

Dolores de Cabeza

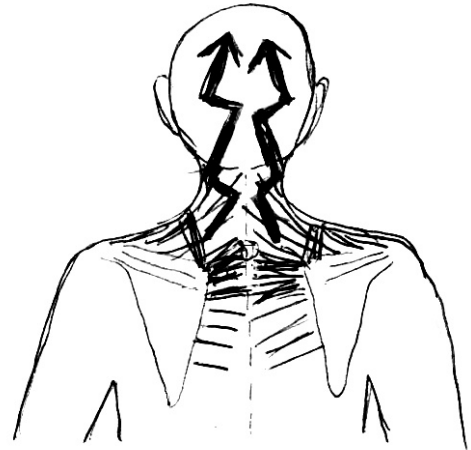
Dolores de cabeza pueden tener varias causas. La causa más frecuente es la tensión muscular arriba en la espalda, los hombros y la nuca. Estas tensiones musculares aparecen por causa de sobre carga (trabajo, tareas de casa y familia) y estrés (bajo presión, poco reconocimiento por el trabajo que hacemos, sin pausas relajantes y tensión interna).

Si estas tensiones musculares duran mucho tiempo, quiere decir muchos meses o más, puede llegar hasta la cabeza. Se tiene dolor de cabeza, aunque el problema es la tensión arriba en la espalda, los hombros y nuca (Boceto 1).

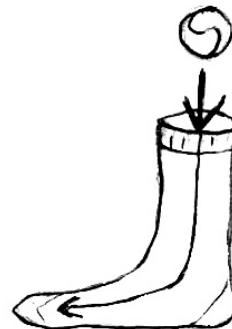
Porque para un músculo es un problema cuando está en tensión? El problema es que, un músculo tenso está permanente contraído. Por esto la circulación de la sangre tiene menos sitio - la musculación no recibe la circulación de la sangre. Para su trabajo necesita mucho oxígeno quien le aporta la sangre. Si la circulación es mala, tiene problemas respiratorios. Esto se lo comunica con dolor.

La solución es mejorar la circulación del músculo. Esto se consigue en tensiones leves con movimiento (ejercicios, deporte, bailar, ...) pero si las tensiones son más fuertes, se necesita un masaje fuerte para el músculo en tensión. Este masaje no es agradable, pero muchas veces es un "dolor alivio" porque siente que va bien al músculo.

Claro que es agradable, cuando alguien nos da un masaje. La terapeuta, un miembro de familia o una buena amiga. Pero usted mismo se puede ayudar. Cómprase una pelota de tenis y mete la en un calcetín (Boceto 2).



Boceto 1



Boceto 2

Vaya se a una pared y coloque el calcetín **en el hombro en frente** (Boceto 3).



Boceto 3

Inclina las rodillas y apreté con su propio peso de su cuerpo contra la pared (Boceto 4).

No necesita conocimiento anatómico, sigue donde tiene el dolor. Haga con su cuerpo pequeños círculos en el lugar donde tiene el dolor y no sea quejica! No se puede lastimar la espalda con una pelota de tenis. Masajea donde está el dolor, hasta que el dolor se reduce.

Puede que esta parte, puede estar sensible un día o dos pero después se recupera. Este tipo de masaje se puede hacer diariamente.

En mi consulta tengo buenos resultados con este tipo de masajes. Excepto gente con fibromialgia, osteoporosis fuerte, con enfermedades psiquiátricas y embarazadas a mitad de gestación no deben hacer lo.



Boceto 4

Indicación confidencial 1: Respire, aunque duele durante el tratamiento. Su mente es, que vía la circulación mejora el suministro de oxígeno al músculo. Si usted contiene la respiración, para esquivar el dolor, trabaja usted en contra su meta. (Respire una vez profundo y después bloquea la respiración - su cuerpo le dice en segundos que le parece.) Mi propuesta es, respirar muy hondo mientras masajea.

Indicación confidencial 2: Haga este masaje solo, si tiene dolor de cabeza leve o medio fuerte. Si tiene dolor de cabeza muy fuerte es mejor tratar lo primero con medicamentos u otro tratamiento y esperar que el dolor de cabeza mejora.