

Головные боли напряжения

От головной боли время от времени страдает каждый человек. Самые распространенные – головные боли напряжения. Боль обычно проходит через всю голову, не является резкой или локализующейся в какой-то определенной области головы. Несмотря на то, что эта боль может ощущаться как головная боль, вызванная стрессом мышц, многие врачи не считают ее настоящей причиной и классифицируют как головную боль напряжения.

В действительности такие головные боли могут иметь различные причины, из которых мышцы – только составляющая.

Головные боли напряжения часто связаны с дисфункцией ВНЧС и функцией челюстей так же прочно, как и с плохой осанкой – неправильным (передним) положением головы.

При нормально расположенной челюсти голова находится в правильном положении и удерживается баланс мышц головы и шеи.

Всем пациентам с диагнозом *головные боли напряжения*, хроническими ежедневными болями или утренними болями следует обследоваться у нейромышечного стоматолога.

Симптомы

Головные боли напряжения могут длиться от 30 мин до нескольких дней.

Их симптомы:

- слабые ноющие боли;
- слабые ноющие боли как характеристику иррадиирующих мышечных болей;
- ощущение напряженности, скованности в лобной части;
- боли в мышцах.

Боли в мышцах головы и шеи – один из признаков темпоромандибулярной дисфункции.

Головные боли напряжения

Эпизодические – если головная боль напряжения возникает реже, чем 15 раз в месяц, она рассматривается как эпизодическая, даже если она повторяется часто или сохраняется длительное время.

Хронические возникают чаще, чем 15 раз в месяц. Часто их называют хроническими ежедневными головными болями.

Оба вида, хронические и эпизодические, разнообразны, часто связаны с функцией челюсти, и могут быть диагностированы и излечены средствами нейромышечной стоматологии.

Иногда головные боли напряжения можно спутать с мигренями, но обычно у первых нет никаких сопутствующих факторов, вроде тошноты и других симптомов, сопровождающих мигрень.

Головные боли напряжения и мигрень часто связаны и одна может стать инициатором другой. Часто они проявляются одновременно.

Причины

Некоторые исследователи считали, что длительное удержание в состоянии напряжения мышц головы и шеи вызывает головные боли напряжения.

В настоящее время многие стоматологи уверены, что головные боли напряжения вызваны неустойчивостью, колебанием уровня некоторых химических веществ, в том числе *серотонина* и *эндорфинов*, в головном мозге. Основные причины изменения уровня химических веществ остаются загадкой.

В действительности головной мозг – главный сервер организма, и химические переносчики контролируются посредством головного мозга, а также передают нервные сигналы от тела в головной мозг.

Многие проблемы подобны фразе компьютерщиков «мусор на входе – мусор на выходе» (принцип программирования, в соответствии с которым неверные входные данные не могут привести к правильному результату). Вредные раздражители могут активировать центральную нервную систему (ЦНС), вызвать центральную сенсбилизацию, что может привести к *гипералгезии*

(повышенной болевой чувствительности на раздражители, обычно вызывающие боль), когда сила боли усиливается в головном мозге, *аллодинии* (боль вследствие воздействия раздражителей, обычно её не вызывающих, пример – боль при повреждении кожи химическими или термическими раздражителями), когда нормальный, безболезненный стимул провоцирует возникновение боли.

Несколько других факторов, инициирующих головные боли напряжения:

- стресс;
- часто досаждающий скрежет зубов и/или стискивание, сжатие мышц челюстей и/или напряжение мышц головы и шеи;
- депрессия;
- тяжелая работа (трудоголики склонны к головным болям);
- бруксизм;
- скрежет зубов или сжатие челюстей часто происходит неосознанно или во время сна;
- плохая осанка;
- беспокойные движения во время сна в цикле сна (еще можно трактовать как режим будильника).

Интересно, что факторы осанки и стресс связаны с функцией челюсти.

Обратное перекрытие или дистальный прикус будут причиной плохой осанки и неправильного положения головы. Переднее положение головы приводит к тому, что мышцы по всей длине спины работают в направлении поясницы только для того, чтобы удержать голову прямо. Каждый сантиметр смещения положения головы вперед заставляет мышцы спины работать в 2 раза больше, чтобы поддерживать осанку; 4 сантиметра выдвижения головы вперед усиливает мышечную активность в 16 раз.

Лечение

Несмотря на то, что во многих случаях головные боли напряжения проходят самопроизвольно сравнительно быстро, существует несколько путей лечения головной боли напряжения путем уменьшения интенсивности боли и её продолжительности. Головные боли обычно лечат с применением лекарственных препаратов и различных терапий.

Препараты

Традиционным лечением головных болей напряжения является применение лекарственных препаратов. Часто применяются обезболивающие препараты, которые продаются без рецепта и используются для облегчения симптомов. Если вы принимаете какие-либо препараты, обязательно сообщите об этом вашему врачу.

Общие препараты включают:

- аспирин;
- ацетаминофен;
- ибупрофен.

Терапия

Многие люди выбирают методы лечения, альтернативные медикаментозному, поскольку уже принимают какие-то препараты, и опасаются последствий их взаимодействия с вновь назначенными, или просто хотят использовать немедикаментозные методы лечения

Некоторые из альтернативных методов:

- стресс-менеджмент;
- упражнения на расслабление мышц;
- внутриротная аппаратура;
- контроль осанки;
- акупунктуру;
- массаж.

Нейромышечная стоматология использует биопротезирование – один из наиболее эффективных способов лечения головных болей напряжения. Использование TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation – межтканевая электрическая нервная стимуляция) для расслабления мышц и биопротезирования (внутриротная аппаратура – каппы) для удержания челюсти в расслабленном положении крайне эффективно.

Эти головные боли часто вызваны напряжением мышечных волокон и могут быть излечены воздействием на пусковые точки с предварительным спреевым обезболиванием их и/или инъекциями в пусковые точки (блокады).

Вам следует немедленно обратиться к врачу, если ваши головные боли связаны с любыми из следующих состояний:

- лихорадка (жар) или напряжение шеи;
- внезапный резкий приступ боли сильнее предыдущего;
- дискомфорт;
- проблемы с речью;
- приступы;
- слабость (как неспособность поднять руку над головой);
- травма головы;
- неожиданное необъяснимое онемение или паралич.

Острая сильная боль может быть первым сигналом аневризмы или инсульта.

Последние исследования показали, что головные, шейные или лицевые боли так же, как боли в челюсти или зубная боль часто только симптом (более 35%) сердечного приступа или инсульта. Эта боль часто дополнительный симптом или признак кардиоваскулярных приступов.

От головных болей напряжения страдают люди различного возраста, пола и рода занятий. Женщины страдают ими чаще, чем мужчины, и с возрастом головные боли ощущаются сильнее.

Если вы страдаете от повторяющихся головных болей напряжения или головных болей, связанных с другими проблемами, следует немедленно обратиться за медицинской помощью для исключения более серьезных проблем.

Как сообщается в отчете Национального института сердца, крови и легких США (National Heart Blood Lung Institute, NHLBI), симптомы темпоромандибулярных нарушений сопровождаются симптомом ночного апноэ (внезапная остановка дыхания во сне). Проблемы дыхания часто не диагностируемы у женщин и могут приводить к усталости, утомляемости и хронической мышечной боли, хорошо известной как головная боль напряжения. Важно принимать во внимание как симптомы, так и причины расстройств.

Облегчить ваше состояние при головных болях напряжения можно лечением у стоматолога.