

Головные боли, которые возникают при выполнении физических упражнений, известны также как «головные боли физического напряжения». Длиться они могут от нескольких минут до пары дней.

В большинстве случаев головные боли, которые возникают при выполнении физических упражнений, безвредны и проходят сами. Исследования показывают, что они прекращаются спустя несколько месяцев после начала нового типа тренировок. Иногда они также могут указывать на скрытое заболевание, требующее серьёзного медицинского вмешательства.

Точная причина, по которой при физических нагрузках появляется головная боль, неизвестна. Однако, согласно ведущей теории, они вызваны изменениями в притоке крови к мозгу.



DjelicS

При этом есть данные, подтверждающие, что головные боли во время выполнения физических упражнений чаще возникают в жару. Дело в том, что в такую погоду организму приходится увеличивать приток крови к мозгу. Это может повысить давление. Аналогичным образом головные боли усиливаются и возникают чаще при обезвоживании.

Врач объяснил, почему может болеть голова во время занятий спортом

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.