

# Как справиться с головной болью?

Энное количество лет назад, в золотые годы учебы, не успевшие подготовиться к очередной лабораторной однокашники придумывали разные «отмазки» для оправдания. Самая стандартная: «Вчера голова болела».

Услышав такое откровение, бабушка-доцент сочувственно кивала головой и говорила: «Да, конечно, это значит, что вы трудились. Ведь когда работаешь руками, они обычно болят, и никого это не удивляет. Вот вы поработали головой, и она у вас болит, это ее нормальное состояние. Работайте чаще, голова привыкнет и перестанет вас беспокоить по пустякам». Опытный педагог, она, конечно же, отлично знала, что если в молодости и болит голова, то совсем не по причине усиленной мозговой деятельности, а повторные приступы «болезни» легко устраняются неудовлетворительной оценкой и повторной отработкой «лабы».

Молодость уже прошла. Приступы головной боли перестали быть мнимыми и беспокоят все чаще. Можно ли помочь самому себе, не принимая никаких медикаментов? Оказывается, во многих случаях можно. Попробуйте использовать для снятия головной боли простые лечебные упражнения.

**Упражнение 1.** Сядьте на стул. Спину держите прямо, а голову свободно, без усилий, только под действием силы тяжести наклоните к груди. Задержитесь в такой позе двадцать секунд. Затем перерыв на полминуты. И снова наклон на 20 секунд. Повторите 15-16 раз.

**Упражнение 2.** Сидя как при выполнении первого упражнения или стоя, поднимите кисти руки к голове. Большие пальцы каждой руки прижмите к верхним скуловым дугам, остальными пальцами охватите затылок. Смотрите вверх. На вдохе в течение 10 секунд попытайтесь откинуть голову назад, одновременно удерживая ее руками. На выдохе в течение 6-8 секунд смотрите вниз, максимально наклоните голову к груди, растягивая, но не напрягая мышцы шеи. Повторите цикл вдох-выдох 5-6 раз.

**Упражнение 3.** Для снятия головной боли, идущей от шейного отдела позвоночника. Сидя на стуле, одной рукой обхватите голову сверху со стороны, в которой боль

## Как справиться с головной болью

Автор: admin

17.03.2011 14:12 -

---

ощущается сильнее. Указательный палец должен находиться примерно на уровне начала уха. Небольшим усилием руки разверните голову в «здоровую» сторону. Свободную ладонь прижмите снизу к подбородку и щеке. На вдохе в течение 10 секунд, глядя вниз, прижмите подбородок к нижней ладони против ее сопротивления. На выдохе в течение 6-8 секунд расслабьтесь и смотрите вверх. Повторите упражнение 5-6 раз, чуть изменяя поворот головы.

**Упражнение 4.** Для снятия головной боли, идущей от затылка. Голову держите прямо или чуть наклонив вперед. Обхватите ее сверху рукой, как в предыдущем упражнении. Средним пальцем нащупайте между первым позвонком и черепом болевую точку. Надавите на нее в течение полутора-двух минут. Повторите 3-6 раз. С прекращением боли остановите выполнение упражнения.

**Упражнение 5.** Большими пальцами обеих рук нащупайте болевые точки между черепом и первым позвонком. Массируйте точки обоими большими пальцами круговыми движениями по часовой стрелке 15 раз. Затем придавите точки на полторы-две минуты.

**Упражнение 6.** Воздействуйте на точки акупунктуры. Скрестив руки, средним и безымянным пальцами обеих кистей в течение минуты сильно массируйте точки на окончании складок локтей с наружной и внутренней стороны, одновременно приподнимая и опуская руки. Перерыв - тоже минута. Повторить до 15 раз.

После этого полторы-две минуты надавливайте большим или указательным пальцем на точку у основания носа, там, где переносица заканчивается и начинается область усов. Затем на такое же время наступает очередь точки пересечения линии большого и указательного пальцев на кисти руки. Для завершения упражнения до двух минут надавливайте на точку впадины внутреннего свода стопы, образующуюся при сгибании пальцев ноги вниз.

Пробуйте. Лечитесь. А лучше - не болейте.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)