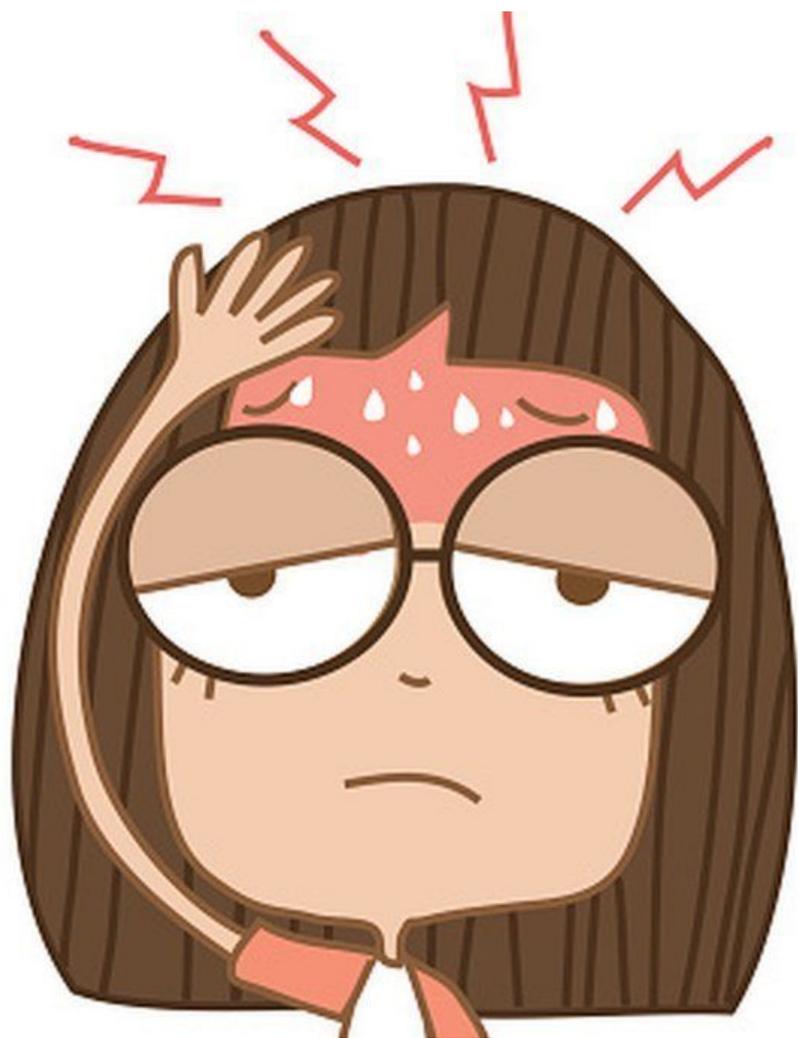
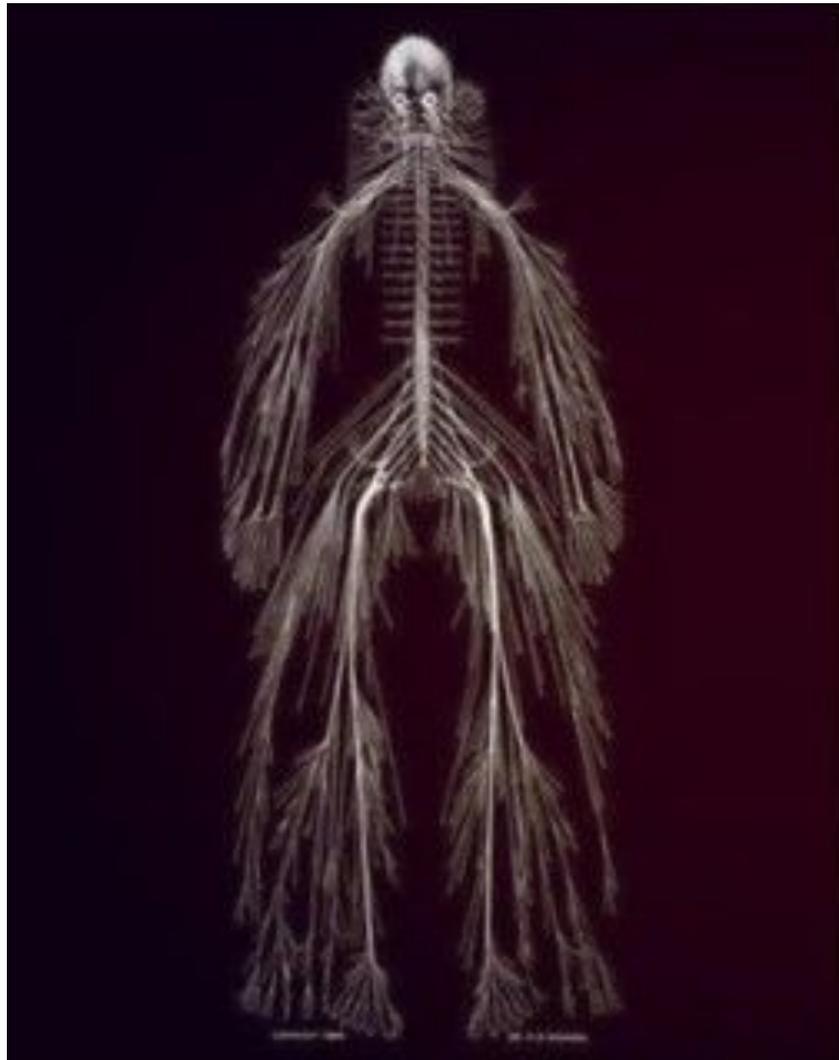


Самопомощь при головной боли

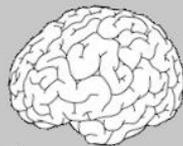
Что болит? Самомассаж. Упражнения. Препараты.
Красные флаги





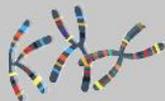

Напряжение
глаз


Напряжение
мышц ШВЗ

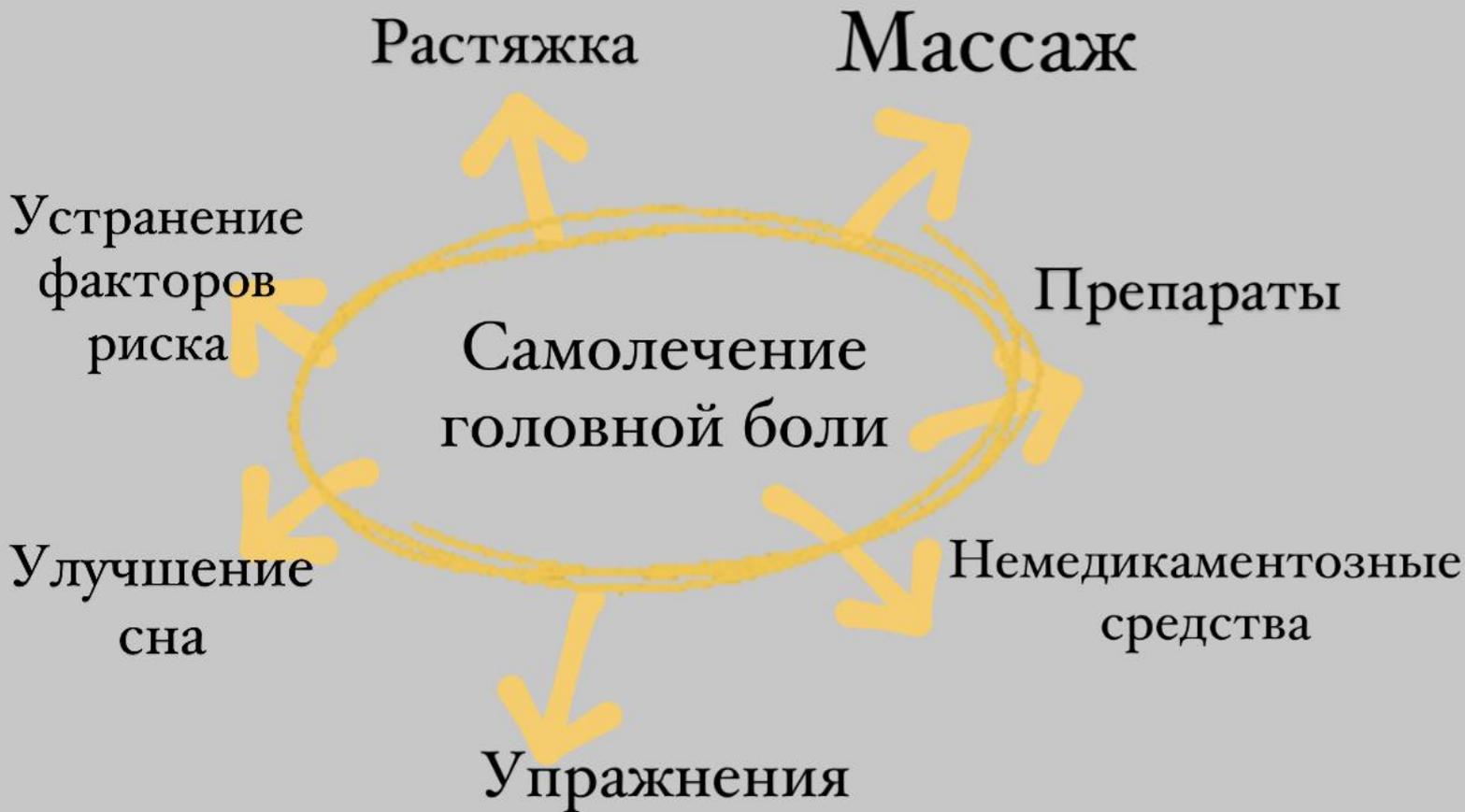


Причины
головной
боли

Конституция
- генетика




Стрессы
или нервы



Факторы риска головной боли



Бутылка с
водой на
рабочем месте

Гигиена
головной
боли

Очки, маска,
наушники,
резинка, шапка

Регулярное
питание

Монитор на
уровне глаз

Меньше
сильных
запахов и
шума

Постоянная
разминка

Локти на
подлокотниках

Безрецептурные препараты, к которым ты привык...



Пять главных упражнений при головной боли

Для получения стойкого результата нужно заниматься от 3х до 6 мес.
Первичные стойкие эффекты ощутимы после шестой тренировки.
Упражнения на растяжку не так эффективны, как упражнения на укрепление.

- 1) **Оглядываемся с руками или полотенцем**
- 2) **Глубокие сгибатели шеи лежа**
- 3) Боковое удержание головы
- 4) **Тяга к животу и к лицу резины**
- 5) **Упражнение на КЦП (переход головы в шею)**
- 6) **Растяжки:** сел на руку потянул всю шею сбоку, леватор лопатки и кивательную, растяжка подостных, растяжка грудных.

Самомассаж - 7 простых и эффективных приемов

1) **Общий самомассаж лица**

Лоб, брови, **виски** скулы, верхняя и нижняя челюсть, подчелюстные мышцы, уши.

2) **Шейная фасция** глажением с двух рук по 6 раз.

Поднимаем кожу за ухом, поднимаем кожу за сосцевидным,
волосы.

3) **Релиз мышц шеи**

Лестничные, **поднимающие лопатку**,
длинные мышцы
задней поверхности шеи, **подзатылочные
мышцы, массаж
трапеций**

4) **Прокатка роллом зоны лопаток**



Необычно
сильные

Опасные головные боли

Утренние
головные
боли

Необычно
стойкие

Головная боль
после травмы

Внезапные

Головная
боль +



Доступ к
успокаивающей части
нервной системы -
квадратное дыхание



Clinical Trials

Neti pots – Ancient Ayurvedic Treatment Validated by Scientific Evidence

Harriet Hall on December 1, 2009

Промывание носа
влияет не только на
НОС...



