*Байбаріна А.М., Вировець Д.О.*

**РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ**

**ПРИ ГОЛОВНОМУ БОЛЮ НАПРУГИ**

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

з курсом фізичного виховання та здоров’я

Харківський національний медичний університет, м.Харків, Україна

Науковий керівник: ас. Сушецька Аліна Сергіївна

У наш час відбувається великий технологічний прорив, який дуже впливає на наше життя, як позитивно так і негативно. Сьогодні ми розглянемо саме негативну складову досягнень у сфері технологій.

Звичайно мова піде про мобільний телефон, та й взагалі про інші «гаджети», які ми звикли тримати перед собою, коли їдемо у транспорті, або просто сидимо у кав’ярні. Неправильне положення тіла при такому користуванні технікою може призвести до проблем з опорно-руховим апаратом, а саме може виникати сутулість, перенапруження м’язів шиї та спини, що у подальшому буде приводити до порушення кровообігу головного мозку та провокувати виникнення головного болю. Тож пошук нових не медикаментозних методів корекції цього стану є актуальною проблемою фізичної терапії.

Головний біль – це неприємне відчуття, яке виникає від зони брів до шийно-потиличної ділянки. Існує багато класифікацій головного болю: тригемінальні цефалгії, мігрені та різні типи первинного болю, які не відносяться до болю спричиненими ураженням головного мозку. Також існують вторинні головні болі, які є симптомами інших захворювань. До них належить біль, пов’язаний з травмою голови, або шиї, ураженнями судин головного мозку та шиї.

Сьогодні ми поговоримо саме про первинний біль, а саме про головний біль напруги. Це найпоширеніший тип цефалгії. Він пов’язаний з підвищенним тонусом лобних, скроневих і потиличних м’язів. Деякі автори висловлюють думку про велике значення трапецієподібного м’яза та задньої групи шийних м’язів у розвитку больового синдрому, який супроводжується появою тригерних точок.

Представляємо вам реабілітаційний комплекс, який добре зарекомендував себе в лікуванні даної патології. Він складається з лікувальної гімнастики, роботи з тригерними зонами, в поєднанні з масажем комірцевої зони та кінезіологічним тейпуванням на ту зону, де було знайдено тригерні точки.

При виконанні лікувальної гімнастики виконуються вправи на розтяжку трапецієподібного м’яза, грудино-ключично-соскоподібного та м’язів, які випрямляють шийний відділ хребта. Також до реабілітаційного комплексу додається класичний масаж комірцевої зони, який повинен бути доповнений роботою з тригерними точками. Завершальним етапом є накладання кінезіологічного тейпу на м’язи, які випрямляють шию.

Використання даного реабілітаційного комплексу корегує правильну поставу, зменшує напруження м’язів шиї та покращує кровопостачання головного мозку, і таким чином інтенсивність та тривалість нападів головного болю напруги.