

22 Φεβρουαρίου 2016

## **Πονοκέφαλος: Αντιμετωπίστε τον με ένα... μολύβι!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το στρες, η κούραση, η συναισθηματική φόρτιση και δεκάδες άλλοι παράγοντες μπορεί να κρύβονται πίσω από τον ενοχλητικό πονοκέφαλο. Η λύση, μέχρι να βρείτε τη δύναμη να πάτε στο κοντινότερο φαρμακείο, μπορεί να είναι τόσο απλή όσο ένα... μολύβι!



Σύμφωνα με την Δρ Τζέιν Λέναρντ, η κεφαλαλγία τάσης, η οποία εκδηλώνεται με το έντονο αίσθημα πίεσης γύρω από το κεφάλι ή σε ένα συγκεκριμένο σημείο του κεφαλιού, προκύπτει συνήθως λόγω μυϊκών σπασμών στο πρόσωπο, τον αυχένα ή τη γνάθο.

Η Δρ Λέναρντ προτείνει ένα πολύ απλό τρικ για να υποχωρήσει άμεσα ο πονοκέφαλος. Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να τοποθετήσετε ένα μολύβι ανάμεσα στα δόντια ώστε να χαλαρώσουν οι μύες στο κάτω μέρος του προσώπου.

«Πρόκειται για μια άσκηση που χαλαρώνει τους μύες που χρησιμοποιούμε κατά τη μάσηση, οι οποίοι συσπώνται όταν υπάρχει δυσλειτουργία στην κροταφογναθική άρθρωση», δηλώνει η Λέναρντ στην [Express online](#).

Η γνάθος είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη άρθρωση και οποιοδήποτε πρόβλημα δεν επιτρέπει στους μύες, τους συνδέσμους, τους χόνδρους ή τα οστά να λειτουργούν σωστά, μπορεί να συμβάλει σε δυσλειτουργία της κροταφογναθικής άρθρωσης.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)