Автор: http://www.superstyle.ru/
07.05.2010 12:24 - Обновлено 25.07.2011 15:51

Головные боли могут быть связаны с плоскостопием, приводящим к неправильной оса
нке
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, отм
ечает
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
.