

Когда люди говорят о головной боли, они часто указывают на область, которая находится в основании черепа. Она включает группу подзатылочных мышц, которые помогают двигать головой и сохранять правильную осанку. Если эти мышцы напряжены или перегружены, то могут возникнуть головные боли напряжения или боли в шее.

Вот какие методы, по словам доктора Ниш Манек, врача общей практики в Лондоне, могут облегчить головную боль напряжения.

**Правильная осанка.** Сутулость либо сидение в сгорблленном виде часами перед экраном напрягают подзатылочные мышцы. Держите голову на одной линии с позвоночником. Убедитесь также, что у вас хороший стул, а стол находится на правильной высоте.

**Хороший сон.** Ухудшить ситуацию со сном может плохая подушка. Найдите такую, которая будет поддерживать естественный изгиб шеи. Если вы спите на спине, то вам может лучше подойти контурная подушка.

**Растяжки.** Втягивание подбородка (осторожно потяните подбородок к шее и удерживайте его в таком положении пять секунд) или медленные вращения шеей помогают расслабить мышцы.



Getty

**Массаж.** Используйте для массирования основания черепа пальцы или теннисный мяч.

**Перерывы.** Если вы сидите долгое время, то сделайте паузу: встаньте, потянитесь, восстановите осанку.

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