



FEJFÁJÁSSAL BOSSZULJA MEG MAGÁT A MOZGÁSHIÁNY

Az ülő életmódot folytatók esetében nagyobb a valószínűsége a gyakori, nem migrénes eredetű fejfájások kialakulásának, mint az aktívabb életet élőknél – állapította egy kutatás.

A jelenség azonban fordítva is igaz, vagyis a gyakori fejfájással élők nagyobb valószínűséggel élnek mozgásszegény életet, mint azok, akik nem fejfájósak. Az adatok szerint a mozgás egyértelműen rizikófaktorként szolgálhat a nem migrénes típusú fejfájások kialakulásánál.

„Nem tudjuk pontosan, hogy a mozgásszegény életmód miként járul hozzá a fejfájás kialakulásához – nyilatkozta Emma Varkey a Cephalea Fejfájás Központ vezető kutatója, – az azonban biztos, hogy ha szeretnénk elkerülni a rendszeres fejfájást, jobban tesszük, ha rendszeresen mozgunk.”

A tudósok a kutatás első felében több mint 22 ezer, 20 évesnél idősebb felnőttet interjúoltak meg egészségügyi állapotukról és életmódjukról 1984 és 1986 között. 11 évvel később közel 47 ezer férfit és nőt vizsgáltak meg hasonló szempontok szerint.

„A kutatási adatok szerint a nem migrénes eredetű fejfájástól szenvedőknek fontos terápiás lehetőséget jelenthet a testmozgás, az azonban még mindig vita tárgyát képezi, hogy milyen típusú testmozgás a leginkább megfelelő” – nyilatkozta Dr. Varkey.

A testmozgás általában javít a tenziós típusú fejfájásban szenvedők állapotán, a túlzott megerőltetés azonban migrénes rohamot válthat ki az arra hajlamosakban. A tudósok most a migrénre hajlamosak számára leginkább megfelelő testedzési formát keresik.