

Профилактика головных болей

1. В питании ребенка необходимо:

- избегать избыточного потребления поваренной соли (не более 5 г в день);
- увеличить потребление продуктов, обладающих мочегонным эффектом: арбузов, дынь, огурцов, винограда;
- использовать достаточное количество жидкости в день (1,5-2 л), мочегонные напитки – клюквенные и брусничные морсы.

2. Подушка ребенка должна быть средней мягкости (желательно – ортопедическая) для исключения переразгибания в шейном отделе позвоночника во сне.

3. Соблюдение временных норм использования гаджетов и компьютера.

- детям 3–7 лет – не более 15 минут в день, не чаще 2 раз в неделю, обязательно завершать гимнастикой для глаз;
 - школьники 1–5 классов – 15 минут;
 - школьники 5–7 классов – 20 минут;
 - школьники 8–9 классов – 25 минут;
 - школьники 10–11 классов – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут – на втором.

4. Каждый час сидения за уроками, компьютером – физкультминутки для снятия статического напряжения с мышц спины и верхнего плечевого пояса (не менее трех из следующих):

- «**Непоседа**». И.п. – руки на краю парты, встать, сесть.
- «**Угол**». И.п. – руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
- «**Домик**». И.п. – руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.
- «**Колосок**». И.п. – руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.

- **«Обезьяна».** И.п. – руки на сиденье около спинки. Наклониться вперёд, стараясь достать руками до пола, вернуться в и.п.
- **«Кто быстрее».** И.п. – руки на парте. Сгибать пальцы в кулаки и разгибать, при этом в быстром темпе необходимо поднимать и опускать поочередно стопы, пятки прижаты к полу.
- **«Балерина».** И.п. – стоя боком к парте, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.
- **«Сова».** И.п. – руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
- **«Часовой».** И.п. – руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
- **«Ветер».** И.п. – руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.
- **«Матрешка».** И.п. – руки на поясе. Два пружинящих наклона вправо и влево.
- **«Прямая спинка».** И.п. – руки за спиной, обхват за локти. Сделать полуприседание, вернуться в и.п.

5. Ежедневно вечером необходимо выполнение упражнений на напряжение-расслабление мышц шеи, а также для улучшения кровообращения в шейном отделе позвоночника:

- поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох
- руки на поясе, поворот корпуса вправо, руку отвести вправо, голову повернуть в ту же сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, то же в другую сторону
- правую руку наложить височную часть головы, локоть отвести в сторону, надавливая рукой, удерживать голову в вертикальном положении в течение 3 секунд, расслабить 4 секунды, то же с левой стороны (по 3 раза);
- по 3 медленных поворота головы влево, вправо; поднимание рук в стороны вверх – вдох, опускание их в стороны вниз – выдох;

- руки опущены вниз, по 5 круговых вращений в плечевых суставах вперед и назад;
- руки на поясе, отвести локти назад, сжать напряженно мышцы, затем расслабиться (3–5 раз).
- руки под подбородком в замке; надавливая руками вверх, а подбородком вниз удерживать голову в вертикальном положении 3 секунды расслабить 4 секунды (повторяем 3 раза);
- вытягивать голову подбородком вперед и назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти 3 раза
- руки на затылок, отвести локти назад; надавливая на затылок, удерживать голову в вертикальном положении 3 секунды, расслабить 4 секунды ,далее наклонять голову вперед и вниз, расслабляя и растягивая задние шейные мышцы (повторяем 3 раза);
- руки в замке перед грудью, по 5 вращений рук вперед, затем в обратную сторону;
- руки опустить вниз, по 3 наклона туловища вниз, стараться достать кистью пол;
- руки сложены в замок; надавливать на лоб, удерживать голову в вертикальном положении 3 секунды, расслабить 4 секунды (повторяем 3 раза);
- описание подбородком дуги – от плеча до плеча;
- наклоны головы вперед и назад в медленном темпе по 3 раза
- кисти к плечам, по 5 энергичных круговых движений в плечевых суставах вперед и назад;
- руки перед грудью, согнуты в локтях, на счет 1–2 – рывки руками перед грудью, на счет 3–4 – то же с разведенными в стороны руками;

6. Массаж и самомассаж шеи ежедневно: массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения:

- правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо;
 - правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против, то же левой рукой, затем обеими руками одновременно.
7. Необходимо беречь шейную область от переохлаждения, воздействия сквозняков.
 8. Избегать переутомления, на свежем воздухе проводить не менее 1 часа в день (оптимально – 3-3,5 часа).
 9. Избегать травм головы, исключить занятия травматическими видами спорта (бокс, борьба, кикбоксинг, кувырки).
 10. Дыхательные упражнения для активизации мозгового кровообращения: надувание воздушных шариков, глубокое медленное вдыхание носом, а выдыхание – через рот, частое интенсивное дыхание носом или ртом.

Составители
врач-невролог к.м.н. Салова М.Н.,
врач лечебной физкультуры Силкина Н.Н.