



Упражнения при головной боли напряженного типа в период самоизоляции

Для многих неактивных людей, и, особенно, в настоящее время характерна гиподинамия, долгое сидение в вынужденных позах за телевизором, компьютером, следствием которых возникают головные боли. Предлагаем небольшой комплекс упражнений, способствующие улучшению общего состояния:

- Сидя на стуле, полностью расслабиться. Плавно и медленно отведите голову назад так далеко, насколько это возможно. Важно: смотреть при этом нужно перед собой, а не вверх. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем расслабьтесь. Голова сама по себе вернется в исходное положение. Чтобы голова откидывалась назад до предела, можно положить руки на подбородок и подталкивать голову.
- Выполнять можно как сидя, так и стоя. Поднимите кисти рук к голове. Прижмите оба больших пальца к верхним скуловым дугам, обхватив остальными пальцами затылок. Глядя вверх, сделайте глубокий медленный вдох (около 10 секунд), при этом пытайтесь откинуть голову назад, вместе с тем удерживая ее руками. Опустите глаза вниз. Сделайте выдох (продолжительностью 6–8 секунд), максимально наклоните голову к груди, растягивая, но не напрягая мышцы шеи. Повторите упражнение 5–6 раз.
- Если болит затылок, то можно посоветовать следующее упражнение: сядьте, держа голову прямо или немного наклонив вперед. Обхватите ее сверху рукой, как в предыдущем упражнении. Между черепом и первым позвонком нащупайте средним пальцем болевую точку. Давите на нее пальцем около двух минут. Повторите 3–6 раз. Если боль прекратится раньше, остановите выполнение упражнения.
- Мыслим позитивно.

Будьте здоровы.