

RUCH DOBRY NA MIGRENE



Okazało się, że dzięki ćwiczeniom wydolność tlenowa znacznie wzrosła, a badani rzeczywiście nie odczuwali nasilenia bólów. Co więcej, w ostatnim miesiącu eksperymentu migreny występowały o wiele rzadziej, trwały krócej i były łagodniejsze, a migrenowcy przyjmowali mniej leków przeciwbólowych.

Choć optymalna liczba ćwiczeń dla pacjentów z migrenami nie jest jeszcze znana, naukowcy podkreślają, że opracowanie odpowiedniego treningu jest niezwykle ważne. Osoby cierpiące na migrenę często unikają aktywności fizycznej, przez co ich wydolność fizyczna jest mniejsza, a to z kolei zwiększa ryzyko chorób układu krążenia.

Źródło: Rynek Zdrowia

Szwedzcy naukowcy podważają wyniki wcześniejszych badań, że wysiłek fizyczny nasila migrenowe bóle głowy.

Opracowali oni specjalny program ćwiczeń, który jest nie tylko dobrze tolerowany przez pacjentów, ale też zmniejsza częstotliwość bólów głowy i poprawia jakość życia.

Obserwacji poddano 26 osób cierpiących na migrenę, które badano przed, w trakcie i po wykonaniu ćwiczeń. Zamiarem naukowców było maksymalne zwiększenie wydolności tlenowej badanych w taki sposób, by jednocześnie nie nastąpiło nasilenie bólów migrenowych. W tym celu zastosowano rowerek treningowy. Badanie trwało trzy miesiące, a trening na rowerku odbywał się trzy razy w tygodniu.

