

# Sağlık-ıpuucu Nr 1

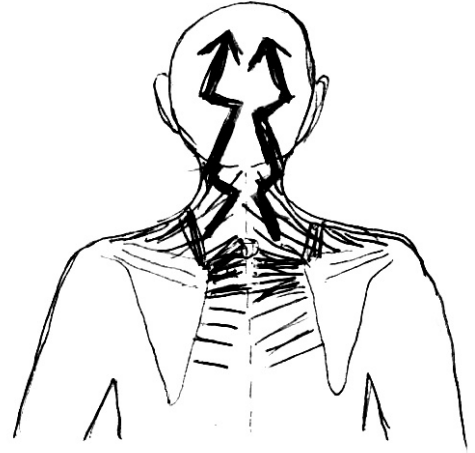
Basel, Physiotherapie-Praxis 'Im Feld' Ruth Howald

## Baş Ağrısı

Baş ağrıların farklı nedenleri olabilir. En yaygın bir nedenlerinden Üst sırt, omuz kemeri ve boyun kas gerginliği, Kas gerginliğinin nedenleri ise aşırı zorlanma ve stres. (Örneğin Mesleki, Ev işleri, Aile, Zaman baskısı, Dikkate alınmama, Bedensel ve Ruhsal olarak dinlenmeme)

Var olan uzun süreli kas gerginlikleri örneğin haftalarca veyahut daha uzun süreli Üst sırt, Omuz kemeri ve Boyun kas gerginliği Baş Ağrısı nedeni olabilir. (Şekil1 )

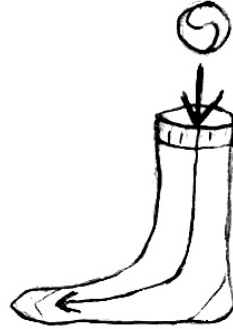
Kaslar için neden Kas gerginlik bir sorundur? Devamlı kasılmış Kaslarda Kan dolaşımı yer nedeniyle daha az olur, Kasların daha iyi çalışması için Oksijene ihtiyacı vardır, yani şu denilebilir Kan dolaşımı kötü olan kasılmış kaslarda nefes darlığı oluşur bu ise Kişide Ağrı'lara neden olur.



Şekil 1

Çözümü ise, kan akışını artırmak için biraz zorlanarak bazı hareketlerle çözebilirsiniz, (örneğin Egzersizler, spor, Dans) ancak kasılmış kaslar gevşetmek ve daha uzun süreli ve kalıcı olması için güçlü bir masaj gerektirir, bu ise genelde Ağrı vericidir ama daha sonra bunun Kaslara iyi geldiğini his edersiniz.

Tabiki bunu birisinin yapması iyidir, Bu bir Terapist, bir aile üyesi, bir arkadaş olabilir veyahut kendinizde yapabilirsiniz. Yapmanız gereken bir tenis Topunu satın alıp bir çorabın içine bırakarak (şekil 2) daha sonra bir duvara yaslanarak içinde Tenis topu olan.



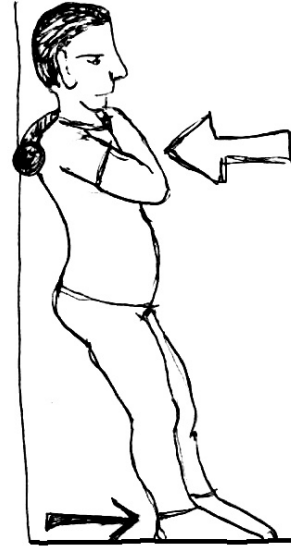
Şekil 2

Çorabı omuzunuzun üstünden atınız (şekil 3) dizlerinizi hafif öne doğru bükerek vücudunuzla Tenis topuna doğru bastırınız ( Şekil 4).



Şekil 3

Bunu yapmak için Elbetki Anatomi bilginizin olması gerekmiyor, sadece Ağrı'larnızın olduğu yerlerde Tenis topuyulan küçük daireler yaparak bastırınız bunu yaparken çekinmenize gerek yok bir Tenis topuyulan omuzunuza zarar vermesiniz. Bunu belli aralıklarla Ağrı'larnız geçinceye kadar devam edin. Bir kaç gün sonra masaj yaptığınız yerlerde hafif Ağrı hissedersiniz ama geçicidir.



Şekil 4

Ben bu tür masajları uygularken çok iyi sonuçlar alıyorum, ama uygulamayı Fibromyalji, şiddetli Osteoporoz, Psikiyatrik hastalar ve orta Gebelik durumunda olan insanların uygulamaması gerekir.

*İpucu No 1: Amacımız Kan yoluyla Kaslara oksijen gitmesini iyileştirmek. Eğer siz Ağrı'sı olup nefesini tutup Ağrı'nın geçeceğine inanıyorsanız bundan vazgeçmenizi tavsiye ederim. Benim önerim masaj Yaparken her zaman derin nefes almanız.*

*İpucu No. 2: Bu güçlü uygulamayı sadece az ve orta şiddetindeki Baş Ağrı'lar için uygulayınız. Daha şiddetli Ağrı'lar için ilaç alıp Ağrı'ların geçmesini beklemeyiniz.*