

A testmozgás hiánya elősegítheti a fejfájást



Egy kutatás szerint azok, akik ülőmunkát végeznek, sokkal hajlamosabbak a rendszeres fejfájásra. Míg a migrénes fejfájást az erőteljes mozgás tovább rontja, a tenziós fejfájáson javíthat a sportolás. □

A kutatást 68 000 norvég felnőtt részvételével végezték, és azt tapasztalták, hogy azoknál, akik sosem végeztek testedzést, 14 százalékkal nagyobb eséllyel jelentkezett rendszeres fejfájás, mint aktív társaiknál. A dolog megfordítva is igaz, azok, akik bármilyen jellegű rendszeres fejfájástól szenvedtek, sokkal hajlamosabbak voltak a fizikai inaktivitásra. A tanulmány szerint a testmozgás hiánya komoly rizikófaktor lehet a nem-migrén jellegű fejfájások kialakulásában, illetve a szakemberek szerint a rendszeres testgyakorlatok jelenthetik a gyógyulás esélyét a fejfájásban szenvedőknek.

[Tovább>>](#)