

## ***L'Osteopatia può aiutare ad alleviare i sintomi del mal di testa?***

Secondo uno dei principali neurologhi del mondo John Patten, il mal di testa è il sintomo più comune riscontrato in medicina. La più alta incidenza di mal di testa è legata alla tensione e al collo. L'Istituto nazionale per la salute e l'eccellenza clinica (NICE) afferma che l'eccesso di utilizzo di farmaci è un fattore legato all'incremento dell'incidenza dei mal di testa cronici.

Ci sono molti tipi e cause di mal di testa, molti tipi con sintomi sovrapposti. Come terapeuta manuale, la cronologia è quindi la parte più importante del trattamento, la storia dei pazienti è il nostro miglior strumento diagnostico.

### ***Tipi di mal di testa:***

- Vascolare: emicrania e cefalea a grappolo
- Tensione: contrazione muscolare
- Cervicogenico: riferito a strutture del collo
- Pressione: infiammatoria: tumore, infezione
- Nevralgia cranica: dolore facciale: nevralgia del trigemino, articolazione temporale mandibolare / dolore muscolare (ATM)
- Dolore psicotico: spiegazione delirante del dolore, ovvero "si sente come un verme che striscia".
- Affaticamento degli occhi e problemi di sinusite possono anche causare mal di testa con disidratazione.

### ***Che mal di testa ho?***

La diagnosi è la parte difficile e il motivo principale per cui non si risponde al trattamento o ai farmaci. Il dolore cervicogeno è di solito riferito su un lato e dipende da muscoli o articolazioni del collo, ma il dolore al collo e la tensione delle spalle è anche un sintomo comune di chi soffre di emicrania.

Si pensa tuttavia che la tensione e la cefalea cervicogenica abbiano un maggior coinvolgimento miofasciale rispetto ai malati di emicrania. Anche il mal di testa a causa di affaticamento degli occhi è una diagnosi comune, ma se il mal di testa si verifica al mattino è improbabile che si verifichi a causa di affaticamento degli occhi, più probabilmente invece se il mal di testa è durante o dopo un giorno di lavoro.

## ***Che cosa può fare un osteopata?***

Un osteopata porrà molte domande, alcune delle quali potrebbero essere irrilevanti, ma ciò è necessario sia per la tua sicurezza come paziente che per l'osteopata per decidere se il problema è curabile in termini osteopatici o se sono necessari ulteriori esami dal tuo medico di famiglia o da uno specialista.

È probabile che ti venga chiesto, quando è iniziato il dolore, la sua posizione, se c'è un modello quotidiano, che tipo di dolore è e quanto grave, la durata del mal di testa, se sono secondi, ore, giorni, se c'è un trigger o se fa un particolare movimento lo aggrava, se hai cambiamenti visivi o febbre, mal di gola o torcicollo.

Alcuni test e un esame seguiranno le domande, poi i movimenti attivi e passivi del collo e della colonna vertebrale, eventualmente la pressione sanguigna e un esame neurologico se ritenuto necessario.

Il trattamento inizierà quando l'osteopata sarà convinto che il tuo mal di testa abbia un componente muscolo-scheletrico e nessuna "bandiera rossa". Le bandiere rosse sono sintomi più preoccupanti che possono accompagnare il mal di testa che richiederebbe un riferimento a un medico generico, uno specialista.

## ***Strutture muscolo-scheletriche che possono contribuire al mal di testa***

L'articolazione temporomandibolare (ATM) della mandibola controlla la masticazione e il movimento della mascella con l'aiuto dei muscoli circostanti. I mal di testa associati all'ATM sono neuropatici che coinvolgono il nervo trigemino che ha 3 rami.

Si pensa che il nervo diventi ipersensibile a causa della compressione delle arterie che forniscono il nervo, noto come compressione vascolare. Questo può essere causato dal lavoro dentale ed è comune nei pazienti che soffrono di sclerosi multipla a causa della demielinizzazione del nervo. Il dolore è solitamente piuttosto grave e le riprese durano solo pochi secondi ma possono essere in corso.

Il dolore dell'ATM può anche essere causato dai muscoli che collegano la mandibola alla palette, quelli usati per la masticazione. Se l'equilibrio tra i denti, i muscoli e l'articolazione sono in qualche modo alterati, ciò può portare a infiammazioni e cambiamenti degenerativi dell'articolazione e del viso o della testa, quindi è importante che i denti si incontrino correttamente.

Muscoli sub occipitali. Punti di innesco possono verificarsi in questi muscoli che possono provocare dolore alla parte posteriore del collo, lato della testa, l'occhio e la fronte.

Forti mal di testa possono sentirsi all'occhio posteriore da questi punti di innesco, si pensa che questi punti trigger siano provocati da stress, postura compromessa, ad esempio tenendo a lungo sull'orecchio il telefono o stando lunghe ore al PC; anche la posizione del

ciclismo su strada che causa l'iperestensione del collo può stringere questi muscoli e portare a mal di testa.

I punti trigger possono anche essere aggravati dallo stress emotivo, dal trauma o persino dall'inadeguatezza nutrizionale. Alcune fonti, tra cui l'osteopata Philip Greenan, credono che le arterie vertebrali che passano vicino ai muscoli sub-occipitali possano essere influenzate da questi muscoli ipertonici e portare a una riduzione dell'apporto di sangue alle strutture craniche e causare mal di testa.

I mal di testa cervicogenici secondo l'osteopata David Biondi, sono cronici e a un lato si riferiscono alla testa da strutture ossee o del tessuto molle del collo. I punti trigger sono le regioni iper-irritabili del muscolo contratto, che presentano una soglia del dolore ridotta e riguardano il dolore in modelli prevedibili. I punti trigger nelle spalle superiori, tra le scapole e i muscoli sub-occipitali, indicano dolore alla testa con la pressione delle dita.

Trattamento osteopatico. Le prove hanno dimostrato che una combinazione di terapia manuale, come l'osteopatia, e un programma di esercizi, ha portato al controllo a lungo termine di questi mal di testa di tipo tensivo.

Nel 2004 è stato dimostrato dal Bronfort che il trattamento di manipolazione manuale era efficace, a breve termine per il mal di testa cronico, tanto quanto farmaci prescritti come l'amitriptilina, ma con molti meno effetti collaterali.

Gli osteopati possono utilizzare molte tecniche per alleviare il mal di testa, dalla manipolazione delle articolazioni del collo e della colonna vertebrale al delicato massaggio dei tessuti molli, alle tecniche di drenaggio linfatico, alla terapia con aghi / punto di trigger secco e all'agopuntura.

Alcuni esercizi di stretching possono essere dati con consigli sulla correzione della postura e possibilmente discutere di un regime di esercizi.