



A&M CHIROPRACTIC, LLC

160 West Street, Ste C Cromwell, CT 06416

Ph: (860) 398-5420

Fx: (860) 398-5424

www.AMchiro.com

Ból głowy zawsze wpływa negatywnie na samopoczucie i dobrostan. Znając jego powód w wielu przypadkach możemy wpływać na jego nasilenie albo zupełnie go uniknąć.

Bóle głowy (*cephalgia*) mogą mieć różne przyczyny: przeziębienia, gorączka, stres, głód, zapalenia zatok przynosowych i ucha wewnętrznego, przeciążenia wzroku lub mogą być zwiastunem stanów bardziej poważnych: nadciśnienie, zapalenie mózgu, guz mózgu, zapalenie opon mózgowych, tętniak mózgu. Statystycznie jednak, najczęstszym podłożem bóli głowy są zaburzenia jednego z trzech układów: krążenia, mięśniowo-szkieletowego lub nerwowego. Czasami ból w kręgosłupie piersiowym lub szyjnym odczuwa się jako ból głowy, innym razem mogą wywołać go same mięśnie – mówimy wtedy o bólu punktów spustowych (Fig 1).

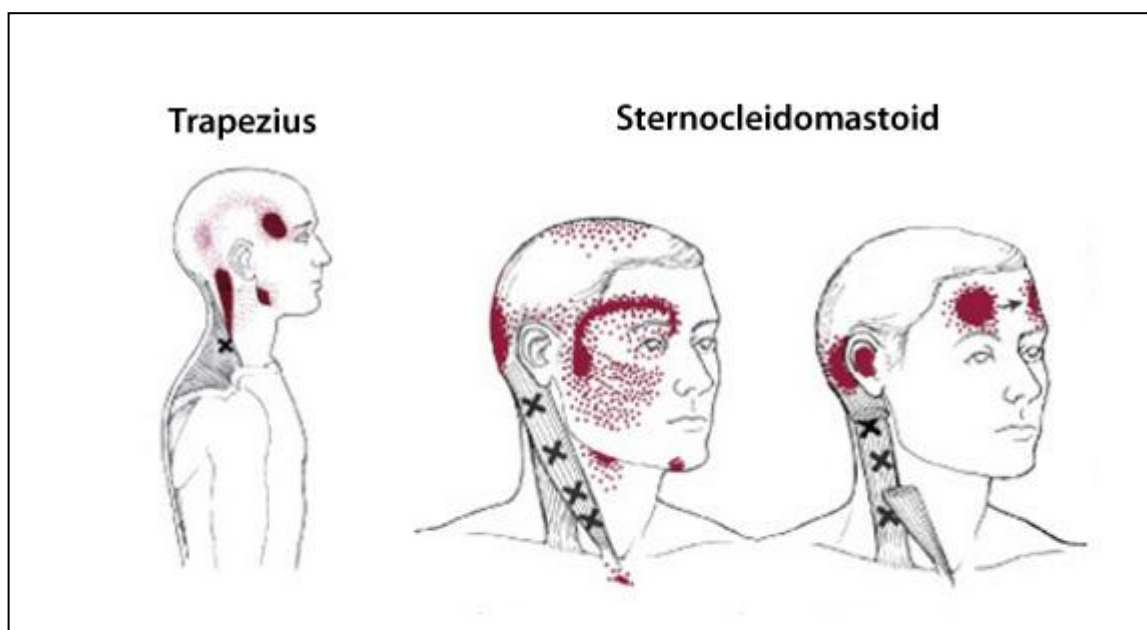


Fig 1

W gabinecie A&M Chiropractic, LLC zajmujemy się układem mięśniowo-szkieletowym, dlatego w dzisiejszym artykule zwrócimy szczególną uwagę na bóle głowy z nim związanymi.

- Zmiany zwyrodnieniowe (reumatyczne) kręgosłupa mogą dać o sobie znać już w wieku 30 lat. Powodują przykurcze mięśni szyi i podstawy czaszki (potylicy), zaburzenia przepływu krwi oraz ucisk na nerwy szyjne (np. dyskopatia) lub potyliczne (neuralgia Arnolda).

- Ból pourazowy (whiplash) najczęściej ujawnia się na 2-3 dni po wypadku samochodowym lub upadku, w czasie którego nastąpiło naciągnięcie lub naderwanie mięśni i więzadeł odcinka szyjnego. Pamiętaj, że ból pourazowy może pojawić się wiele tygodni lub miesięcy po pierwotnym obrażeniu.
- *Subluxation* (nieprawidłowe ustawienie) stawów i kręgów szyjnych przyczynia się do bólu szyi i obrębu potylicy, który bardzo często przenosi się by centralizować się za okiem lub w okolicach czoła i skroni (najczęściej po lewej lub tylko po prawej stronie) symulując ból zatok.
- Stres i nadpobudliwość układu sympatycznego może być wynikiem braku podstawowych mikroelementów, odwodnienia organizmu lub jego przeciążeniem.

Czy wiesz, że mózg nie może boleć, gdyż nie posiada tzw. wolnych zakończeń nerwowych odbierających bodźce bólowe.

Ból głowy nigdy nie powinien być ignorowany. Zawsze trzeba zwrócić uwagę na charakter i cechy bólu: lokalizacja (czy obejmuje całą głowę, tylko jej połowę, a może umiejscawia się nad brwiami lub za okiem), intensywność i rodzaj bólu (czy jest kłujący, rozsadzający, pulsujący, tępy, émiący), czas dnia / doby lub miesiąca (u kobiet). Informacje te bezcennie pomagają w ustaleniu pierwotnego powodu bólu oraz wybraniu odpowiedniej terapii lub techniki manualnej (ART, PNF, Graston, CST, manipulacja kręgów, elektroterapia, ultradźwięki (ultrasound), suplementacje mikroelementami). Innymi skutecznymi metodami na szybkie pozbycie się uciążliwego bólu jest masaż terapeutyczny i akupunktura.

**Po więcej informacji lub bezpłatną konsultację prosimy o kontakt z A&M Chiropractic, LLC.
Lekarze i personel gabinetu płynnie mówi po polsku.**