MIGRÉNA A SPORT

MUDr.Martin Komzák, Ph.D.

MIGRÉNA A SPORT

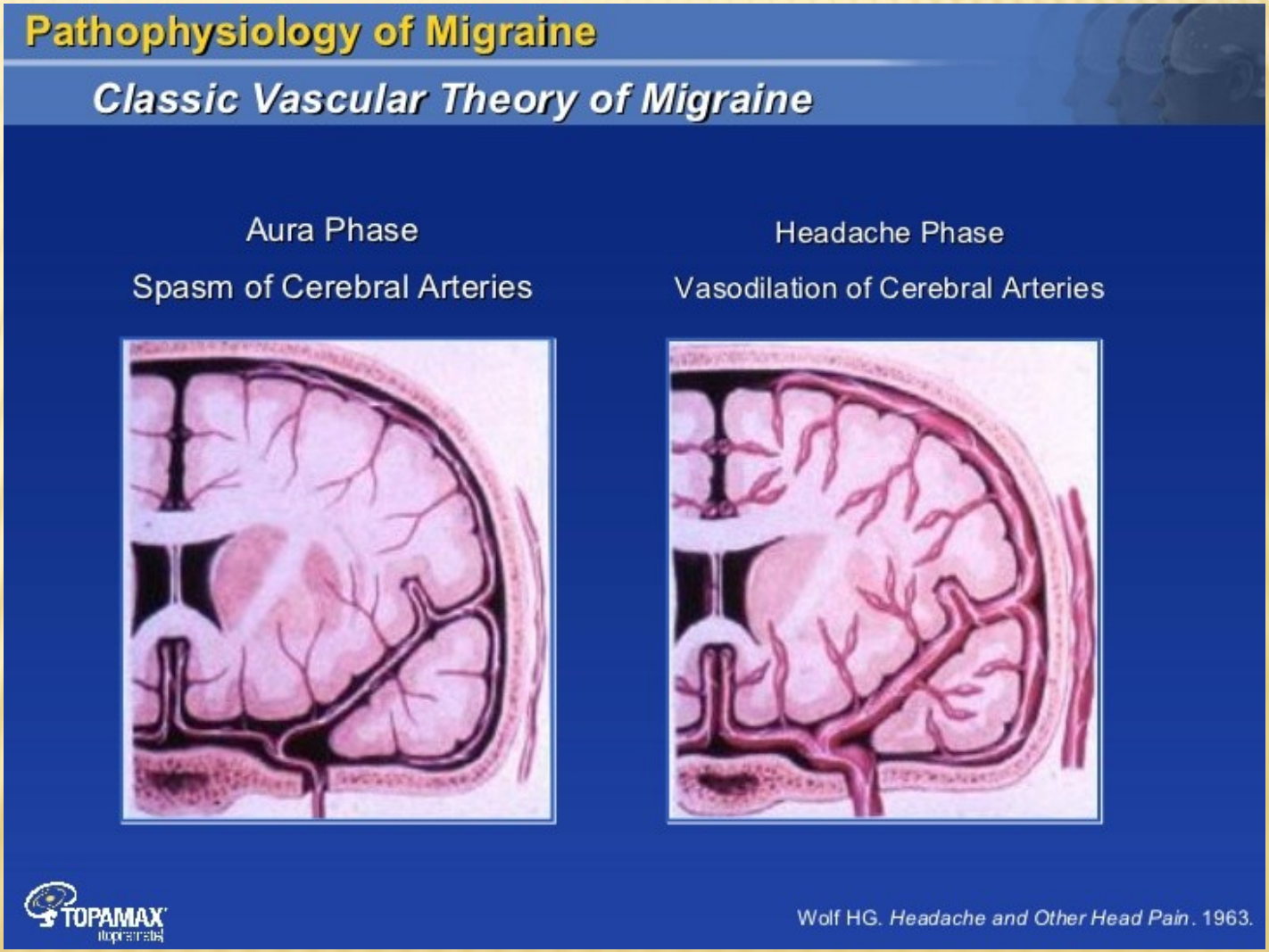
- Migréna je samovolná záchvatovitá vracející se bolest hlavy, trvající 4 až 72 hodin.
- **Výskyt:** u 23-29% žen, u 15-20% mužů
- PŘI DIAGNOSTICE JE NUTNO VYLOUČIT JINÉ PŘÍČINY BOLESTI HLAVY !!!

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,...

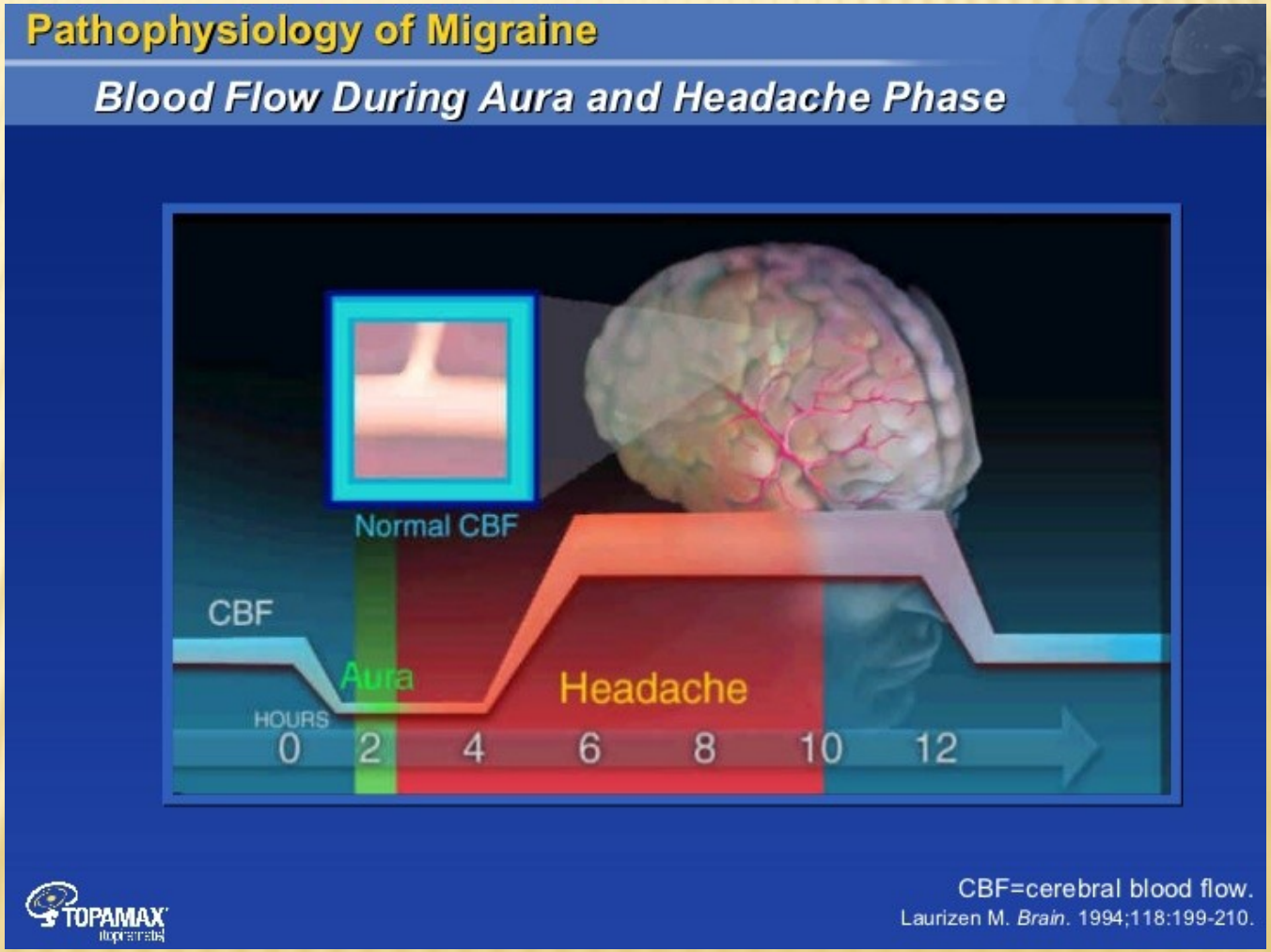
MIGRÉNA A SPORT

- Vznik:



MIGRÉNA A SPORT

- Vznik:



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

vasodilatace a vasokonstrikce arterio-venosních spojek hlavy

hypoperfuse a hyperperfuse šedé hmoty

↑ citlivosti k vasoaktivním látkám

Tělesná námaha jako spoušťový 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