

Νικήστε στο... νήμα τις ημικρανίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



ημικρανία είναι εφιάλτης για όσους βιώνουν αυτόν τον έντονο πόνο, η ένταση του οποίου τους κάνει συχνά να βρίσκουν ανακούφιση στην απόλυτη απομόνωση και το σκοτάδι. Μήπως το τρέξιμο θα μπορούσε να αποτελέσει «παυσίπονο» για τις ημικρανίες; Ή μήπως η άσκηση θα εντείνει και θα επιδεινώσει τα συμπτώματα; Οι ειδικοί εξηγούν ότι ο απλός πονοκέφαλος (ή κεφαλαλγία τάσεως) είναι διαφορετικός από τις ημικρανίες. Στη δεύτερη περίπτωση η ιδιαίτερη ενόχληση είναι έντονη και εντοπίζεται στο ήμισυ του κεφαλιού. Μάλιστα, συχνά συνοδεύεται από τάση για εμετό και φωτοφοβία, ενώ τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν από λίγες ώρες έως και δύο ημέρες.

Γι' αυτό και όσοι υποφέρουν από ημικρανίες αναφέρονται συχνά στην πάθησή τους ως μια «αφόρητη» κατάσταση, με τους γιατρούς να τους συνταγογραφούν ειδικά φάρμακα που έχουν διαφορετικό μηχανισμό δράσης σε σχέση με τα απλά παυσίπονα.

Τα καλά νέα για εκείνους που θέλουν να ξορκίσουν τις ημικρανίες μέσω (και) φυσικών μέσων ήρθαν το 2011. Τότε σουηδική έρευνα έδειξε ότι ασκήσεις ενδυνάμωσης της καρδιάς (τρέξιμο, περπάτημα, ποδήλατο) για 40 λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα, έχουν παρόμοια αποτελέσματα στον περιορισμό των πονοκεφάλων όσο και κάποιες φαρμακευτικές αγωγές αλλά και ασκήσεις

χαλάρωσης.

Κι όμως, παρά τα επιστημονικά ευρήματα υπάρχουν μαρτυρίες ερασιτεχνών αλλά και επαγγελματιών αθλητών που διαμαρτύρονται ότι το κεφάλι τους πάει να... σπάσει όταν σκύβουν για να λύσουν τα αθλητικά τους παπούτσια μετά τη λήξη της προπόνησης.

Η αγγλική φιλανθρωπική οργάνωση The Migraine Trust επισημαίνει ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες της σωματικής άσκησης δεν αποτελούν πανάκεια. Και μετά την ανάλυση μελετών αλλά και την εμπειρία ασθενών καταλήγει ότι η έντονη άσκηση είναι πιθανόν να πυροδοτεί τις κρίσεις ημικρανίας αντί να τις κατευνάζει.

Όπως όμως επισημαίνουν οι ειδικοί, αυτό δεν σημαίνει ότι οι αθλητές πρέπει να πετάξουν τα αθλητικά τους παπούτσια και να επιλέξουν τη λύση του καναπέ. Και επιμένουν ότι η «θεραπεία» κρύβεται στην ένταση της άσκησης.

Ειδικότερα, η μέτρια σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει τη συχνότητα αλλά και τη δριμύτητα του πόνου για κάποιους ασθενείς. Επιπλέον, η τακτική άσκηση φαίνεται να προλαμβάνει τις κρίσεις ημικρανίας.

Μάρθα Καϊτανίδη

Πηγή: tanea.gr