

Рекомендации по головной боли

(комплексный подход)

- 1) Дозированные умственные и физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе
- 2) Режим дня и отхода ко сну (ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, включая выходные дни)

Нормы сна от 0 до 17 лет и советы по поддержанию качества сна

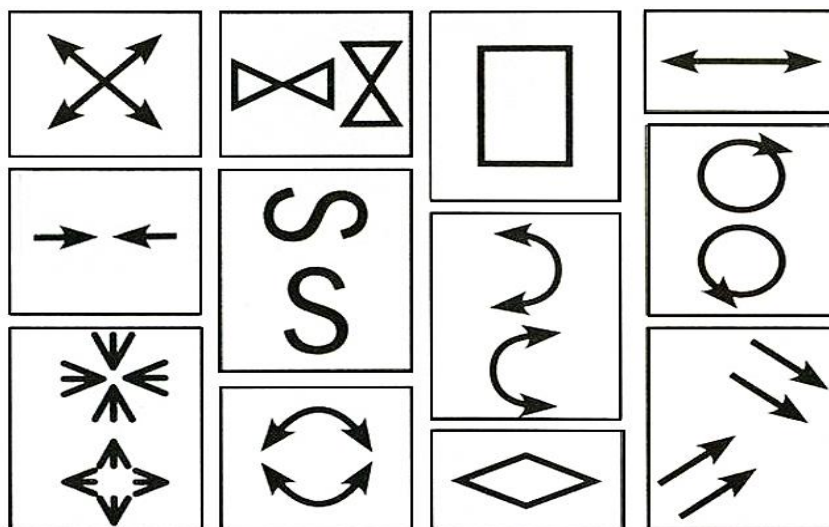


Коррекция бессонницы:



- 3) Дозированное использование электронных устройств с частыми перерывами, исключить использование устройств за 2 часа до ночного сна, особенно просмотр в тёмной комнате при выключенном свете

- 4) Зрительная гимнастика (рисовать глазами фигуры: звездочку, прямоугольник и прочее, переключать фокус внимания с близкого на дальнее расстояние: сначала смотреть на кончик пальца, затем вдаль – по несколько раз.



Нужно смотреть на иллюстрацию и повторять следующие действия:

- Смотреть вверх-вниз, отводя взгляд на максимальное расстояние между крайними точками;
- Зрительно проводится окружность, следуя глазами по стрелкам, по часовой стрелке и в обратном направлении;
- Глазами нужно чертить диагональные линии;
- Глазами нарисовать квадрат;
- Медленно провести глазами по выгнутой и вогнутой дугообразной линии;
- Начертить взглядом ромб;
- Нарисовать взглядом бантики, расположенные вертикально и горизонтально;
- Зрительно начертить букву "S" в разных положениях (вертикально, горизонтально);
- Взглядом начертить вертикальные дуги. Глаза двигаются сначала по часовой стрелке, затем в обратном;
- Зрительно провести диагональные линии из одного угла квадрата в другой;
- Сфокусировать взгляд на переносице, максимально соединив зрачки в центральной точке;
- Быстро и часто моргать, имитируя взмахи крыльев бабочки.

- 5) Сбалансированное питание (полноценные завтрак, обед и ужин с распределением суточной нормы белков, жиров и углеводов (преимущество за продуктами, содержащими углеводы длительного действия (например, крупы) с перекусами между основными приемами пищи))

Здоровое питание (Всемирная организация здравоохранения)



- 6) Методы релаксации и снятия стресса:
Дыхательная гимнастика: приложение на телефон **Breathe: снятие стресса**

Приложение для iPhone:



Приложение для Android:

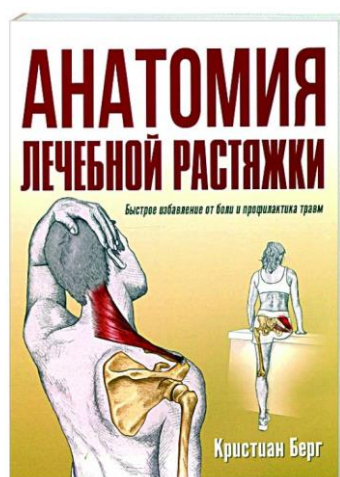


**Релаксация и снятия стресса: Мэтью Маккей: релаксация и снятие стресса.
Рабочая тетрадь**



- 7) Комплекс ЛФК в домашних условиях на грудной и шейно-воротниковую области позвоночника, во время длительного сидячего положения выполнять разминку шеи и плечевого пояса

Книга: Анатомия лечебной растяжки. Кристиан Берг (для выполнения понадобятся только руки)



Youtube: комплекс упражнений от врача ЛФК ДГП 133 Колпакова Дмитрия Александровича (для выполнения понадобится фитнес-лента легкого сопротивления)



- 8) Ведение дневника головной боли (описывать дату боли, время её начала, в какой части головы болит, по какому типу (давит, распирает, пульсирует, стреляет и т.д.)), что делал перед тем, как возникла боль, в течение какого времени беспокоила и каким образом прошла (сама или с помощью таблетки (какой?))
- 9) Нурофен/ибупрофен/ибуклин строго по требованию при головной боли (при характеристике головной боли от 7 баллов по максимально возможной 10 балльной шкале и не более 3 таблеток в неделю во избежание лекарственно-токсической зависимости)

В составлении рекомендаций принимали участие врачи ДГП 133 г. Москвы:

Врач-невролог Благодарев Денис Вячеславович

Врач-ЛФК Колпаков Дмитрий Александрович

Врач-эндокринолог Миронова Виктория Вадимовна