

Головные боли могут быть связаны с плоскостопием, приводящим к неправильной осанке и заставляющим наступать на неправильную часть стопы, давя на сухожилие, которое идет к лодыжке.

"С каждым сделанным нами шагом мы нагружаем наше тело. Если у вас плоскостопие, ваши мышцы напрягаются больше и дольше, чтобы сохранять равновесие тела. Это способно запустить цепную реакцию, начиная с икроножных мышц, далее

- к
колену
и
бедру
,
потом
через
живот
и
нижнюю
часть
спины
. В
итоге
у вас
плохая
осанка
и
очень
жесткие
,
перенапряженные
мышцы
", -
объясняет
Рина
Бимбаши
,
врач-ортопед
из
Лондонского
центра
Foot & Ankle.

Плохая осанка примерно в одном из четырех случаев виновата в головных болях, отмечает
доктор
Марк
Уэзерал
,
невролог
из
Клиники
мигрени
принцессы
Мэри

при
больнице
Чаринг
Кросс

.
Сильные
головные
боли

,
связанные
с
нарушением
осанки

,
начинаются

,
когда
мозг
не

в
состоянии
обработать
все
сигналы

,
которые
ему
посылаются

,
пишет
[The Daily Mail](#)

.
Мышцы тела постоянно шлют информацию в мозг касательно того, что они сейчас де
лают

. А
сигналы

,
исходящие
от
перегруженных
мышц

,
способны
оказывать
на

мозг
раздражающее
действие

.
Тогда
мозг
выбрасывает химические
соединения

,
которые
заставляют
кровеносные
сосуды
расширяться
и
воспаляться

.
Этот
процесс
стоит
за
сильной
головной
болью

.
Кстати

,
кроме
головной
боли

,
плоскостопие
может
быть
в
ответе
за
"

таинственные
"

боли

в
спине

,
коленях
и

тазовой
области

.