
MIGRÉNA A SPORT

MUDr. Martin Komzák, Ph.D.

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

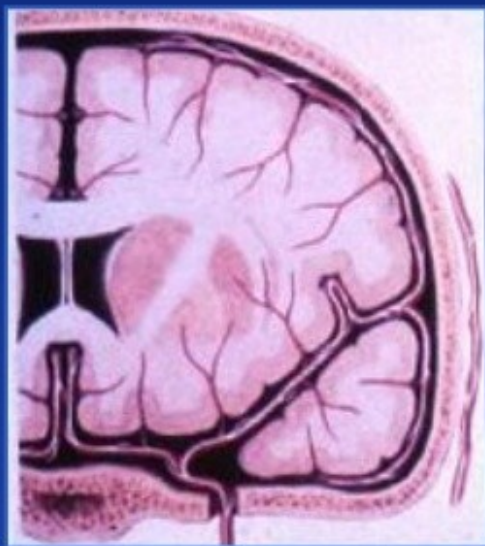
× Vznik:

Pathophysiology of Migraine

Classic Vascular Theory of Migraine

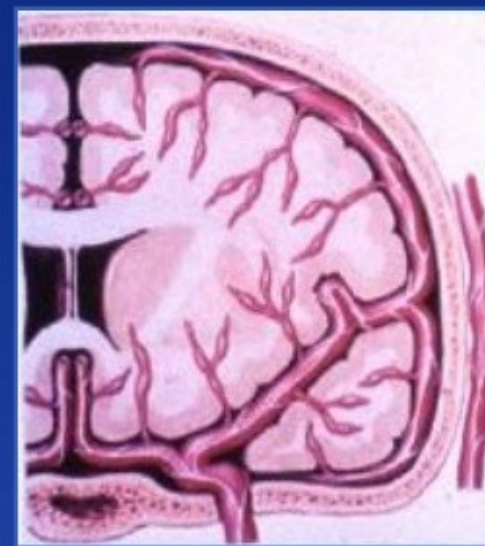
Aura Phase

Spasm of Cerebral Arteries



Headache Phase

Vasodilation of Cerebral Arteries

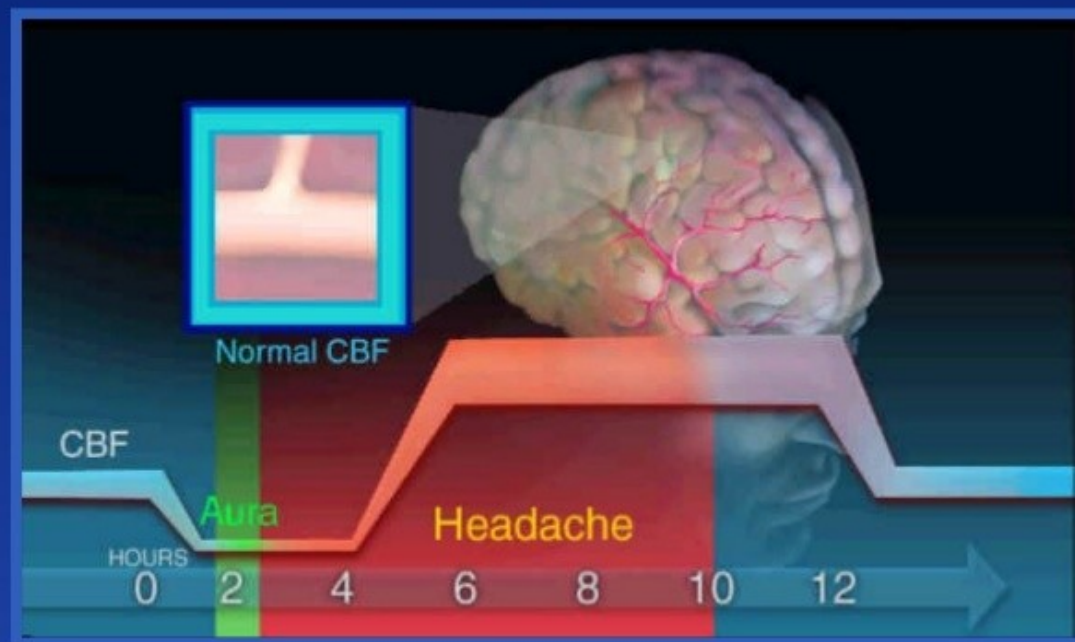


MIGRÉNA A SPORT

× Vznik:

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

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
spouštěvých faktorů

u některých
v prodromálním stádiu

potlačí rozvoj
akutního záchvatu

↓ počet záchvatů