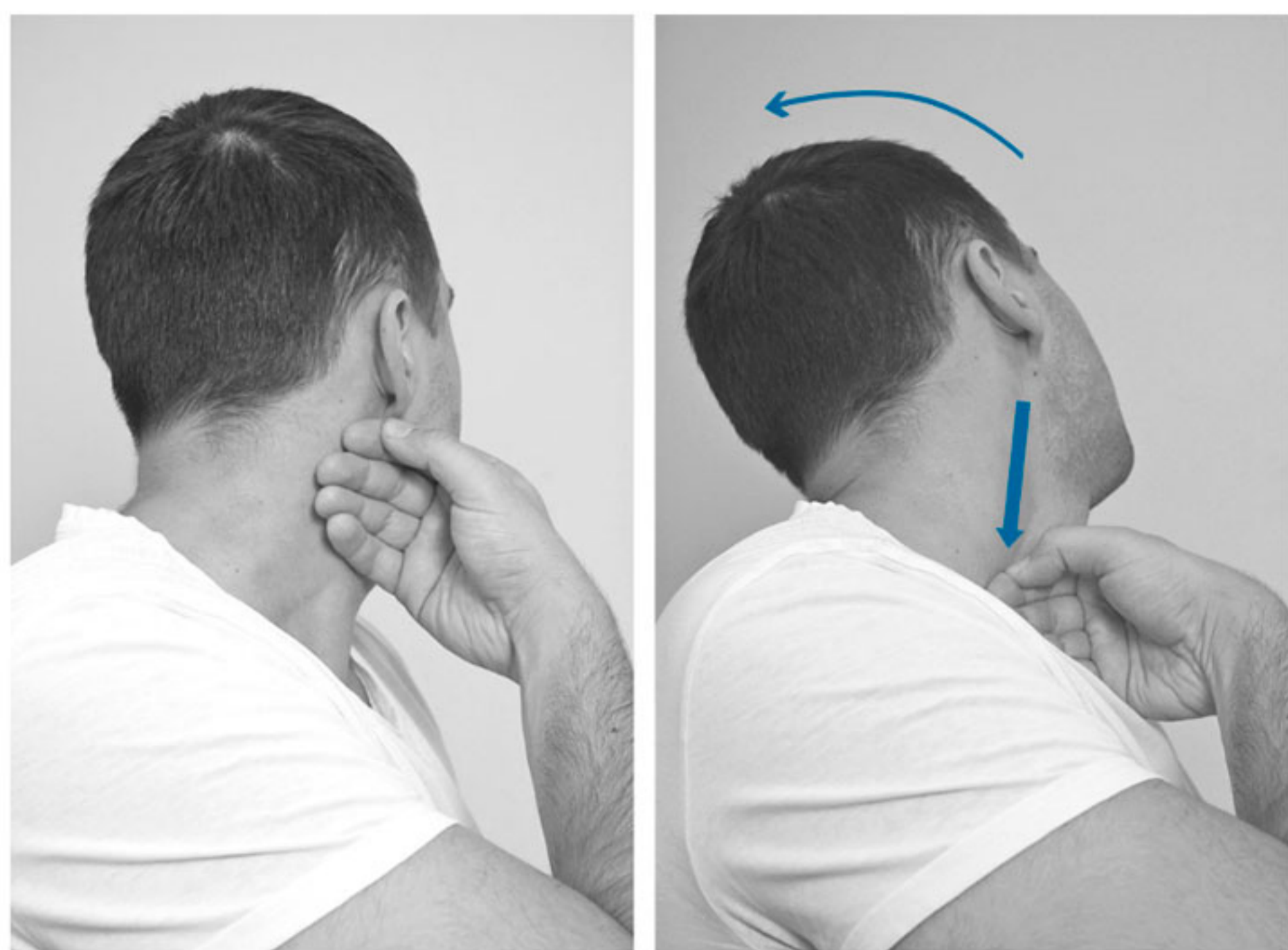


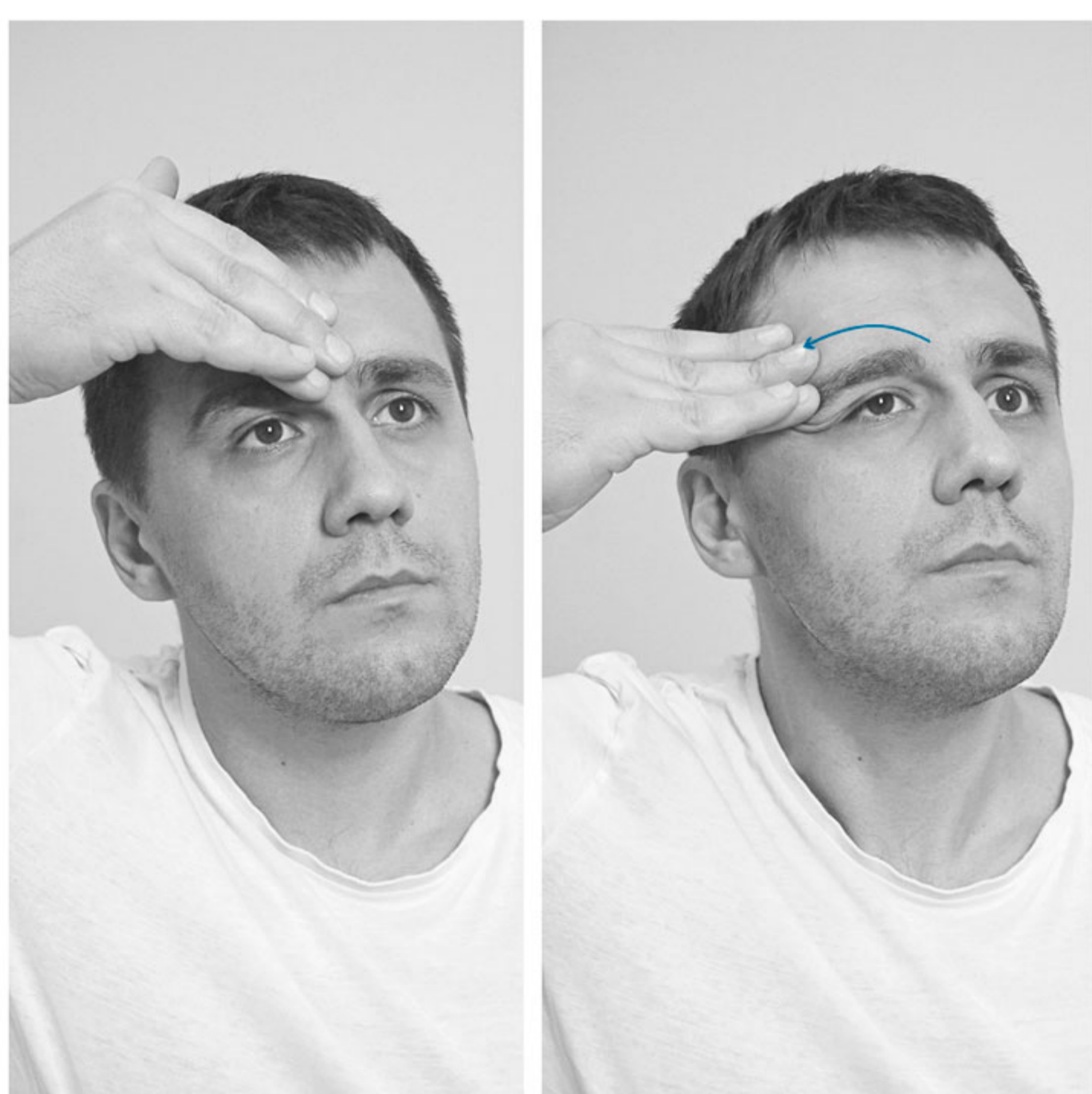
Упражнения при болях в области лба



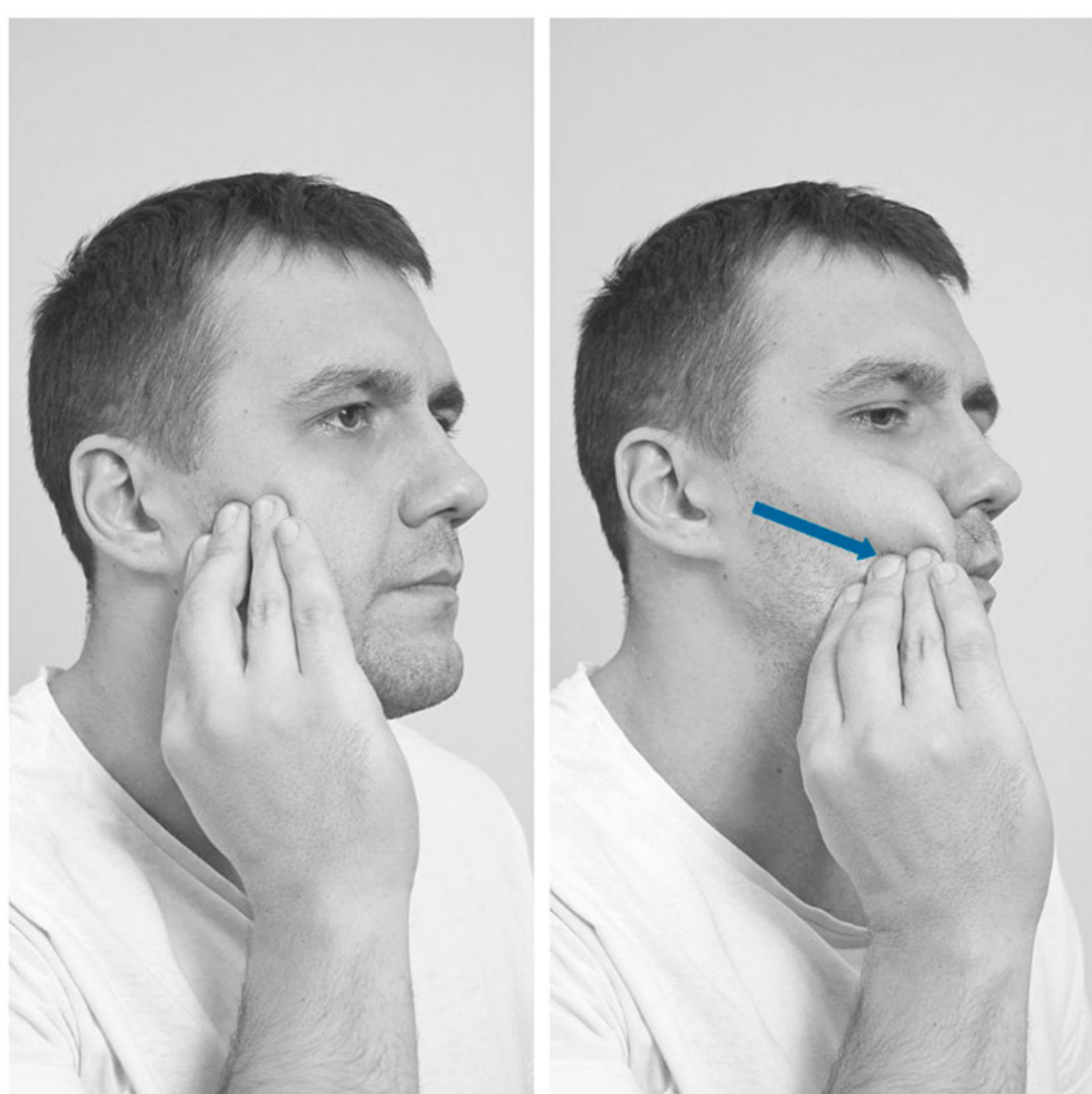
Поверните голову влево. Поднимите правую руку и костяшками пальцев придавите у сосцевидного отростка (за ухом). Затем аккуратно протяните мышцу в сторону ключицы, одновременно плавно наклоняя голову назад до ощущения натяжения в мышцах растягиваемой стороны шеи. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Наклоните голову вперед. Затем двумя руками очень аккуратно потяните голову вниз до ощущения натяжения в мышцах шеи. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Пальцами правой руки (если болит слева, то пальцами левой) очень мягко и аккуратно придавливаем и растягиваем лобную мышцу по верхнему контуру брови от внутренней стороны к наружной. 5 секунд растягиваем, 5 секунд отдыхаем. Повторить 5 раз.



Пальцами правой руки (если болит слева, то пальцами левой) очень мягко и аккуратно придавливаем и растягиваем мышцы от скулы к уголку рта. 5 секунд растягиваем, 5 секунд отдыхаем. Повторить 5 раз.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.

