

Боль в боку.

Колики или схватки в боку — это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда в диафрагму — мышцу, расположенную между грудью и животом, не поступает столько кислорода, сколько ей нужно.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку — селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

Что делать?

Остановиться. Когда пронзает боль, необходимо перестать делать все, что бы ни делали. Нужно расслабиться, чтобы успокоить сведенные судорогой мышцы.

Надавить в этом месте. "Надавите тремя пальцами на область, где боль сильнее всего, и держите до тех пор, пока она не прекратиться; или также тремя пальцами помассируйте болезненную область. Часто этого бывает достаточно, чтобы боль отпустила"

Сделать глубокий выдох. После начала растирания сведенной спазмой диафрагму, нужно вдохнуть, затем сложить губы трубочкой и выдыхать воздух так долго, как только можно. Сделать другой вдох и снова выдыхать. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, делается внутренний массаж сдавленной мышцы.

У здорового человека покалывание в боку во время бега или во время интенсивных тренировок говорит о нетренированности. В таком случае стоит просто заменить бег на быструю ходьбу.