

Movement and exercise when you live with migraine

Exercise Facts and Tips

- ✓ Exercise is good for everything in health including prevention of cancer, vascular disease and dementia.
- ✓ Exercise will enhance brain health and it can improve migraine.
- ✓ It is not easy to exercise when you live with migraine
- ✓ The key to moving more is to be flexible, gentle and persistent in your practice.
- ✓ Seeking support and advice from allied healthcare professionals can be helpful.



Many people with migraine struggle to stay active

- Migraine attacks can be triggered by some activities. They disrupt every part of life, including your workouts or outdoor activities.
- If you live with frequent attacks, and need to keep your daily tasks going, exercising can be a challenge. Optimize your medical care and treatments.

Is there scientific proof that exercise can help migraine?

- Many studies demonstrate the benefit of exercise, at different levels.
- Studies have focused on mild aerobic and yoga, but any fun activity that gets you moving is likely to help your body, your mood, and your sleep.

Triggered by exercise... should I give up?

NO! Of course not. Here are a few tips:

- Try to determine which aspect of the exercise triggers you (posture, environment, duration, effort level). If it can be adjusted - great!
- We know that warming up/cooling down are both important but sometimes neglected. Take the time to do it.
- Always stay hydrated, fueled up with healthy snacks and protected from light and other triggers if necessary.
- Work with a professional (ie. kinesiologist, physiotherapist, etc).
- Gradually increase the intensity and duration of your training to improve your capacity and tolerance to intensity. If nothing works...consider another type of activity (even if it can be frustrating at first).

**Adapt. Adjust. Be Patient.
Ask for Help!**

Find your way to exercise: A checklist

It's a journey with many phases

Adjust and adapt

- Start with activities you are familiar with, but explore new things as well.
- If taking classes, ask for adaptations to your needs.
- Explore different types of workouts or activities to fit your energy/pain level for that day.
- Try online programs. YouTube has tons of resources that are free.
- Work with a kinesiologist or physio therapist to adapt and find what works for you.
- Discuss with your healthcare provider for any medical limitations and also reassurance and encouragement.

Be gentle and kind to yourself

- Some people are natural athletes and others are not. Some enjoy exercise and some don't. If you avoid exercise because "you're not in shape", or "you are not good", take it one step at a time. No one is too old to reconnect with their body.
- If you are starting exercise after a period of being inactive, do so gradually. Don't expect to pick up where you left off.
- Exercise should be fun! Take the opportunity to let go, shake away the bad juju.
- Laugh a bit!

Have patience and never give up

- If you realize you do not like an activity, let it go, try something different.
- Track your activities in a headache diary or a calendar. Observe and record how you feel after exercise.
- Try to exercise regularly. Aim for short, more frequent sessions.
- Respect your limits, but dare to push yourself a bit. You'll see that the limits will change over time and allow more movement.
- Celebrate your successes and persistence!
- If you need to take a break for a while, try again when you are feeling up to it.

A few comments on different activities:

- Walking is a great way to start!
- Jogging includes some shocks on the spine and sometimes it is difficult for people with neck pain.
- Cycling/Peloton is done in a bended position with the head extended and is sometimes difficult for the neck. An indoor bicycle (sitting posture) maybe a good option.
- Yoga requires strength, balance and some flexibility. There are also a lot of twists. Essentrics or Pilates maybe alternatives.
- ANY outdoor activity adds the pleasure of being active.
- Dancing, gardening...exercise s not all in the gym.



Elastic bands are a good alternative to weights.

Faits et conseils sur l'exercice

- ✓ L'exercice est bon pour tout en matière de santé, y compris la prévention du cancer, des maladies vasculaires et de la démence.
- ✓ L'exercice améliorera la santé du cerveau et peut améliorer la migraine.
Il n'est pas facile de faire de l'exercice lorsque l'on vit avec la migraine.
- ✓ La clé pour bouger davantage est d'être flexible, doux et persévérant dans votre pratique.
- ✓ Demander le soutien et les conseils des professionnels de la santé alliés peut être utile.

De nombreuses personnes souffrant de migraines ont du mal à rester actives

- Les crises de migraine peuvent être déclenchées par certaines activités. Elles perturbent tous les aspects de la vie, y compris vos séances d'entraînement ou vos activités en plein air.
- Si vous souffrez d'attaques fréquentes et que vous devez continuer à accomplir vos tâches quotidiennes, faire de l'exercice peut être un défi. Optimisez vos soins médicaux et vos traitements.

Y a-t-il des preuves scientifiques que l'exercice peut aider la migraine ?

- De nombreuses études démontrent les bienfaits de l'exercice, à différents niveaux.
- Les études se sont concentrées sur l'aérobic légère et le yoga, mais toute activité amusante qui vous fait bouger est susceptible d'aider votre corps, votre humeur et votre sommeil.



Déclenchées par l'exercice... devrais-je abandonner ?

NON ! Bien sûr que non. Voici quelques conseils:

- Essayez de déterminer quel aspect de l'exercice vous déclenche vos migraines (posture, environnement, durée, intensité). Si cela peut être ajusté, c'est formidable !
- Nous savons que l'échauffement et le retour au calme sont tous deux importants, mais parfois négligés. Prenez le temps de les faire.
- Restez toujours hydraté(e), alimenté(e) avec des collations saines et protégé(e) de la lumière et d'autres déclencheurs si nécessaire. Travaillez avec un professionnel (par exemple, un kinésiologue, un physiothérapeute, etc.). Augmentez progressivement l'intensité et la durée de votre entraînement pour améliorer votre capacité et votre tolérance à l'effort. Si rien ne fonctionne... envisagez un autre type d'activité (même si cela peut être frustrant au début).

Adaptez-vous. Ajustez-vous. Soyez patient(e). Demandez de l'aide !

Ajustez et adaptez-vous.

- Commencez par des activités avec lesquelles vous êtes familier(e), mais explorez également de nouvelles choses.
- Si vous prenez des cours, demandez des adaptations selon vos besoins.
- Explorez différents types d'entraînements ou d'activités pour correspondre à votre niveau d'énergie/douleur pour cette journée.
- Essayez des programmes en ligne. YouTube regorge de ressources gratuites.
- Travaillez avec un kinésologue ou un physiothérapeute pour adapter et trouver ce qui fonctionne pour vous.
- Discutez avec votre professionnel de santé pour toute limitation médicale et également pour obtenir des conseils rassurants et des encouragements.

Soyez doux et bienveillant envers vous-même

- Certaines personnes sont des athlètes naturels, tandis que d'autres ne le sont pas. Certaines apprécient l'exercice, tandis que d'autres non. Si vous évitez l'exercice parce que vous pensez que "vous n'êtes pas en forme" ou que "vous n'êtes pas doué(e)", allez-y étape par étape. Personne n'est trop vieux pour renouer avec son corps.
- Si vous reprenez l'exercice après une période d'inactivité, faites-le progressivement. N'espérez pas reprendre là où vous vous êtes arrêté(e).
- L'exercice devrait être amusant ! Profitez-en pour vous laisser aller, éloigner les mauvaises énergies.
- Riez un peu !

Soyez patient(e) et n'abandonnez jamais.

- Si vous réalisez que vous n'aimez pas une activité, abandonnez-la et essayez quelque chose de différent.
- Prenez des notes sur vos activités dans un journal des maux de tête ou un calendrier. Observez et inscrivez comment vous vous sentez après l'exercice
- Essayez de faire de l'exercice régulièrement. Visez des séances courtes mais plus fréquentes.
- Respectez vos limites, mais osez vous pousser un peu. Vous constaterez que les limites changeront avec le temps et vous permettront plus de mouvement.
- Célébrez vos succès et votre persévérance !
- Si vous avez besoin de faire une pause pendant un certain temps, essayez à nouveau lorsque vous vous sentirez prêt(e) à le faire.

Quelques commentaires sur différentes activités :

- La marche est un excellent moyen de commencer !
- La course à pied implique des chocs sur la colonne vertébrale et peut parfois être difficile pour les personnes souffrant de douleurs au cou.
- Le cyclisme/Peloton se fait en position courbée avec la tête en extension et peut parfois être difficile pour le cou. Un vélo d'intérieur (en position assise) peut être une bonne option.
- Le yoga nécessite de la force, de l'équilibre et une certaine souplesse. Il comporte également de nombreux mouvements de torsion. Essentrics ou Pilates peuvent être des alternatives.
- Toute activité en plein air ajoute le plaisir d'être actif.
- La danse, le jardinage... l'exercice ne se limite pas à la salle de sport.



Courir sur place

Élévation du bassin

Accroupissement



Fentes

Enlèvement latéral

Soulevé de terre

Les bandes élastiques sont une bonne alternative aux poids