



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αποτελέσματα εφάμιλλης αξίας με τη συνηθισμένη φαρμακευτική αγωγή φαίνεται να έχει η αεροβική γυμναστική στην πρόληψη της ημικρανίας.

Το Ινστιτούτο Νευροεπιστήμης και Φυσιολογίας του Πανεπιστημίου Γκέτεμποργκ σε μελέτη τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται στο επιστημονικό περιοδικό *Cephalalgia*, αναδεικνύει τη σημασία στην πρόληψη ασθενειών που ταλαιπωρούν ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού, όπως είναι η ημικρανία.

Οι Σουηδοί ερευνητές ζήτησαν από 91 γυναίκες που έπασχαν από ημικρανία, ηλικίας 18-65 ετών, να χωριστούν σε 3 ομάδες. Οι γυναίκες αντιμετώπιζαν 2-8 ημικρανίες, με ή χωρίς αύρα, τον μήνα. Η πρώτη ομάδα έκανε 3 φορές την εβδομάδα αεροβική γυμναστική και συγκεκριμένα στατικό ποδήλατο όχι περισσότερα από 40 λεπτά. Η δεύτερη ομάδα ακολουθούσε θεραπεία χαλάρωσης ενώ η τρίτη ομάδα έπαιρνε σε ημερήσια βάση το φάρμακο που συνήθως δίνεται ως προληπτική θεραπεία στην ημικρανία την τοπιραμάτη.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες στην πρώτη ομάδα είχαν τα ίδια αποτελέσματα σε ότι αφορά στην πρόληψη της ασθένειας με την φαρμακευτική αγωγή. Μάλιστα η πρώτη ομάδα με την αεροβική δεν εμφάνισαν καμία παρενέργεια. Σε αντίθεση 8 γυναίκες από την ομάδα με τη φαρμακευτική αγωγή παρουσίασαν παρενέργειες όπως κόπωση, καταθλιπτική τάση, δυσκοιλιότητα και ίλιγγο ανάμεσα σε άλλα.

Μπορεί η επίδραση στη μείωση της έντασης της ημικρανίας να μην ήταν η ίδια με αυτή της φαρμακευτικής αγωγής ωστόσο το γεγονός και μόνο ότι η ελαφριά γυμναστική προστατεύει τρόπον τινά από την ημικρανία είναι πράγματι θετικά στοιχεία τα οποία πρέπει όλοι μας να έχουμε κατά νου.

Στο κέντρο Φυσιοθεραπείας Ε.Γεωργακόπουλος σχεδιάζουμε ειδικά προγράμματα αερόβιας άσκησης για την αντιμετώπιση της ημικρανίας με εξαιρετικά αποτελέσματα.