

УДК 615.825.1

Рижкова М.В.¹, Малиновська І.Ю.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-211м НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ САМОМАСАЖУ ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ВИНИКНЕННІ СИМПТОМІВ ГОЛОВНОГО БОЛЮ НАПРУГИ

Актуальність теми. Головний біль напруги (ГБН) є найпоширенішим видом головного болю, так, за даними різних досліджень, хоча б раз в житті його відчували 90% людей, страждають епізодично або хронічно – 30-70%. Звичайно ж, ГБН є медичним діагнозом, який встановлює лікар, але під час воєнних дій своєчасне надання медичної допомоги буває просто неможливим. Тому дуже важливим є знання основних симптомів ГБН та володіння навичками безмедикаментозної самодопомоги.

Мета дослідження: розкрити можливості застосування самомасажу та фізичних вправ при виникненні симптомів ГБН.

Завдання: надати загальну характеристику ГБН, як найпоширенішого виду головного болю, проаналізувати зовнішні причини ГБН, які є актуальними під час воєнних дій, підібрати доцільні засоби фізичної терапії, які можуть бути застосовані самостійно.

Головний біль напруженого типу відноситься до первинного головного болю, відповідно до МКХ це самостійне захворювання, яке має код G44.2.

ГБН то цефалгія, що має низьку або помірну інтенсивність, стискаюча, не посилюється при додатковому фізичному навантаженні, може супроводжуватись реакцією дратівливості при дії гучних звуків та яскравого світла. Також призводить до швидкої втомлюваності, дратівливості, порушень сну та апетиту.

Головний біль напруги виникає з наступних причин: нервова перевтома, фізична перевтома, стрес. Якщо більш детально розглянути причини, то особливо треба відзначити навантаження зору, слуху, довготривалу напругу м'язів шиї. Всі ці причини є актуальними під час воєнних дій як для військовослужбовців і волонтерів, що постійно перебувають під впливом стресогенних чинників, так і для інших верств населення.

Європейська федерація головного болю спільно з Глобальною кампанією щодо зменшення тягаря головного болю у світі «Подолання тягаря головного болю» за сприяння Світової організації охорони здоров'я,

Світового альянсу головного болю та Міжнародного товариства головного болю надає наступні рекомендації для пацієнтів з ГБН:

«Що ви можете зробити, щоб допомогти собі...»

1. Релаксація: перерви при тривалій роботі, масаж голови та шиї, теплі ванни, прогулянки на свіжому повітрі, гімнастика, фітнес.

2. Подолання стресу. Якщо Ваша робота пов'язана з емоційною напругою або Ви зіткнулися зі стресовою ситуацією, якої не можна уникнути, почніть виконувати дихальні та релаксаційні вправи; це допоможе запобігти появі ГБН.

3. Регулярна гімнастика. ГБН найчастіше зустрічається у осіб, які не мають навіть легкого фізичного навантаження. Частіше гуляйте на свіжому повітрі, піднімайтеся сходами, а не ліфтом, робіть гімнастику, так щоб це стало невід'ємною частиною Вашого життя.

4. Лікування депресії. Якщо більшу частину часу маєте поганий настрій, обов'язково зверніться до лікаря.»

Щодо способу життя, то важливо дотримуватись норм гігієни праці та відпочинку, мати щоденний повноцінний нічний сон, здорове харчування, усунути з раціону алкоголь та каву, не палити.

Доведену ефективність мають масаж, релаксаційні вправи та вправи на розтягування м'язів. Якщо причиною ГБН є зорове перенавантаження, потрібно звернути увагу на його профілактику, а також виконувати вправи для окорухових м'язів. При напрузі м'язів шийно-комірцевої зони ефективними, безпечними та доцільними будуть вправи постізометричної релаксації та вправи на розтягування трапецієподібного м'яза, грудноключично-соскоподібного та м'язів, що випрямляють шийний відділ хребта.

Якщо неможливо отримати кваліфіковану допомогу фахівця з масажу, припустимо застосовувати самомасаж голови і шиї при відсутності протипоказань. Треба пам'ятати, що маючи схильність до ГБН краще займатись профілактикою, не чекаючи виникнення болю.

Самомасаж голови проводиться в положенні сидячи і містить наступні прийоми:

- обхоплювальне погладжування волосистої частини голови від лоба до потилиці та скроневої ділянки;
- граблеподібне розтирання подушечками пальців;
- переривчасте натискування подушечками граблеподібно поставлених пальців;
- зміщення м'яких тканин в сагітальній площині;
- зміщення м'яких тканин черепа у фронтальній площині;
- глибоке погладжування пальцями або опорною частиною кистей одночасно з обох боків завушної ділянки від скроневої ділянки до соскоподібного відростка;

- розтирання долонною поверхнею кисті та пальцями вух;
- поколювання подушечками пальців в ділянці всієї волосистої частини голови;

- закінчують – обхоплювальним погладжуванням волосистої частини голови від лоба до потилиці симетричними рухами рук.

Самомасаж шії містить наступні елементи:

1. масаж задньої та бічних шийних ділянок, що включає прийоми:

- площинне прогладжування;
- спіралеподібне розтирання;
- площинне лінійне розтирання;
- розминання кінцями пальців натискуванням спіралеподібними рухами; закінчують погладжуванням.

2. Масаж передньої шийних ділянок, що включає прийоми:

- площинне прогладжування;
- розтирання долонною поверхнею протилежної кисті;
- закінчують прогладжуванням.

Висновки. Таким чином, бачимо, що при відсутності можливості звернутись до лікаря, одним з найбезпечніших засобів для самостійного застосування будуть релаксаційні вправи. Окрім вправ також ефективним буде самомасаж - ГБН є саме тим різновидом головного болю, який можна усунути чи суттєво зменшити за допомогою масажу голови і шії. Важливим також є дотримання рекомендацій щодо способу життя та подолання симптомів стресу.