**[Proti glavobolu brez zdravil](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/proti-glavobolu-brez-zdravil)**



**Kako se boriti proti glavobolu brez tablet?**
**Glavoboli so** lahko dobesedno **izčrpavajoči**. Vsi dobro poznamo**simptome**: začnejo se z **manjšimi občutljivostmi v vratu ali bolečinami v zatilju**. Bolečino nato **začutimo na zadnji strani glave, kasneje se bolečine razširijo na ušesa** in za **konec še na oči in čelo**. Mnogi takoj posežemo po tableti za odpravljanje glavobola ali pa si čelo hladimo z izmenjavanjem hladnih obkladkov. V nadaljevanju bomo poiskali vzroke za te bolečine in kako moramo v takih primerih ukrepati.

**Vratne mišice**, ki potekajo od zgornjega in srednjega dela vratu navzdol do spodnjega dela vratu in ramenskega loka, **so ponavadi največkrat vzrok glavobola**. Poznamo različne mišice, ki lahko prispevajo h glavobolu. **Glavni krivec** za bolečine pa so tiste **mišice**, ki **povezujejo zgornji vrat in ramenski lok** (mišica dvigovalka in zgornji trapez) ter manjše mišice, ki povezujejo prvi dve vretenci z lobanjo (**mišice na zatilju**). Ko en niz mišic postane razdražen, mu hitro sledi tudi drugi niz. Ko majhen niz mišic postane razdražen, se refleksno odzove s skrčitvijo, kar privede do vnetja živca, ki poteka od zadnje strani glave do lobanje. To povzroči značilen simptom glavobola, ki ga vsi dobro poznamo.

Katerikoli sklop prej omenjenih mišic je lahko podvržen povečani napetosti ne glede na to, ali je mišica preveč raztegnjena, zategnjena ali skrčena. Večina nas ne razlikuje teh dveh mišic in si mislimo, da je raztezanje ključ do rešitve naših problemov. Vendar je to le polovica rešitve.

Na splošno je raztezanje manjšega dela zgornjega sklopa mišic do neke mere zadovoljivo, se pa zna zgoditi, da so mišice ramenskega loka že preobremenjene. In v tem primeru bi raztezanje teh mišic povzročilo še večje bolečine. Zato smo vam pripravili opis in prikaz nekaterih preprostih vaj, ki vam bodo pomagale pri glavobolu.

**1. Vaja z rokami za glavo**
To vajo izvajajte sede. Obe roki položite za vrat. Vrat mora biti usklajen s telesom, roki pa morata biti dvignjeni nad višino ramen. To vajo izvajajte 15 - 30 minut, seveda če vam čas dopušča.

**2. Vaja z brado**

Ulezite se na tla in pod vrat namestite majhno zvito brisačo. Nežno potisnite brado navzdol, držeč zobe rahlo skupaj. Ne pustite, da vam glava izgubi stik s podlago (tla ali postelja) ali pa da bi vam vrat ušel z brisače. V takem položaju vztrajajte 5 – 10 sekund. Isto vajo lahko naredite tudi tako, da sedite vzravnano na stolu. Primer vaje imate v priloženem videu. Vajo ponovite 10 – 15 krat. Med izvajanjem vaje boste začutili rahlo povečanje pritiska, vendar bo olajšanje sledilo kmalu za tem.

**3. Vaja dvignjenih rok**

Postavite se s hrbtom, zadnjim delom glave in boki čim bolj k zidu. Dvignite roke do začetne pozicije ob zidu do višine ramen. Začnite dvigovati roke čim višje, pri čemer morate imeti v vsakem trenutku glavo in hrbet v stiku s steno. Ponovite vajo 10 – 15 krat. Če niste zmožni dvigniti roke do iztegnjenega položaja, jih dvignite, kolikor vam telo dopušča brez bolečine. Ta vaja se lahko izvaja tudi v ležečem položaju. Kjer ste najbolj zategnjeni, boste občutili rahlo raztezanje, ponavadi je to lahko med ramenskim lokom, vratom ali pa na spodnjem delu lobanje.

**4. Vaja na rokah in kolenih**

Vajo začnite s tem, da se postavite na kolena in roke. Nežno se zazibajte nazaj, pri čemer se vaša glava ne sme zazibati nazaj (brada ne sme priti v višjo pozicijo v primerjavi z začetno pozicijo). Ostanite v tem položaju 10 – 20 sekund. Ponovite vajo 10 krat.

Vir: Spletna stran Discovery Fit and Health in Youtube.com

http://www.zdravo.si/proti-glavobolu-brez-zdravil.html