

---

# 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

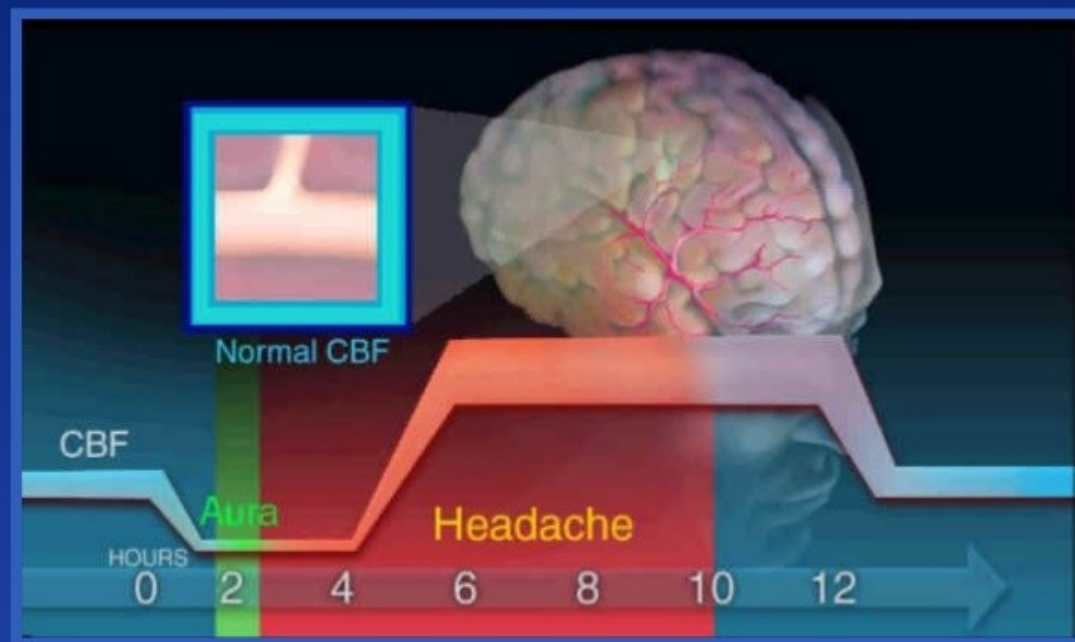


# MIGRÉNA A SPORT

× 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  
spoušťových faktorů

u některých  
v prodromálním stádiu

potlačí rozvoj  
akutního záchvatu

↓ počet záchvatů