
MIGRÉNA A SPORT

MIGRÉNA A SPORT

- × Migréna je samovolná záchvatovitá vracející se bolest hlavy, trvající 4 až 72 hodin.
- × Výskyt: u 23-29% žen, u 15-20% mužů
- × PŘI DIAGNOSTICE JE NUTNO VYLOUČIT JINÉ PŘÍČINY BOLESTI HLAVY !!!

MIGRÉNA A SPORT

- ✘ Bolest většinou jednostranná, za okem zhoršující se s běžnou fyzickou aktivitou, se světlem a hlukem
- ✘ Vegetativní příznaky: podrážděnost, nevolnost, závratě, snížení koncentrace,...

MIGRÉNA A SPORT

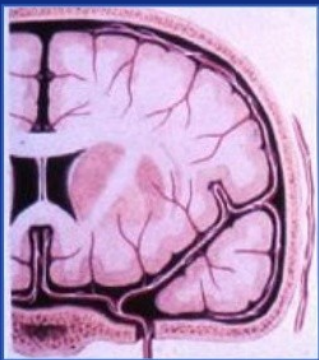
× Vznik:

Pathophysiology of Migraine

Classic Vascular Theory of Migraine

Aura Phase

Spasm of Cerebral Arteries



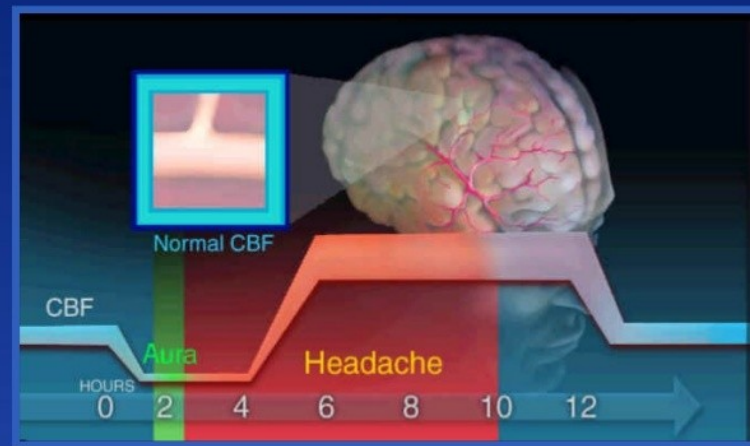
Headache Phase

Vasodilation of Cerebral Arteries



Pathophysiology of Migraine

Blood Flow During Aura and Headache Phase



MIGRÉNA A SPORT

- × Příčiny:
- × Genetická dispozice
- × Spouštěcí faktory: porucha spánku, psychická zátěž, kouření, smog, menzes, hypersenzitivita na součásti nápojů a potravin (tyramin,...)

Mechanismy vzniku klasické migrény

VASOAKTIVNÍ LÁTKY (serotonin, neurokinin, ...)

↓ prahu bolesti

hypoperfuzace a
hyperperfuzace
šedé hmoty

vasodilatace a vasokonstrikce
arterio-venosních spojek hlavy

↑ citlivosti k vasoaktivním látkám

Mechanismy vzniku klasické migrény

VASOAKTIVNÍ LÁTKY (serotonin, neurokinin, ...)

↓ prahu bolesti

hypoperfuse a
hyperperfuse
šedé hmoty

vasodilatace a vasokonstrikce
arterio-venosních spojek hlavy

↑ citlivosti k vasoaktivním látkám

Tělesná námaha jako spouštěcí faktor

kašel
kýchání
defekace
orgasmus

USILOVNÉ TĚLESNÉ CVIČENÍ

5 min

24 h

- ↑ krevní tlak
- chlad, přehřátí
- dehydratace
- nedostatek dechu
- ↑ nadmořská výška

“NÁMAHOVÁ MIGRÉNA”
(exertional migraine)

Cvičení a sport v prevenci a léčbě migrény

Pravidelné přiměřené
lehké cvičení
chůze, jogging, jízda na kole, ...

podporuje optimální
režim

omezuje vliv
spoušťových faktorů

u některých
v prodromálním stádiu

potlačí rozvoj
akutního záchvatu

↓ počet záchvatů