

Autocuidado terapéutico y migraña

Los factores como la rigidez y la opresión pueden contribuir al dolor de cabeza y la migraña. Se ha comprobado que los ejercicios de fisioterapia ayudan.

Por qué

El estrés emocional, la tensión física en nuestros cuerpos y el dolor de cabeza y la migraña están todos relacionados. Para muchas personas, la rigidez, la tensión y la debilidad en las estructuras conectadas a la columna, como el cuello y los hombros, contribuyen a la migraña. Abordar estos problemas antes de que se vuelvan problemáticos puede significar menos días de dolor de cabeza para usted.

Qué

Pueden ayudar las técnicas de fisioterapia al normalizar los músculos y tejidos en las áreas en las que el estrés y la tensión pueden contribuir a los ataques de migraña, con poco o ningún equipo. Cosas como liberar puntos sensibles o "nudos", fortalecer los músculos del cuello y los hombros y tener una postura equilibrada pueden llevar a un mejor manejo del dolor de cabeza y la migraña.

Cómo

Su cuerpo está hecho de tejido vivo que necesita ser persuadido gradualmente para lograr el equilibrio y la forma adecuados. Este proceso requiere tiempo y consistencia. Intente implementar una técnica de cuidado personal de dos a cinco veces por semana, hasta que vea una mejora. Luego, mantenga alguna forma de autocuidado terapéutico por el bien de la prevención.

Más del 50% de las personas con migraña experimentan dolor de cuello antes y/o durante un ataque.

Tome el siguiente paso:

Tener una postura cómoda y equilibrada puede ayudar a reducir la tensión del cuello y la espalda que puede contribuir al dolor de cabeza y los ataques de migraña. Pruebe este ejercicio al menos 3 veces esta semana.

Comience en una silla cómoda, en una posición sentada con una postura encorvada (cabeza hacia abajo, hombros hacia adelante, espalda encorvada).

Enderécese suavemente, levantando la cabeza y colocando la mirada hacia adelante. Para corregirlo en exceso, mueva los hombros hacia atrás y mantenga esta posición durante 2 a 5 segundos.

Luego, permita que sus hombros se relajen suavemente, manteniendo la cabeza erguida y mirando hacia adelante. Puede ser útil tener una pequeña toalla enrollada o una almohada que apoye la zona lumbar, en la línea de la cintura.

Trate de mantener esta postura mientras está sentado, repitiendo tantas veces como sea necesario.

Para obtener una visión más profunda de las técnicas de fisioterapia seguras y efectivas que puede hacer en casa para mejorar su dolor de cabeza y migraña, consulte la sección de **Autocuidado Terapéutico** en la aplicación Ctrl M Health. Si no ve ningún beneficio después de algunas semanas, podría ser el momento de hablar con su proveedor para determinar si debe consultar a un fisioterapeuta para una evaluación personalizada.

There is progress ahead. Sign up for your free 2-week app trial to try these activities and more at ctrlmhealth.com.

