

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПЕРВЫЕ ШАГИ ВЫХОДА ИЗ БОЛЕЗНИ

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена трудностями, связанными с выбором наиболее эффективных методов, приемов и средств борьбы с проявлениями аномалий в здоровье человека, в частности с головными болями. Головные боли, в настоящее время, являются одними из самых часто встречающихся симптомов заболеваний человека. В статье исследуется ряд возможных причин возникновения отклонений от «нормы». Даются ряд практических пошаговых рекомендаций по устранению «недомоганий» посредством естественных комплексных физических воздействий на организм человека.

Ключевые слова: головная боль, методика лечения, мышцы плечевого пояса, физические упражнения.

Annotation: The relevance of the study is due to the difficulties associated with the choice of the most effective methods, techniques and means to combat the manifestations of anomalies in human health, in particular with headaches. Headaches are currently one of the most common symptoms of human diseases. The article examines a number of possible causes of deviations from the "norm". A number of practical step-by-step recommendations for the elimination of "ailments" through natural complex physical effects on the human body are given.

Key words: headache, treatment method, shoulder girdle muscles, physical exercises.

Жизнь человека в настоящее время значительно отличается от того что было в прошлом 20 веке, а тем более в 19. Мир физический, а тем более психо — эмоциональный кардинально изменился и меняется, к нашему сожалению, не в лучшую сторону, с невероятной скоростью и силой. Информационный поток «бьёт» человеческий организм с неимоверной силой, а можно даже сказать, что уничтожает его. Если наши предки, в силу того, что не было такого количества «машин» заменяющих двигательную активность человека, как сегодня, были достаточно здоровы и активны, то сегодняшний день заставил человека переместить свою активность в виртуально — информационную среду. Чему удивляться нам тогда? Человек находящийся в чрезмерном психическом и физическом напряжении, которое он уже считает нормой и часто не замечает, испытывает, мягко говоря, постоянное недомогание и очень часто головные боли.

Головные боли, что это такое? Изучив специальную литературу, мы найдем большое количество форм и характеристик головной боли. Но если внимательно проанализировать этот вопрос, то убеждаешься и приходишь к одному выводу, что источник головных болей, в большинстве случаев, является меньшее количество кислорода, чем необходимо, поступающего по сосудам к головному мозгу. Рассмотрим источник возникновения головных болей, обусловленные преимущественно сосудистыми механизмами — это мигрень, сосудистая дистония, атеросклероз, гипертоническая болезнь, шейный остеохондроз. У человека заболела голова, он, как «панацею» съедает таблетку, не задумываясь о том, к каким последствиям все может привести.

В настоящее время болезнь распространена среди людей всех возрастов, даже среди детей. Причиной этого является малоподвижный образ жизни, нехватка нагрузки на определенные группы мышц, постоянная работа за компьютером, сидячий образ жизни.

Головная боль — самый распространенный симптом в клинической практике [1]. Термин головная боль включает в себя все виды боли и

дискомфорта, локализованные в голове, но в повседневной жизни её чаще используют для обозначения неприятных ощущений в черепе.

Существует 4 основных типа головной боли:

- сосудистый тип (связан с сосудами).

- мышечное напряжение (возникает при длительном напряжении).

- ликвородинамические (при внутричерепной гипертензии, внутричерепной гипотонии; боль усиливается в положении стоя, уменьшается при наклоне головы).

- невралгический-острый, режущий.

Боль можно классифицировать по разным признакам. Она может быть, как пульсирующей, так и не пульсирующей, как глубокой, так и поверхностной, как тупой, так и острой и так далее. Провоцируется физическим напряжением, изменением положения головы. Обычно люди, страдающие головной болью, часто просыпаются по ночам. Возможна внезапная сильная рвота (рвота мозга).

Каждый человек, время от времени, сталкивается с головной болью. Изучая данную проблему, мы можем обратиться к книге, основоположника принципиально новых безоперационных способов восстановления опорно-двигательная системы, основателя исключительного направления в оздоровлении – кинезитерапии Сергея Михайловича Бубновского. В серии «Оздоровление по системе Бубновского» представлена неповторимая методика лечения заболеваний опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы. Основоположник уникальной системы сосредоточился на изучении темы «Головные боли, или Зачем человеку плечи?» [2]. Сергей Михайлович интересно и простым «языком» объяснил факторы вызывающие головную боль. Оказывается, что одной из важных причин головной боли является недостаток мышц плечевого пояса.

Человек, не выполняющий ежедневно физические упражнения и не задумывается о том, что вредит кровеносной системе, обеспечивающей кровью органы. Организм человека непрерывно развивается и растет до 23 - 25 лет,

независимо от того, что он делает. Пока не прекратится период развития костей, хрящей и других соединительных тканей, его нельзя называть взрослым, за это отвечает природа. А после 23 - 25 лет использовать то, что имеем, либо развивать и улучшать свой организм. Лучше естественный способ оздоровления, без пилюль, чем медикаментозный.

Все нагрузки можно разделить на две основные категории – внешние (например, собственный вес тела, который не обеспечен достаточным количеством мышечной массы) и внутренние (например, слабость внутренних мышц, поддерживающих органы), правильные («силовые упражнения», «подтягивания», «отжимания», «приседания») и неправильные (стояние, сидение). Когда мышцы не функционируют в силовом режиме, не работают и капилляры. Например, для того чтобы выполнить подтягивание на перекладине, необходимо согнуть руки в локтевых суставах. Но для того чтобы мышцы выполнили эту работу, к ним должна поступить кровь, движущаяся по сосудам именно этих мышц. Такая работа будет называться насосной, то есть качающей кровь только к тем мышцам, которые работают в этот момент. Вообще, из физиологии известно, что в теле человека насчитывается от 100 до 170 миллиардов капилляров. Капилляры в пятьдесят раз тоньше человеческого волоса. Приток крови к мышцам зависит от просвета капилляров, а при силовой нагрузке просвет капилляров увеличивается в два раза. Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря силовым упражнениям к мозгу можно доставить необходимое для жизнедеятельности его сосудов количество крови. А отсутствие силовой нагрузки, со временем, ведет к уменьшению мышц, уменьшению просвета кровеносного русла.

Одной из самых важных областей тела является плечевой пояс и связанные с ним руки и шейный отдел позвоночника. Плечевой пояс включает в себя области: лопаточную, подключичную, подмышечную, дельтовидную. Каждая область – это система мышц, сухожилий, фасций, внутри которых проходят лимфатические сосуды, артерии, вены. Учёные говорят, что, для того чтобы плечевой сустав работал на сто процентов, нужно задействовать почти

70 мышц плечевого пояса. В отличие от других суставов туловища плечевой сустав мышечный, он собран из пяти суставов. Три из пяти являются истинными (включают в себя суставные поверхности): грудино - ключичный, ключично - акромиальный, плечелопаточный. Плечевой сустав имеет самую высокую степень подвижности из всех суставов организма. Недостаточное развитие и функционирование всего комплекса мышц плечевого пояса, во многих случаях, является одной из причин возникновения постоянных головных болей. Утрата объёма мышц – это уменьшение сосудов, доставляющих питательные вещества в мозг, сердце, печень, почки и в опорно-двигательный аппарат.

Первые шаги выхода из болезни:

1. Проснувшись утром, не надо спешить вскакивать с постели, а размять суставы. Начинаем с голеностопных суставов (20 вращений в одну и другую сторону). Сгибание и разгибание ног попеременно, руки произвольно. Ноги согнуть в коленях, скручивание в тазобедренных суставах вправо и влево. Упражнение «полумостик» (в положении полулежа, ноги согнуты, постараться поднять таз). Далее не спеша встать с кровати и на выдохе начать отжиматься от стены 10 -15 раз.

2. После первой серии упражнений повторить вторую, именно вторая является лечебной.

3. Завести дневник, где отмечать количество отжиманий от стены ежедневно.

4. Использование криотерапии, то есть принятие ледяной ванны или душа, с обязательным воздействием и на голову. Вся процедура длится в течении 8 - 15 секунд. Эта кратковременная процедура имеет обезболивающее, противовоспалительное воздействие. Под воздействием воды низкой температуры тонизируется гладкая мускулатура сосудов, увеличивается газообмен, происходит насыщение тканей кислородом, усиливается иммунная система.

5. Выполнение силовых упражнений, необходимых для профилактики и лечения застоя в мышцах плечевого пояса. Упражнения выполняются с использованием МТБ (многофункционального тренажера Бубновского) и резинового амортизатора, который можно приобрести в спортивном магазине. В городе Петрозаводске открыт центр доктора Бубновского, жители могут его посетить и опробовать все вышеперечисленные «шаги» на собственной практике.

Если у вас нет возможности посетить центр Бубновского, то можно воспользоваться простым резиновым амортизатором, который также эффективно влияет на большое количество мышц и суставов.

Упражнения для мышц плечевого пояса при помощи резинового амортизатора: тяга плечами вверх, тяга амортизатора руками в стороны, разгибание рук вверх. Эти упражнения усиливают кровоток в грудном отделе позвоночника, способствуют проработке плечевых суставов и мышц спины. Основной принцип: торопись медленно.

Изучив данный вопрос вопросу, мы обнаружили много интересной, а главное полезной информации. Когда речь идет о здоровье, о жизни, человек должен действовать сам, помогая врачу. Важно пересмотреть подход к своему не очень крепкому здоровью никогда не поздно и в любом возрасте. При любом диагнозе нужно не отчаиваться, а искать пути решения возникшей «проблемы». Нужно регулярно выполнять индивидуальный комплекс упражнений, а также с «умом» закаливаться, что даст положительный эффект и обязательно приведет к значительному улучшению состояния здоровья человека. Важно помнить о здоровье своего тела, заботиться о нем, чтобы не было проблем – все в наших руках.

Библиографический список:

1. Боль головная [Электронный ресурс]: Медицинский словарь. – Режим доступа: https://gufo.me/dict/medical_dict/боль_головная (дата обращения: 21.12.2020).

2. Бубновский, С. М. Головные боли или Зачем человеку плечи? / С.М. Бубновский – М.: Эксмо, 2015. - 192 с.

3. Гарбузов, В. И. Человек, жизнь, здоровье: древние и новые каноны медицины / В.И. Гарбузов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Санкт-Петербург: Комплект, 1995. - 428 с.