Какви са причините, за да получаваме бодежи под ребрата?

Причините са две: тичането и продължителният смях.

И при двете се получава напрягане на диафрагмата. При силен смях се поглъща въздух
,
който изпълва дробовете и притиска надолу диафрагмата
.
В същото време коремните мускули се свиват и притискат диафрагмата нагоре
. Именно
това притискане може да предизвика мускулен спазъм
,
който наричаме бодеж
.

Защо когато се смеем можем да получим бодежи в ребрата?

Понякога, когато се смеем много, усещаме и болка в дясната ръка, защото нервът, който отива към диафрагмата
,
стига и до дясното рамо
.

Бодежите в ребрата предизвикани от смях и тичане нямат нищо общо със сърцето

Не бъркайте тази болка със сърдечния пристъп, а вдишвайте и издишвайте бавно и дълбоко.