

# Головная боль напряжения

Синтия Робинсон, к.м.н., физиотерапия  
Отделение реабилитационной медицины  
Университет Вашингтона  
Сиэтл, штат Вашингтон, США

## Цели

- Дать краткую характеристику головной боли напряжения
- Обсудить факторы возникновения головной боли напряжения
- Представить реабилитационные мероприятия, направленные на сокращение, контроль и устранение головной боли напряжения
- Обсудить возможные объективные методы оценки результатов

## Характеристика

- Легкая или умеренная боль или давление, ощущаемые в какой-либо части головы или шеи, но обычно концентрирующиеся в висках, на коже головы или задней области шеи.
- Может длиться от 30 минут до 7 дней, ухудшаясь вследствие причинных факторов.
- Болевые точки в мышцах шеи и плеч.
- Не сопровождается такими симптомами, как тошнота и головокружение.
- Неврологические симптомы отсутствуют.

## Причины

- Плохое или поддерживаемое положение
- Усталость или переутомление
- Стоматологические проблемы
  - Сжатие челюсти или скрежет зубами
  - Дисфункция челюсти – врожденная или суставная
- Стресс или тревога
- Депрессия
- Употребление кофеина или алкоголя

## Реабилитационное лечение

- Определить, провести лечение и избежать причинные факторы
  - Лечение стресса – обратная биологическая связь
    - Стресс, депрессия, тревога
  - Положение – рабочее и во время сна
    - Уверенность, объем движений, который нужно достичь, сила для поддержания
  - Растяжение твердых мышц и расслабление триггерных зон
- Лекарственные препараты
  - Препараты
  - Мышечные релаксаторы
  - Антидепрессанты

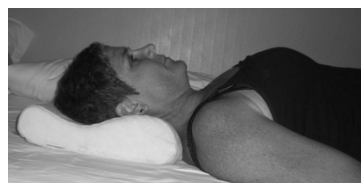
## Мышечная релаксация

Снятие мышечного напряжения,  
связанного со стрессом,  
выпрямлением положения или перегрузкой.

## Упражнения на релаксацию мышц шеи

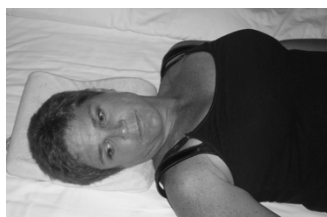
6 упражнений, выполняемых в положении лежа на спине с поддержкой шеи в нейтральном положении

- Круги Пиноккио
  - Проведите носом мягкий, небольшой, размером 2 см круг на потолке.
  - 5 по часовой стрелке, 5 против часовой стрелки



## Упражнение на релаксацию шеи 2

- Водный шар
  - Опустите голову в одну сторону, как водный шар, падающий в Вашу руку. Медленно верните голову в центральное положение. Затем опрокиньте голову в другую сторону.
  - 5 в каждом направлении



## Упражнение на релаксацию шеи 3

- Массаж грудной клетки
  - Руки по бокам, *медленно* скользите плечами вверх, потом вниз, все время прижимая лопатки к поверхности.
  - 5 раз



## Упражнение на релаксацию шеи 4

- Марионетка на веревочке
  - Похоже на массаж грудной клетки, левое плечо скользит вверх, по направлению к уху. Правое плечо и рука тянутся вниз, когда левое ухо сближается с левым плечом, обеспечивая тем самым растяжение правой стороны шеи. Затем правое плечо скользит по направлению к уху, когда левая рука опускается, и правое ухо сближается с правым плечом.
  - 5 раз в каждую сторону



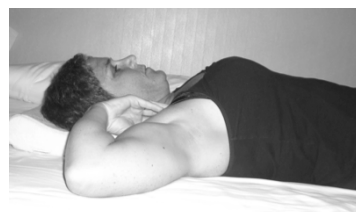
## Упражнение на релаксацию шеи 5

- Массаж лежа лопатки
  - Прodelайте круговые движения лопатками.
  - 5 вперед и 5 назад



## Упражнение на релаксацию шеи 6

- Большие круговые движения плечами
  - Согните руки в локтях, кисти рук поставьте на плечи так, чтобы локти были направлены к потолку. Выполняйте большие медленные круговые движения, поднося руки к ушам, а затем проводя задней стороной рук по поверхности кровати во время их движения в стороны и смыкания по направлению к груди.
  - 5 раз (только в направлении от груди)



## Релаксация подзатылочных мышц

3 упражнения, выполняемых в положении лежа на спине с поддержкой шеи в нейтральном положении, колени согнуты либо поддерживаются подушками

- Движение глаз по направлению вниз
  - Посмотрите на какую-либо точку в потолке, находящуюся прямо напротив Вашего лица. Проведите глазами вниз от потолка до точки на Ваших коленях.
  - Во время этого упражнения не должно быть никаких видимых движений и явных сокращений мышц. С этим упражнением активируются глубокие затылочные флексоры.
  - Продержитесь в таком положении 6 секунд, повторите 6 раз



## Релаксация подзатылочных мышц 2

- Латеральное скольжение
  - Приложите указательные пальцы к сосцевидным отросткам (костная выпуклость за ухом). Надавите правым указательным пальцем на кость, как будто Вы пытаетесь сдвинуть голову влево, череп двигается по верхнему позвонку, но при этом палец не должен двигать голову.
  - Вы должны почувствовать небольшое мышечное сокращение под пальцем, которым Вы двигаете.
  - Выполняйте упражнение мягко! Мышца должна сокращаться только на 20% от максимально возможного сокращения.
  - Продержитесь в таком положении 6 секунд.  
3 раза в каждую сторону



## Релаксация подзатылочных мышц 3

- Диагональное вращение глазами
  - Посмотрите вверх вправо, не двигая головой. Поставьте один палец на висок сверху сбоку от брови. Надавите пальцем по диагонали вниз влево.
  - Это активирует мышечное сокращение в заднем основании черепа справа.
  - Выполняйте упражнение мягко! Мышца должна сокращаться только на 20% от максимально возможного сокращения.
  - Продержитесь в таком положении 6 секунд.  
3 раза в каждую сторону



## Расслабление триггерных зон



## Грудино-ключично-сосцевидная область

- Захват вдоль мышечного брюшка



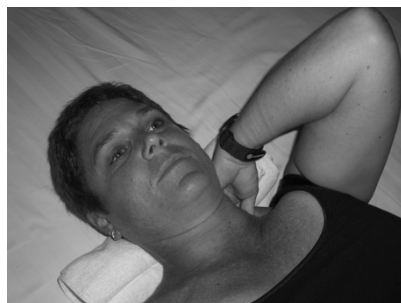
## Лестничная мышца

- Поставьте кончики больших пальцев на мышечное брюшко между грудино-ключично-сосцевидной и верхней трапециевидной мышцами.
- Надавите против косых отростков шейных позвонков.



## Верхняя трапециевидная мышца

- Захват за мышечное брюшко сбоку от шейного угла и сзади от верхнего ключичного треугольника.



## Мышца, поднимающая лопатку

- Надавите кончиками пальцев (ширина в 2 пальца) или большим пальцем под шейным углом слегка к середине.
- Попеременно кончиком пальца надавите на присоединение мышцы в верхнем углу лопатки.



## Выпрямление положения

Позвольте мышцам работать в нормальную длину и под механическим углом, правильное выпрямление суставов и растяжение мягких тканей.

## В положении сидя

для тренировки краниовертебрального сгибания

- Сядьте на копчик, откинувшись на спинку стула.
- Сидите прямо, поднимая крестец к лопаткам (а не лопатки к крестцу).
- Соедините лопатки.
- Поднимите заднюю часть черепа над позвоночником (таким образом шея удлиняется).
- Повторяйте это упражнение много раз в течение дня, когда сидите (на работе, в машине и т.д.).

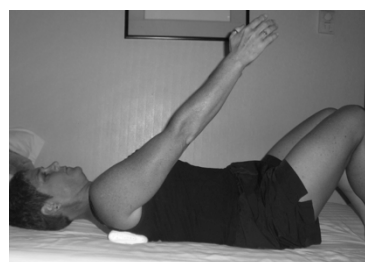


## Объем мышечных и суставных движений

Объем движений должен быть достаточным, чтобы достичь нейтрального положения тела. У каждого человека должен быть соответствующий объем движений для функциональной активности.

## Торакальное растяжение

- Положите свернутое полотенце или валик под спину в том месте, где расположен торакальный отдел позвоночника.
- Используя абдоминальные мышцы для поддержания нейтрального положения позвоночника таким образом, чтобы поясница не поднималась, поднимите обе вытянутые руки над головой в саггитальной плоскости.
- Для каждого положения валика сделайте 5 повторов.

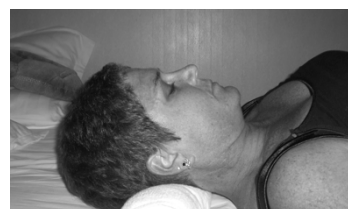


## Мышечная сила

Применяйте соответствующую силу для поддержания правильного положения и выполнений функциональных действий дома, на работе, во время другой деятельности.

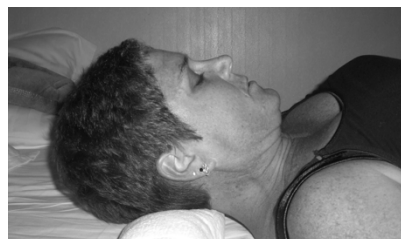
## Упражнения на краниовертебральное сгибание - Уровень 1

- Движение глаз вниз
  - Посмотрите на точку на потолке прямо над Вашим лицом, проведите глазами вниз до точки над коленями.
  - Во время этого упражнения не должно быть никаких видимых сокращений мышц. Во время этого упражнения активируются глубокие шейные сгибатели.
  - Прoderжитесь 2 секунды, повторите \_\_\_\_ раз.



## Упражнения на краниовертебральное сгибание - Уровень 2

- Выполняйте так же, как и для уровня 1, но во время движения глаз вниз по потолку, двигайте затылок вверх по подушке, не поднимая головы. В должны почувствовать, как удлиняется задняя сторона шеи. Давление, ощущаемое в горле – от правильного мышечного сокращения.
- Не должно быть заметных сокращений боковых мышц шеи.
- Продержитесь 2 секунды, повторите \_\_\_\_ раз.



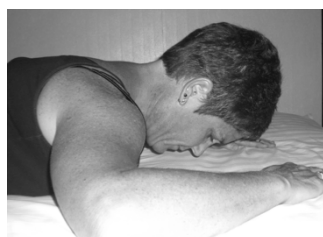
## Упражнения на краниовертебральное сгибание - Уровень 3

- Продолжайте, как и в уровне 2
- Держа подбородок направленным к грудной кости, мягко НАЧИНАЙТЕ поднимать затылок от подушки таким образом, чтобы лоб был выше подбородка.
- Длинные мышцы на боковой стороне мышцы будут сокращаться.
- Следите за тем, чтобы подбородок не вел движение.
- Продержитесь 2 секунды, повторите \_\_\_\_ раз.



## Упражнения для шеи в положении лежа на животе

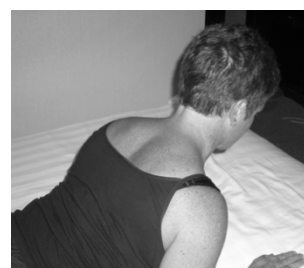
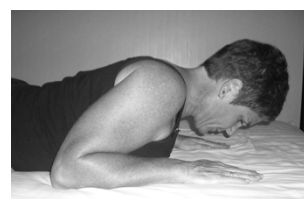
- Лежа на животе согните локти, сомкните руки, тыльная сторона кистей под лицом на таком уровне, чтобы лицо было параллельно полу.
- Вытяните шею, почувствуйте, как голова удаляется все дальше от копчика.
- Шея должна быть абсолютно неподвижна, руки разведите в стороны, продержитесь в таком положении 6 секунд.
- Верните руки в исходное положение и расслабьте шею.
- Повторите 6 раз, каждый раз, задерживая положение на 6 секунд.
- Усложняйте упражнение, продлевая задержку до 30 секунд.



## Отжимание на локтях в положении лежа на животе

Уровень 1

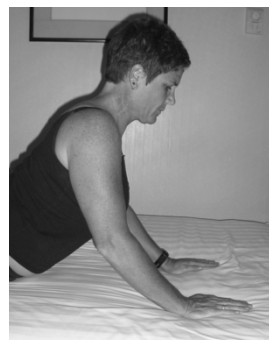
- Подготовка
  - Лежа на животе, подоприте подбородок, поднимая голову так, чтобы лицо было параллельно поддерживающей поверхности.
  - Положите руки (предплечья) на поверхность так, чтобы кисти рук были на одном уровне с плечами, ладони лежали плашмя.
  - Напрягите абдоминальные мышцы.
- Упражнение
  - Слегка сведите и опустите лопатки
  - Держа подбородок в таком положении, плечи на расстоянии от ушей, надавите через локти в верхнюю часть спины, не поднимая рук.



## Отжимание на локтях в положении лежа на животе

Уровень 2

- Усложняйте упражнение, если хорошо выполняете уровень 1
- Усложняйте упражнение, переходя на отжимание на ладонях, постепенно вытягивая локти, продолжая держать лопатки в прежнем положении.



## Характеристика движений

- Тренируйте лопаточно-шейные движения, чтобы сохранить прямую осанку во время выполнения действий.
- Сократите работу малых шейных мышц во время тренировки больших лопаточных мышц, чтобы работать более эффективно.
- Поддерживайте соответствующую мышечную длину.



## Тренировка лопаточно-шейных мышц 1

- Поднятие руки вперед, спина к стене – руки согнуты
  - Положение стоя спиной к стене, голова, плечи и бедра соприкасаются со стеной, ноги на ширине плеч, пятки на расстоянии 10см от стены.
    - Не наклоняйте голову, чтобы коснуться стены. Двигайте голову назад, глаза в это время должны находиться на одном уровне.
  - Согните руки в локтях, согните плечи, чтобы коснуться стены рядом с ушами, локти направлены вперед.
  - Медленно выпрямите локти, держа кисти рук на стене, чтобы дотянуться выше.
  - Продержитесь 3 секунды, подтягивая абдоминальные мышцы вверх и в себя, чтобы поясница не отрывалась от стены.
  - Согните локти к предплечьям.



## Тренировка лопаточно-шейных мышц 2

- Поднятие руки вперед, спина к стене – руки прямые
  - Стартовая позиция как и в предыдущем положении
  - Локти выпрямлены, поднимите руки прямо перед плечами. Старайтесь, чтобы руки были у стены.
  - Продержитесь 3 секунды, подтягивая абдоминальные мышцы вверх и в себя, чтобы поясница не отрывалась от стены.
  - Старайтесь, чтобы плечи соприкасались со стеной, когда руки опускаются.

## Тренировка лопаточно-шейных мышц 3

- Скольжение по стене вперед, лицом к стене
  - Положение стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч. Коснитесь ребром ладони стены.
  - Установочное положение.
    - Подоткните подбородок, задействуйте центральные мышцы, отведите лопатки назад, в себя и вниз.
  - Локти направлены к стене, скользите руками вверх по стене как можно дальше, не изменяя положения лопаток. Не пожимайте плечами.
  - Медленно опустите руки, сохраняя положение.

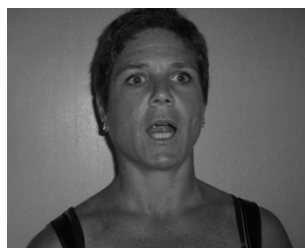
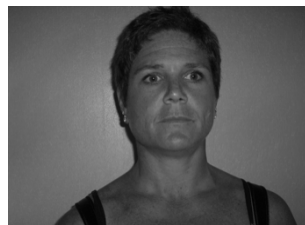


## Височно-нижечелюстной сустав

Объем движений, упражнения на релаксацию

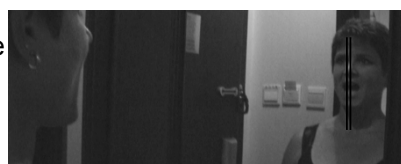
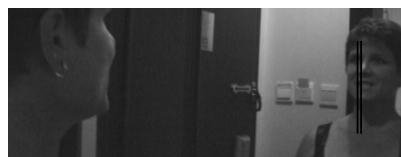
## Височно-нижечелюстной сустав

- Мышечный баланс для открытия рта (с поддержкой языка)
  - Сядьте или встаньте в нейтральном прямом положении
  - Поставьте кончик языка на нёбо (на месте соединения твердого и мягкого нёба)
  - Откройте рот как можно шире, не отрывая языка от нёба



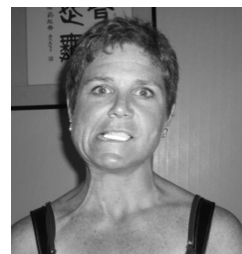
## Височно-нижечелюстной сустав 2

- Мышечный баланс для открытия рта (с поддержкой зрения)
  - Встаньте или сядьте перед зеркалом и широко улыбнитесь так, чтобы Вы смогли увидеть расстояние между двумя передними зубами верхней и нижней челюсти.
  - На уровне рта на зеркале проведите вертикальную линию длиной примерно 15 см.
  - Используя ведущий глаз, обведите расстояние между передними зубами (верхними и нижними), откройте рот, сохраняя обведенное на зеркале расстояние
  - Работайте медленно и только в пределах комфортного объема движений



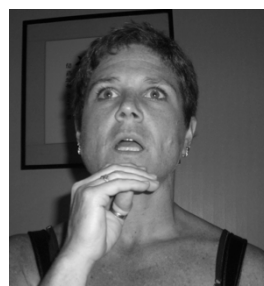
## Височно-нижечелюстной сустав 3

- Боковое скольжение челюсти
  - Встаньте или сядьте перед зеркалом и широко улыбнитесь так, чтобы Вы смогли увидеть расстояние между двумя передними зубами верхней и нижней челюсти.
  - Вставьте кусочек марли между зубами посередине.
  - Медленно опустите нижнюю челюсть и мягко выровняйте расстояние справа и слева (примерно на расстояние, равное ширине двух зубов).



## Височно-нижечелюстной сустав 4

- Снятие спазма челюсти
  - Поставьте указательный палец на нижнюю часть подбородка и МЯГКО сопротивляйтесь опущению челюсти. Продержитесь в таком положении 6 секунд.
  - Затем поставьте указательный палец на верхнюю часть подбородка под губой и МЯГКО сопротивляйтесь сжатию челюсти. Продержитесь в таком положении 6 секунд.
  - Повторяйте эту последовательность 3-6 раз, пока не почувствуете, как мышцы расслабляются.



## Оценка результатов

- **Дневник головной боли** может помочь определить причинные факторы
  - Особенность и частота возникновения
  - Продолжительность
  - Интенсивность
- **Шкала боли**
- **Участие**
  - Headache Disability Inventory (HDI)
  - Headache Impact Test-6 (HIT-6)
- **Качество жизни**
  - Medical Outcomes Study (MOS) Short Form Health Survey