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

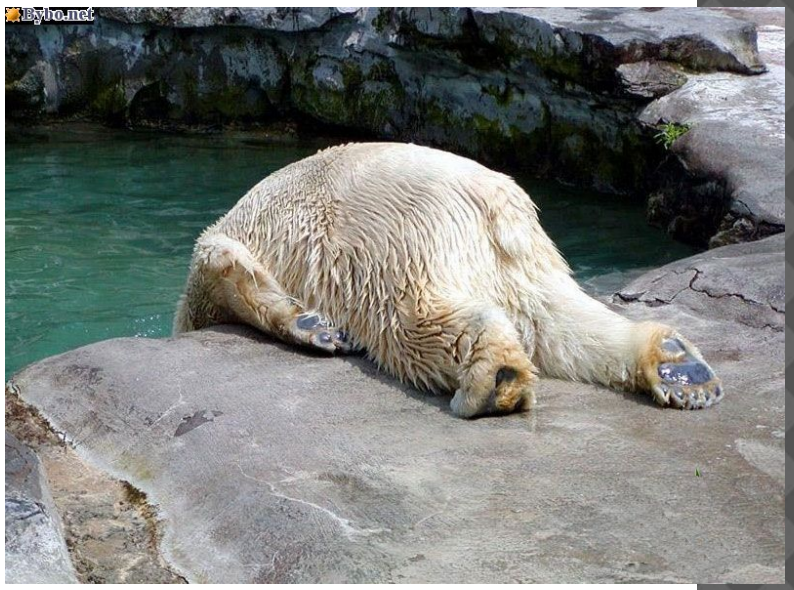
- Интенсивная до 7 баллов
- Пульсирующая
- Во время физической нагрузки усиливается
- Часто имеет наследственный характер
- Не проходит после приема таблетки НПВП
- Не связана со временем суток
- 90% страдают женщины
- Провоцируется шоколадом, вином, сыром
- Часто связана с женским циклом
- Односторонняя

МИГРЕНЬ РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ

- Механизмы сосудистого спазма-расслабления
- Увеличение проницаемости сосудистой стенки для биологических алгогенов, 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

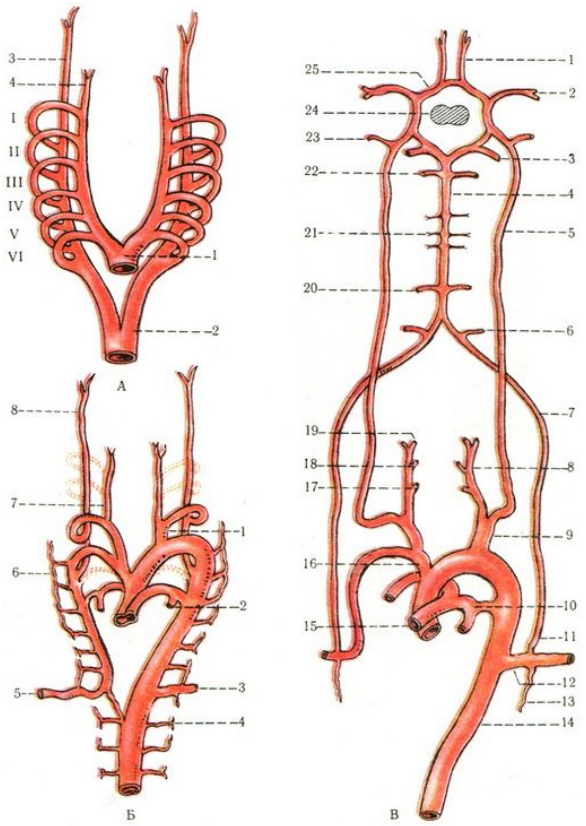
- Смешанная головная боль

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 физи - ческие и темпера- турные 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