

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 сгорбленном 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.

Массаж и не только: лучшие способы предотвратить головные боли напряжения



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.