

# Физкультура при мигрени: 6 простых правил



Научные работы показывают, что регулярные занятия определенными физическими тренировками могут облегчить бремя мигрени. Клинические исследования показали, что щадящие занятия спортом могут способствовать [1]:

- снижению интенсивности боли при мигрени;
- уменьшению частоты и продолжительности приступов;
- сокращению количества дней мигрени и атак мигрени в месяц;
- улучшению некоторых (лишнее малопонятное многим слово) функций головного мозга (внимания и скорости принятия решений);
- улучшению физической работоспособности (увеличению насыщения кислородом крови);
- в сочетании с медикаментозной терапией – сокращению частоты, продолжительности и интенсивности головной боли, депрессии и тревожности.

## Почему физические нагрузки могут быть полезны [1]?

У пациентов с мигренью снижается уровень бета-эндорфинов – белковых соединений, вырабатываемых в головном мозге и обладающих обезболивающим эффектом. Результаты исследований показали, что регулярная физическая активность приводит к увеличению уровня бета-эндорфинов в несколько раз.

Кроме того, у людей, регулярно занимающихся аэробными тренировками, в головном мозге может уменьшиться концентрация веществ, способствующих развитию воспаления, и увеличиться – препятствующих его возникновению.

## При занятиях физкультурой важно соблюдать следующие правила [1]:

- 1** Могут быть полезны аэробные упражнения:
  - а)** езда на велосипеде;
  - б)** ходьба;
  - в)** эксцентрические занятия (длительное удержание тела в определенной позиции – например, планка);
  - г)** изометрические упражнения (приседания, йога и пилатес).

- 2 Стоит избегать тех видов спорта, в которых высок риск получения травмы головы и/или резких изменений положения головы (бокс и другие виды борьбы, акробатика, прыжки в воду).
- 3 Необходимо прогревать мышцы перед занятием, поскольку тренировка на «холодные мышцы»:
  - а) повышает риск получения травмы;
  - б) может вызвать приступ мигрени.
- 4 Программа тренировок должна быть составлена индивидуально, заниматься можно 2–3 раза в неделю.
- 5 Иногда в первое время заметного эффекта от тренировок не видно. Несмотря на это, тренировки необходимо продолжать.
- 6 В некоторых ситуациях физическая нагрузка, особенно очень интенсивная, может спровоцировать приступ мигрени. Поэтому перед выбором вида спортивных занятий необходимо получить квалифицированную консультацию.

## Пример позы (асаны) йоги, которую можно выполнять пациентам с мигренью

### Уттанасана – поза полного вытяжения [2]



- 1 Встаньте прямо, стопы вместе, большие пальцы и пятки касаются друг друга.
- 2 Напрягите колени, вытяните все тело, поднимите обе руки вверх.
- 3 Сделайте один или два вдоха.
- 4 Вытяните позвоночник, выдохните и наклоните туловище вперед.
- 5 Поставьте кончики пальцев под плечами.
- 6 Вытягивайте корпус вперед, для этого поднимите голову вверх, а позвоночник прогибайте. Сделайте 1–2 вдоха и выдоха.
- 7 Выдыхая, вытяните туловище, прижмите ладони к полу с внешних сторон стоп, сгибая руки в локтях, направьте лоб к коленям.
- 8 Нормально дышите и оставайтесь в этом положении 20–30 с.

**9** На вдохе вытяните руки и позвоночник, поднимите голову.

**10** Со следующим вдохом вернитесь в исходное положение.

⇒. Не напрягайте шею и голову.

⇒. Если после выхода из позы у вас кружится голова, посидите на полу пару минут.

***При мигрени выполняйте вариант с вытяжением позвоночника – поставьте ноги по ширине таза, а голову и руки – на опору.***

### **Литература**

1. Кураш И.А., Циркунова А. Г., Сороговец А.И., Зубарева А.Д. Влияние физических упражнений на развитие приступа мигрени. Молодой ученый. 2018; 44.
2. Мягкоступова Т.В. Йога: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016.