьми (торкніться їх разом, якщо можете). Тепер поверніть обидві руки в протилежних напрямках - ліву за годинниковою стрілкою, а праву проти годинникової стрілки. Потім поверніть напрямок кіл і повторіть.

**Вигини ший.** Обережно опустіть голову настільки, наскільки можете, щоб підборіддя рухалося до грудей. Поверніться до нормального стану, потім закиньте голову назад, наскільки вам зручно. Повторіть рух, рухаючи головою справа наліво.

**Повороти шиєю.** Акуратно поверніть шию за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

**Шашанкасана (поза зайця).** У положенні на колінах сядьте на ноги, поклавши руки на стегна. На вдиху підніміть обидві руки над головою. На видиху нахиліться верхньою частиною тіла вперед, поки ваші руки і лоб не торкнуться підлоги. Затримайтеся на кілька хвилин, потім вдихніть, знову піднімаючи верхню частину тіла. Видихніть, повертаючись у вихідне положення. Ця поза може збільшити приплив крові до голови і може допомогти усунути мігрень.

**Шавасана (поза група).** Ляжте на підлогу, поклавши руки на боки, і дихайте нормально протягом 5-10 хвилин. Можливо, вам буде зручніше мати під шиєю та колінами невеликий згорнутий рушник для додаткової підтримки.

### **Пози йоги під час нападу мігрені**

Коли у вас болить голова від мігрені, ваші кровоносні судини розширюються. Оскільки це збільшує приплив крові до голови, ви можете віддати перевагу позам, у яких ваша голова вище грудей. Ви можете додати згорнутий рушник або ковдру під голову, щоб змінити пози, в яких ви інакше поклали б голову під серце.

Наприклад, у дитячій позі ви зазвичай сідаєте між зігнутими колінами, потім згинаєтеся в попереку, поклавши лоб на землю і відсунувши стегна назад до п'ят. Якщо ви хочете спробувати цю позу під час мігрені, підкладіть під лоб згорнуту ковдру або рушник, щоб голова залишалася на тій же висоті, що й груди.

Також подумайте про використання обгортання голови, коли займаєтесь йогою під час мігрені. Обмотайте голову і очі шарфом або довгим шматком тканини. Постарайтеся зробити його якомога щільніше, оскільки стиснення допомагає заспокоїти болі в потилиці.

Деякі люди з мігренню помічають, що їхні симптоми погіршуються, якщо вони виконують пози йоги, які передбачають перевороти (при яких голова знаходиться нижче серця і стегон), як собака, яка дивиться вниз. Але всі різні, тому вибирайте те, що вам найбільше подобається.

Переваги **тай-чі** — покращення балансу та стабільності, здатність справлятися з болем, зниження втоми та депресії — відомі вже сотні років. Але тепер дослідники виявили, що стародавня китайська практика також може служити профілактикою мігрені. Дослідження 82 китайських жінок з епізодичними мігренню, опубліковане в червні 2018 року в журналі *Circulation*, показало, що після 12 тижнів тренувань тай-чі у жінок спостерігалось значне зниження частоти нападів мігрені.

### **Яких вправ треба уникати**

Деякі вправи, особливо виснажливі, можуть спровокувати мігрень. Наприклад, пауерліфтинг. Вправи, які роблять кросфітери, коли піднімають важку вагу за кілька повторів — можуть спровокувати мігрень, яку часто називають «головним болем важкоатлетів». Коли людина з мігренню піднімає важку вагу, вона часто затримує дихання кілька разів, що збільшує цей тиск і розтягує нерви в шії та шкірі голови, що призводить до мігрені. Немає досліджень, які б стверджували, що пауерліфтинг в цілому викликає мігрень, тому лікарі рекомендують прислухатися до себе. І якщо ви знаєте, що під час силових тренувань ви схильні до перенапруження, краще уникати цього.

Загалом, такі аеробні вправи, як їзда на велосипеді та ходьба, кращі при хронічній мігрені, ніж вправи, що зміцнюють м'язи, наприклад, скручування на біцепс з обтяженням. І не забувайте достатньо розігрітися перед тренуванням і пити багато води під час тренування, оскільки зневоднення може бути поширеним тригером мігрені.

## **9 порад щодо вправ для людей з мігренню**

Вправи можуть допомогти зменшити частоту та інтенсивність нападів мігрені. Ось як безпечно займатися, якщо у вас мігрень.

Регулярні помірні фізичні вправи можуть допомогти вам почуватись краще, коли живете з мігренню.

Регулярні фізичні вправи пов'язані зі зменшенням частоти та інтенсивності мігрені.

Правило: не займайтеся спортом, якщо у вас напад мігрені, оскільки це може посилити біль. З іншого боку, коли ви не відчуваєте болю, фізичні вправи можуть допомогти запобігти нападам, знімаючи стрес, який є поширеним тригером мігрені.

Фізичні вправи також стимулюють вивільнення гормонів хорошого самопочуття, які називаються ендорфінами та енкефалінами, «природними знеболюючими та природними антидепресантами нашого організму».

Згідно з оглядом, опублікованим у вересні 2018 року в *Journal of Headache Pain*, дослідження щодо вправ як тригера мігрені відносно обмежені. Серед розглянутих досліджень відсоток людей, у яких головні болі були викликані фізичною активністю,





коливався від 9 до 56 відсотків. Автори відзначили, що більш високий рівень фізичної активності пов'язаний зі зменшенням частоти мігрені та меншою непрацездатністю, що призвело до висновку, що з огляду на «ефективність, мінімальні побічні ефекти, численні переваги для здоров'я та економію коштів, програми вправ, здається, є важливим активом у боротьбі з мігренню».

Регулярні фізичні вправи також можуть допомогти в боротьбі з мігренню через свою роль у регулюванні ваги, зниженні стресу та покращенні сну .

# Хочете додати фізичні вправи до свого розпорядку дня? Ось як це зробити безпечно.

## Рекомендації для життя з мігренню



Зверніться до спеціалізованого психолога



Регулярні фізичні навантаження



Їжте здорову їжу,  
уникайте тригерів



Поясніть ваш стан і відчуття  
родичам і близьким



Ведіть щоденник  
головного болю

## 1. Виберіть вид діяльності, який вам подобається

Незалежно від того, виберете ви швидку ходьбу, біг підтюпцем, плавання чи їзду на велосипеді, ви, швидше за все, будете дотримуватися свого розпорядку, якщо вам подобається ця діяльність. Почніть із вправ з низьким рівнем впливу, які не будуть сильно навантажувати ваше тіло.

## 2. Розвивайте свою витривалість поступово

З точки зору аеробних вправ, рекомендуємо нашим пацієнтам починати з ходьби — це легко, це безпечно, дешево й практично — і робити це регулярно.

У міру того, як ви почуваєтеся більш комфортно зі своїми фізичними вправами, ви можете поступово переходити до вправ більш високої інтенсивності. Такі вправи, як стрибки, стрибки на місці, біг по сходах, можуть зміцнити ваші м'язи, кістки, суглоби і зв'язки.

Якщо ви тільки починаєте, обмежте свої інтенсивні вправи одним днем на тиждень. Коли вправи стануть більш комфортними і ви звикнете до таких видів рухів і діяльності, додайте до своєї програми ще один день ефективних вправ.

Вашою метою має бути більше рухатися і менше сидіти. Прагніть виконувати від 150 до 300 хвилин аеробних вправ помірної інтенсивності і два або більше днів силових вправ на тиждень. Останні рекомендації стверджують, що кожна дрібниця допомагає — швидка прогулянка вгору і вниз по офісному коридору, пробіжка навколо квартири або підйом по сходах можуть бути кроком до вашої тижневої мети.

### **3. Перекушуйте розумно, щоб підтримувати рівень цукру в крові в нормі**

Оскільки рівень цукру в крові знижується під час тренування, важливо мати джерело енергії під час тренування.

Американський фонд з питань мігрені рекомендує їсти приблизно за 90 хвилин до тренування і пропонує перед тренуванням вживати їжу з білком, наприклад протеїнові батончики та горіхи.

Якщо у вас виникають судоми, можливо, ви поїли занадто близько до тренування. Проте, занадто довге перебування без їжі також може спровокувати мігрень.

### **4. Пийте воду до, під час і після тренування**

Люди, які регулярно отримують напади мігрені, можуть відчувати епізод, якщо вони зневоднені, особливо під час фізичних вправ. Потрібно приблизно від 64 до 80 унцій рідини, щоб замінити воду, яку ми втрачаємо в організмі протягом 24 годин. Рідини потрібно ще більше, якщо ви регулярно займаєтеся спортом і живете в теплішому кліматі.

У дослідженні, опублікованому в Journal of Evaluation in Clinical Practice в грудні 2015 року, дослідники виявили, що люди з мігренню, які пили більше води, мали менш інтенсивні головні болі.

### **5. Розминка і охолодження**

Якщо почати вправи без попередньої розминки, це може спровокувати мігрень. Замість цього спробуйте пройти п'ять хвилин пішки, перш ніж почати бігати або їздити на велосипеді. Якщо ви робите тренування з вагою, спробуйте спочатку розігрітися з легкими вагами.

Після тренування зробіть п'ятихвилинну прогулянку або зробіть легкі розтяжки, щоб знизити частоту серцевих скорочень і кров'яний тиск. Це також може допомогти усунути біль у м'язах після тренування, який виникає під час тренування з опором.

### **6. Зберігайте прохолоду під час вправ**

Якщо ви перегрієтеся, це може спровокувати мігрень. Тепло, вологість, яскраве штучне світло в тренажерній студії та яскраве сонячне світло можуть зробити мігрень більш вірогідною. Особливо в спекотні дні намагайтеся займатися фізичними вправами рано вранці, щоб уникнути спеки та вологості.

### **7. Використовуйте правильну поставу під час вправ**

Використання неправильної форми під час вправ може створити додаткове навантаження на вашу голову, шию і плечі, що може спровокувати мігрень. Фахівець з вправ може допомогти виправити вашу форму. Ви також можете отримати поради з онлайн-відео вправ.

### **8. Спробуйте фізичні вправи, які не є аеробними**

Хоча є переваги більш енергійних вправ, вивчення неаеробних вправ також може бути корисним для людей з мігренню.

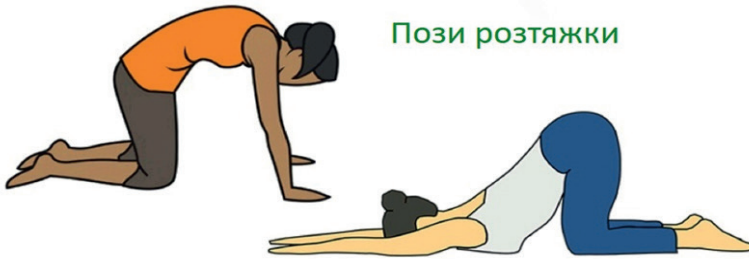
Наприклад, хатха-йога може бути особливо ефективною для тих, хто страждає мігренню, тому що вона насправді впливає на деякі механізми, які ми бачимо, наприклад, біль у шиї та скутість, тривожність, катастрофи щодо болю та зниження стресу.

## 9. Поговоріть зі своїм лікарем про ліки від мігрені

Запитайте свого лікаря про час прийому ліків і про те, чи можна їх приймати перед тренуванням; Деякі ліки, які використовуються для лікування мігрені, можуть впливати на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск і м'язову активність.

Залежно від частоти ваших нападів існують також ліки, які можуть допомогти запобігти мігрені.

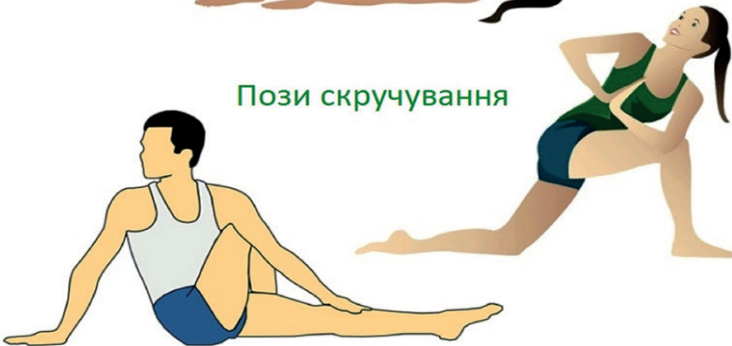
### Пози йоги для людей з мігренню



### Поза мостик



### Пози скручування



## 5 найкращих вправ від головного болю та болю в шиї від фізіотерапевта

(Пітер Нгуєн, DPT Медичний огляд Ніни Ріггінс, доктор медичних наук, доктор філософії. Огляд: 14 квітня 2022 р)



### Щоденна рухова практика для зняття головного болю та болю в шиї

Рух може бути лікувальним не тільки для тіла, але й за його межами: зростає кількість досліджень, які підтверджують користь від депресії та тривоги, пізнання та боротьби з хронічним болем. І хоча переваги руху та вправ відомі, найбільшими бар'єрами все ще залишається відсутність послідовності, коли ми намагаємося включити щось нове у своє життя.

Ця рухова практика заснована на розмові з людиною з хронічною мігренню про те, які вправи важливо виконувати на постійній основі, щоб зменшити біль у шиї, навіть у ті дні, коли вони відчують, що відчувають занадто сильний біль, щоб рухатися. Важливо зазначити, що якщо ця рухова практика викликає біль у тілі, головний біль або напад мігрені, уповільніть рух, послабте розтяжку або просто зупиніться і повторіть спробу пізніше. Не буде досягнуто прогресу, якщо ми ризикуємо поранитися щоразу, коли рухаємося, тому виконуйте ці рухи повільно й послідовно.

Для тих, кому пощастило не мати хронічного болю, ці вправи можуть допомогти виправити погану поставу, пов'язану з роботою в офісі або загалом сидячим способом життя. Оскільки пандемія COVID-19 спонукала багатьох глибше вести малорухливий спосіб життя, цей посібник допоможе інтегрувати більше рухів у повсякденне життя.

## 1 - Діафрагмальне дихання: 4-7-8 Дихання

Катаріна Сільверман



### Як виконувати:

Знайдіть зручне місце. Метою є розслаблене дихання. Дихайте в природному темпі. Не змушуйте себе дихати і дихайте природно. Затримайте дихання лише на зручну мить. Ваше тіло знає, що підходить саме вам. Будь ласка, негайно припиніть вправу, якщо у вас почнеться запаморочення або головокружіння, і поговоріть з лікарем про це. Якщо у вас є захворювання серця або легенів, проконсультуйтеся з лікарем перед початком цієї програми вправ.

Почніть або лежачи обличчям вгору, або сидячи. Кожному, хто тільки починає дихати діафрагмою, буде легше лежати.

Покладіть одну руку на грудну клітку, а іншу – на живіт.

Кожен вдих штовхає вгору через живіт, викликаючи підняття руки. Кожен видих сплющує живіт і опускає руку на живіт.

Вдихніть через ніс на 4 рахунки. Затримайте дихання на 7 рахунків. Чутно видихніть через рот на 8 рахунків. Повторіть цю схему дихання 4 рази.

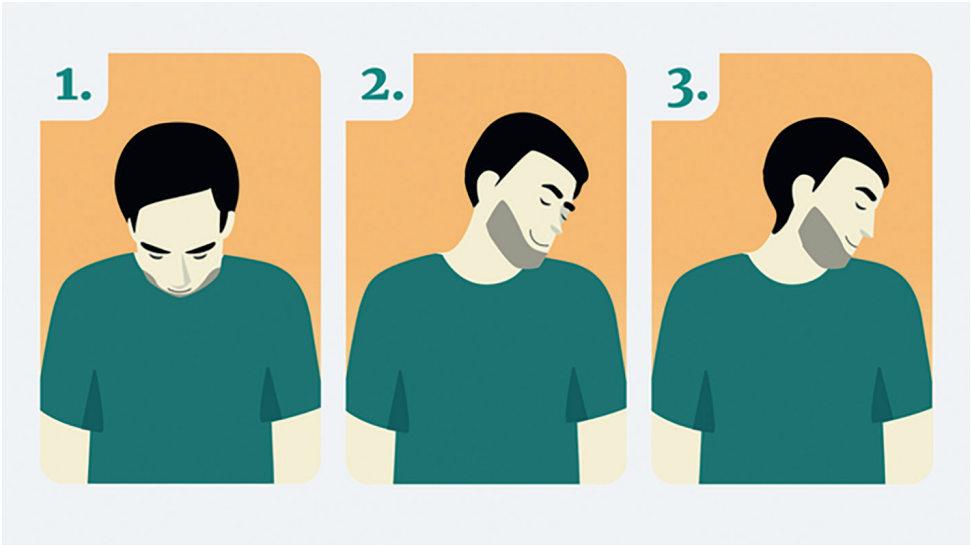
Спочатку ця модель може бути важкою, а на початку може бути легше порахувати той самий коефіцієнт дихання, ніж відрахувати секунди.

Migraine Again має чудовий посібник з дихання 4-7-8 від доктора Вайля .

Чому це важливо: дихання є автоматизованою функцією тіла — вам не потрібно думати про вдих і видих. Ця автоматизація добре регулюється нервовою системою організму. Коли ми рухаємося, наша симпатична нервова система посилює реакцію «бийся або втікай», а коли ми відпочиваємо, активується наша парасимпатична нервова система, або «відпочинь і перетравлюй». Глибоке дихання включає «відпочинок і перетравлення», дозволяючи нашим м'язам розслабитися і розтягнутися. Нарешті, повний вдих або видих допомагає розтягувати і рухати тканини, суглоби та м'язи, які утворюють грудну клітку та середню частину спини.

## 2 - Розтягнення піднімальних лопаток

Катаріна Сільверман



### Як виконувати:

Почніть, сидячи високо на нерухомій поверхні, поставивши обидві ноги на землю. Почніть діафрагмальне дихання.

Розтягнення лівих піднімальних лопаток

Нахилити голову вперед.

Наконечник від правого вуха до правого плеча.

Поверніть голову на R до пахви.

Утримуйте від 30 секунд до хвилини.

Слідкуйте за тим, щоб плече L не піднімалося вгору або не нахияло тіло до правого.

Повторіть на правій стороні.

## 3 - Верхня трапецієподібна розтяжка

Катаріна Сільверман

### Як виконувати:

Продовжуйте сидіти високо, поставивши обидві ноги на землю. Продовжуйте діафрагмальне дихання.

Розтягнення лівої верхньої трапеції

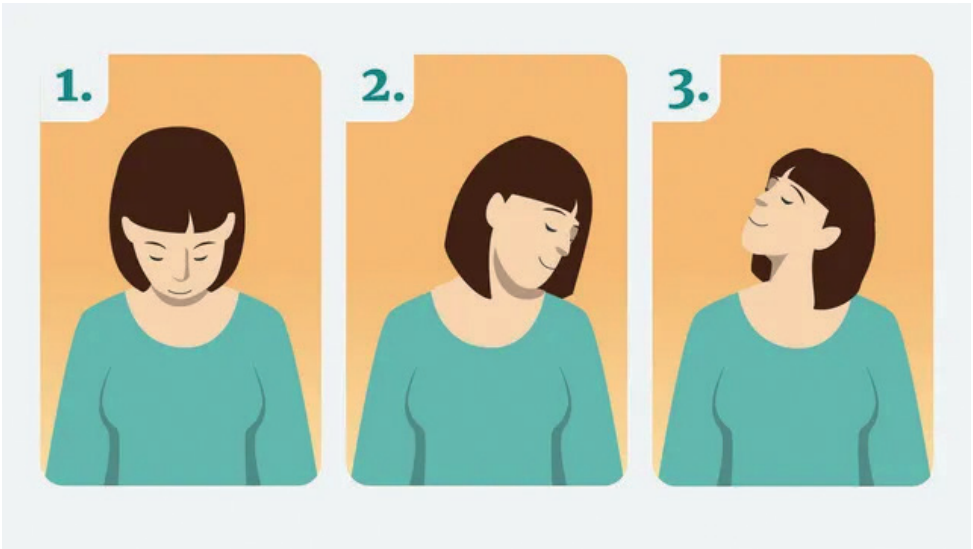
Нахилити голову вперед.

Наконечник від правого вуха до правого плеча.

Поверніть голову на L до неба.

Утримуйте від 30 секунд до хвилини.

Слідкуйте за тим, щоб плече L не піднімалося вгору або не нахияло тіло до правого.

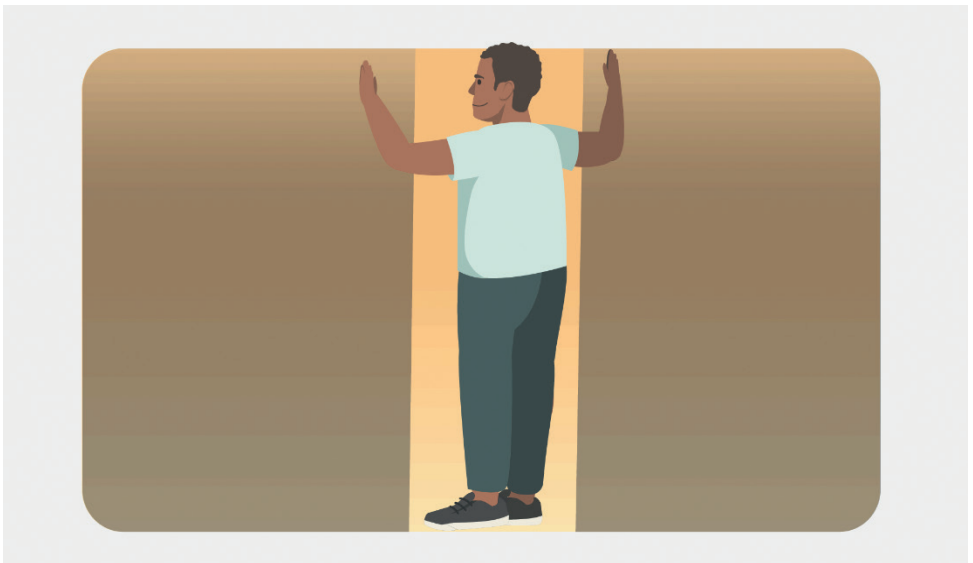


Повторіть на правій стороні.

Чому це важливо: ці розтяжки протидіють зведеним, згорбленим позам, розтягуючи м'язи, що піднімають лопатку, і верхні м'язи, які утворюють верхню частину плечей і нижню частину шиї. Коли ми відчуваємо біль, ми всі маємо основний імпульс знизати плечима, згорбитись верхню частину спини та опустити голову вперед, щоб захистити голову. Для людей з мігренню це означає, що м'язи навколо нашої шиї та плечей з часом можуть несвідомо стиснути.

#### 4 - Розтяжка дверного отвору

Катаріна Сільверман





### **Як виконувати:**

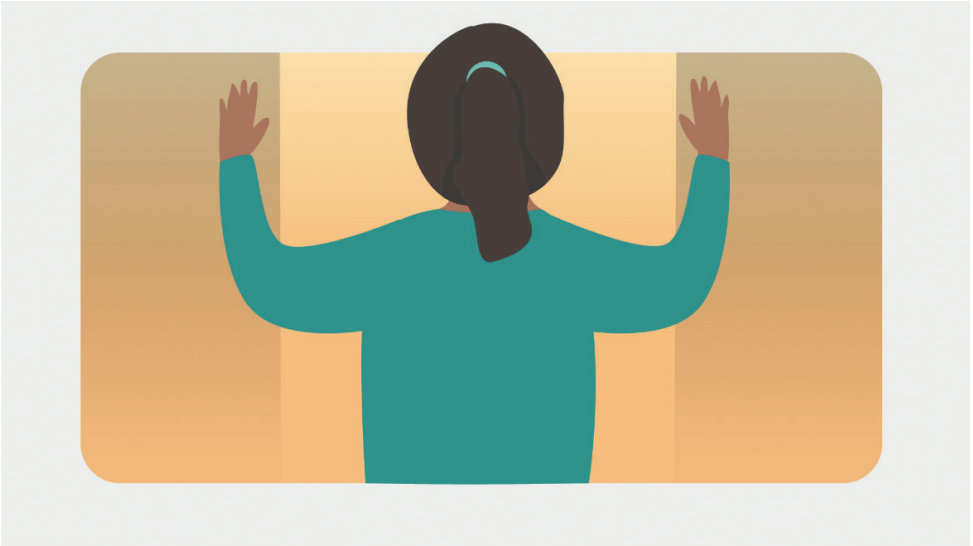
Підійдіть і поверніться до дверного отвору.

Розташуйте долоні та передпліччя по обидва боки дверного отвору, лікті на висоті плечей.

Почніть діафрагмальне дихання. Переходьте через двері однією ногою, поки не відчуєте бажане розтягнення м'язів навколо грудей. Затримайтеся на 1 хвилину або зручний момент.

### **5 - Стискання лопатки**

**Катаріна Сільверман**



### **Як виконувати:**

Поверніться у вихідне положення і зробіть крок іншою ногою. Почніть діафрагмальне дихання.

З кожним вдихом стискайте лопатки разом і опускайте їх, як щипати ручку посередині спини.

Під час стискання віджимайтеся грудьми.

З кожним видихом дайте своїм рукам упертися в дверну коробку і трохи округліть верхню частину спини в розслабленому положенні.

Повторіть 10 разів або зручну кількість.

На останньому віджиманні затримайтеся на 3 вдихи або зручний момент.

Чому це важливо: ці дві вправи відкривають верхню частину грудей, розтягуючи грудні м'язи та зміцнюючи нижні та середні м'язи.

Зазвичай у людей з болем у голові, шиї та плечах виникає стиснення великих і малих грудних м'язів. Ці грудні м'язи витягують плече вперед і фіксують хребет в заокругленому положенні, коли напружено. Розтягнення дверного отвору розслабляє м'язи грудей і розтягує грудні м'язи, тоді як щипці стискають зміцнюють нижні та середні трапецієподібні м'язи.

Фізіологічно, коли ви зміцнюєте м'яз, тіло розслабляє його м'яз-антагоніст. У цьому випадку нарощування сили в нижній і середній пасток збільшує здатність до розтягування грудних м'язів і верхніх пасток, підвищуючи витривалість тіла для підтримки кращої постави протягом дня.

Щоб досягти найкращих результатів, будьте повільними, послідовними, уважними

Важливо зазначити, що ця рухова практика значною мірою залежить від людини, яка використовує дихання, щоб зосередити розум на тілі. На цьому етапі доцільно «сканувати» тіло і відзначити, що воно відчуває в даний момент. Тіло може відчувати себе добре чи погано в будь-який момент, і це може особливо відволікати, якщо ви відчуваєте сильний біль у цей день.

Найкраща практика — визнати, що це відчуває, і повернути фокус на дихання. Якщо це важко зробити, подумайте про уповільнення, менше виконання або припинення вправ на день. Важливіше прислухатися до свого тіла, зосередитися на формі та диханні та мати послідовність, ніж змушувати себе виконувати цю практику рухів. Якщо ви занепокоєні, невпевнені або вважаєте цю практику рухів важкою, подумайте про консультацію з місцевим фізіотерапевтом для фізичного огляду перед початком.

### **Починаємо**

Ця практика найкраще працює, якщо виконувати її принаймні двічі на день. Щоб допомогти уявити, як ви можете включити вправи та розтяжки для головного болю та болу в шиї у свій щоденний розпорядок, ось зразок розкладу:

#### **Ранок:**

У ліжку лежачи обличчям вгору, руки біля себе  
Діафрагмальне дихання: 4-7-8 Дихання  
Перехід до сидіння на краю ліжка  
Верхня трапецієподібна розтяжка  
Розтягнення піднімаючих лопаток  
Двері у ванну кімнату  
Розтяжка дверного отвору  
Стискання лопатки

#### **Полудень:**

Сидячи на нерухомому сидінні або лежачи на землі  
Діафрагмальне дихання: 4-7-8 Дихання  
Сидячи на нерухомому сидінні або на землі  
Верхня трапецієподібна розтяжка  
Розтягнення піднімаючих лопаток  
Двері у ванну кімнату або кут будівлі  
Розтяжка дверного отвору  
Стискання лопатки

#### **Вечір:**

Двері у ванну кімнату або кут будівлі  
Розтяжка дверного отвору  
Стискання лопатки

Сидячи на краю ліжка

Верхня трапецієподібна розтяжка

Розтягнення піднімаючих лопаток

Перехід до положення лежачи обличчям вгору, руки біля себе в ліжку

Діафрагмальне дихання: 4-7-8 Дихання

Постійна щоденна розтяжка з увагою до деталей форми, правильної постави та діафрагмального дихання є складовими для гарних результатів без травм. У будь-який день рухатися може бути важко через біль, втому або відсутність мотивації — у ці дні краще бути добрим до свого тіла, пам'ятаючи, що людське тіло призначене для руху. Будь ніжним. М'який рух залишається рухом.

## **Методики розслаблення для профілактики нападів мігрені**

Фізичне та емоційне напруження збільшує ризик початку нападу мігрені. Щоб зменшити кількість та інтенсивність нападів, потрібно навчитися розслаблятися. Розслаблення – це навичка, і для її освоєння, як і для освоєння інших навичок, потрібен час та практика. Існує багато методик, з яких можна вибрати ту, яка підходить саме вам. Для їхнього виконання необхідно знайти тихе відокремлене місце, зручне положення і 10-20 хвилин вільного часу. Як би складно це не було, спробуйте абстрагуватися від турбот і думок, які відволікають.

Ритмічне дихання. Вправу можна виконувати в будь-якому положенні, головне, щоб хребет перебував у вертикальному або горизонтальному положенні – це дає можливість дихати природно і вільно, голова знаходиться у прямому і вільному положенні, шия розслаблена. Зосередьтеся на диханні. Робіть повільний вдих, рахуючи в середньому темпі від одного до шести. Потім зробіть паузу, повільний видих, і знову паузу. Можна уявити перед собою квадрат і робити вдих – затримку дихання – видих – затримку дихання, уявляючи рух по його гранях. Тренуйте ритмічне дихання приблизно 2-3 хвилини. Тривалість окремих фаз дихання не важлива, важливим є правильний ритм. Видихаючи, зверніть увагу на природне розслаблення вашого тіла. Усвідомлення цього допоможе ще більше розслабитися.

Абдомінальне, діафрагмальне дихання, або дихання животом. Одну руку покладіть на живіт, щоб стежити за рухом діафрагми під час дихання, другу – на груди. Під час дихання рухається тільки живіт, груди рухатися не повинні.

1. Вдих – через ніс, на вдиху живіт надувається, нижня частина легенів наповнюється повітрям.
2. Затримка дихання на кілька секунд.
3. Повільний видих, краще – через рот. Видих повинен бути довшим за вдих, можна зробити невелике зусилля, щоб із легень вийшло якомога більше повітря, живіт рухається глибоко всередину. З кожним довгим повільним видихом ви все більше розслабляється.

Дихання з візуалізацією. Знайдіть зручне місце, де можна розслабитися, закрийте очі. Уявіть, що розслаблення входить у ваше тіло з кожним вдихом, а напруження виходить із нього з кожним видихом. Дихайте глибоко, але у природному ритмі. Уявіть, як повітря входить у ніздрі, в легені, розширює груди і живіт. Потім поступово виходить з тіла, забираючи з собою напруження. З кожним вдихом ви вдихаєте все більше

розслаблення, з кожним видихом видихаєте все більше напруження.

Прогресивна м'язова релаксація Якобсона. Зробіть кілька глибоких вдихів із повільними глибокими видихами. Подумки проскануйте своє тіло, спробуйте відчувати напружені ділянки. Послідовно напружуйте (приблизно 10 секунд) і розслабляйте (приблизно 20 секунд) різні групи м'язів по всьому тілу:

1. Кисті та передпліччя: спочатку домінують руку (робочу), а потім недомінують сильно стисніть у кулак і зігніть кисті рук.
2. Плечі: у тій же послідовності зігніть руку в лікті та сильно натисніть ліктем собі на корпус або на будь-яку поверхню (стіл, ліжко, підлокітник).
3. М'язи верхньої третини обличчя: підніміть брови і широко відкрийте рот.
4. М'язи середньої третини обличчя: сильно примружтеся, насуптеся і наморщите ніс.
5. М'язи нижньої третини обличчя: сильно стисніть щелепи, розтягніть куточки губ.
6. М'язи шиї: підніміть плечі вище і нахиліть підборіддя до грудей.
7. М'язи грудей та діафрагма: зробіть глибокий вдих, на затримці дихання зведіть лікті перед собою і стисніть їх.
8. М'язи спини і живота: напружте м'язи преса, зведіть лопатки і вигніть спину.
9. Стегна: по черзі напружте м'язи стегон, тримаючи коліна у напівзігнутому положенні.
10. Гомілки: по черзі потягніть на себе ступню із розчепіреними пальцями ніг.
11. Ступні: по черзі витягніть гомілковостопний суглоб і стисніть пальці ніг.

Якщо ви утримуєте напруження м'язів довше, то і розслаблення теж має бути довшим (у два рази довшим, ніж напруження). Це дозволяє відчувати різницю між станом м'язового напруження і м'язового розслаблення, відчувати ділянки напруження у тілі та поступово розслабити м'язи. Подумайте про щось хороше. На завершення вправи зробіть один глибокий вдих і повільний видих.

Розслаблення під музику. Можна комбінувати розслаблюючі вправи з улюбленою музикою у фоновому режимі. Це може бути просто приємна вам музика або спеціальна музика для релаксації, яка особисто вам більше подобається і підходить для розслаблення.

Розслаблення за допомогою уявних образів та афірмації. Спробуйте усвідомити свій внутрішній діалог – те, що ви говорите собі про свою мігрень або про якісь події свого життя. Важливо виявити негативну розмову із собою і замінити її на позитивні думки. Повторюючи афірмації, ви замінюєте ними негативні думки та емоції. Пропонуємо приклади позитивних тверджень, які можна застосовувати, або придумати свої:

- Я відпускаю те, що не можу контролювати.
- Я здоровий і сповнений сил.
- У цьому світі немає нічого, з чим би я не впорався.
- Усі мої потреби задовольняються.
- Я в цілковитій безпеці.
- З кожним днем я стаю сильнішим.

Медитація. Існує безліч способів медитації, але всі вони спрямовані на одне – зупинитися і поспостерігати. Зупинити потік думок у своїй голові та зосередитися на

чомусь одному, зазвичай, на своєму диханні. Медитація або «практика уважності», які виконуються регулярно, можуть значно знизити частоту та інтенсивність мігренозних нападів.

Йога. Це сукупність давніх індуїстських духовних, психічних і фізичних практик, спрямованих на керування психічними та фізіологічними функціями організму. Практики поєднують у собі дихальні вправи і заспокійливу медитацію з позами тіла, які допомагають розтягувати та зміцнювати м'язи і сухожилля, заспокоювати розум.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Це психотерапевтичний підхід, який допомагає змінити моделі мислення і поведінки, які сприяють збільшенню напруження і підвищують ризик нападу мігрені, на конструктивніші. Робота проводиться з психотерапевтом.

Метод біологічного зворотного зв'язку. Метод «фізіологічного дзеркала», який дозволяє за допомогою мікропроцесорної або комп'ютерної техніки відстежити фізіологічні показники реакції тіла (частоту серцебиття, температуру шкіри, напруження м'язів і т.д.) на різні події, які програються за допомогою мультимедійних, ігрових та інших прийомів. Графіки або звуки комп'ютера під час дослідження показують, які події провокують напруження. Після дослідження терапевт допомагає клієнту освоїти розслаблюючі вправи і техніки релаксації, які дозволяють знизити м'язове напруження і стрес, що дозволяє зменшити частоту та інтенсивність нападів мігрені.

## **Література.**

1. 5 Best Exercises for Headache and Neck Pain Per a Physical Therapist : Revie: Apr 14, 2022 / Nguyen P. Riggins N., Available from : [https://www.migraineagain.com/exercises-headache-neck-pain/?slot=6&eh\\_uid=86977387&xid=nl\\_\\_2022-05-08](https://www.migraineagain.com/exercises-headache-neck-pain/?slot=6&eh_uid=86977387&xid=nl__2022-05-08)
2. Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Apr 24;4(4):CD011279. doi: 10.1002/14651858.CD011279.pub3.
3. DeBoer LB, Powers MB, Utschig AC, Otto MW, Smits JA. Exploring exercise as an avenue for the treatment of anxiety disorders. *Expert Rev Neurother.* 2012 Aug;12(8):1011-22. doi: 10.1586/ern.12.73.
4. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med.* 2013 Nov;45(5):649-57. doi: 10.1016/j.amepre.2013.08.001
5. Amin FM, Aristeidou S, Baraldi C, Czapinska-Ciepiela EK, Ariadni DD, Di Lenola D, Fenech C, Kampouris K, Karagiorgis G, Braschinsky M, Linde M; European Headache Federation School of Advanced Studies (EHF-SAS). The association between migraine and physical exercise. *J Headache Pain.* 2018 Sep 10;19(1):83. doi: 10.1186/s10194-018-0902-y.
6. Barber M, Pace A. Exercise and Migraine Prevention: a Review of the Literature. *Curr Pain Headache Rep.* 2020 Jun 11;24(8):39. doi: 10.1007/s11916-020-00868-6.
7. Wu Q, Liu P, Liao C, Tan L. Effectiveness of yoga therapy for migraine: A meta-analysis of randomized controlled studies. *J Clin Neurosci.* 2022 May;99:147-151. doi: 10.1016/j.jocn.2022.01.018. Epub 2022 Mar 10. PMID: 35279587.
8. Gil-Martínez A, Kindelan-Calvo P, Agudo-Carmona D, Muñoz-Plata R, López-de-Uralde-Villanueva I, La Touche R. Ejercicio terapéutico como tratamiento de las migrañas y cefaleas tensionales: revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados [Therapeutic exercise as treatment for migraine and tension-type headaches: a systematic review of randomised clinical trials]. *Rev Neurol.* 2013 Nov 16;57(10):433-43. Spanish.

## **Електронні джерела:**

- <https://www.webmd.com/migraines-headaches/relaxation-techniques>  
<https://mozok.ua/migren/article/3132-fzichn-vpravi-pri-mgren-lki-abo-faktor-riziku>  
<https://www.news-medical.net/health/Does-Exercise-Help-or-Worsen-Migraines.aspx>



