

Автор: Анна Сумина

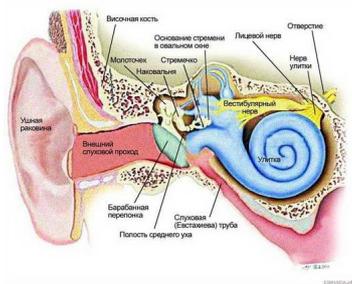
28.07.2011 18:49 - Обновлено 29.07.2011 07:25

---



Многим знакомы неприятные ощущения во время полетов на самолете, при наборе высоты или снижении, или же при нырянии и подводном плавании с аквалангом и без, когда «закладывает» уши. Это связано с резким изменением атмосферного давления, которое вызывает прогиб барабанной перепонки по той причине, что организм еще не успел адаптироваться, и, как следствие, во внутреннем ухе возникло напряжение.

Единственный путь для входа и выхода воздуха в среднем ухе - это евстахиева труба - канал, идущий к задней части носовой полости и сообщающийся с носоглоткой. Благодаря этому каналу давление воздуха в среднем ухе выравнивается с атмосферным давлением, и таким образом давление воздуха на барабанную перепонку уравнивается.



Для целого ряда профессий, таких как летчики и бортпроводники, альпинисты, шахтеры, подводники и других, в которых из-за быстрых перемещений человек часто

попадает в условия резко меняющегося внешнего давления, работа внутреннего механизма адаптации к изменениям внешнего давления является одним из ключевых показателей пригодности.

Для тех же, у кого этот механизм работает не так превосходно, предлагаем следующие упражнения, выполнение которых поможет избавиться от заложенности в самые кратчайшие сроки.

Лечебную гимнастику для слуховой трубы рекомендуется начинать с самомассажа — поглаживания, растирания - сосцевидного отростка за ушами. Затем массаж лобных долей, спинки носа, ямочек у носа, надавливание на ямочки носа.

После массажа переходим к поворотам и наклонам головы (по 4-5 раз в каждую сторону).

Выполняем пустой глоток, не закрывая рта, рот немного открыт (4-5 раз).

Выдох при закрытом рте и носе (3 раза) и вдох при закрытом рте и носе (3 раза).

В конце гимнастики хорошо несколько раз зевнуть и подышать носом, по 3 раза каждой ноздрей.

Если заложенность уха сопровождается острой болью, или не снимается даже после выполнения упражнений, рекомендуем обратиться к врачу.

Источник:

[Корпоративный блог](#) [ОАО «Медицина»](#)