

L'osteopatia si è rivelata un'efficace soluzione contro questo disturbo, per ridurre sia l'intensità del dolore sia la frequenza degli attacchi

STOP AL MAL DI TESTA

senza farmaci

S secondo gli ultimi dati della Sisc (Società italiana per lo studio delle cefalee), sono quasi **26 milioni** le persone che in Italia soffrono di mal di testa, **per lo più donne**.

* La strategia comune per combatterlo prevede l'uso di farmaci di ogni tipo: analgesici, antinfiammatori e, nei casi più severi, alcune classi di psicofarmaci e antiepilettici, che possono avere serie controindicazioni.

* Una **soluzione meno invasiva**, però, esiste: l'osteopatia. Una tecnica dolce che si è rivelata sempre più efficace nell'alleviare il dolore.

L'osteopatia è una medicina manuale, nata negli Stati Uniti sul finire del 1800 grazie a un medico che, deluso dalla medicina ufficiale, elaborò un sistema di cura che non prevedeva l'impiego di farmaci.

Le mani come cura

Utilizzando come unico strumento la palpazione, l'osteopata individua **le zone del corpo più tese**, contratte e rigide e adotta vari tipi di manipolazione per renderle più morbide, rilassate e libere di muoversi.

* L'obiettivo della tecnica è **donare armonia al corpo**, migliorare le funzioni della colonna vertebrale, delle articolazioni e degli organi interni e aumentare il livello di benessere generale della persona.

* «L'osteopatia non agisce contro la malattia, ma a favore della salute. Si va alla ricerca della causa della disfunzione, dei blocchi che si possono individuare anche in punti distanti dall'origine del dolore e, rimuovendoli, **si riattivano i naturali meccanismi di guarigione del corpo**» spiega il dottor Carlo Conte, osteopata a Napoli. Questo modo di procedere può portare a ottimi risultati; prima di iniziare il trattamento, c'è sempre bisogno di un colloquio e di una visita approfondita.

Il colloquio iniziale

Nella prima fase della visita si dedica almeno mezz'ora al colloquio con la persona.

* Si inizia con **domande generiche**. «Si esaminano le precedenti diagnosi mediche, si chiede alla persona se sta prendendo farmaci, se ha subito interventi chirurgici, traumi o incidenti, per poi indagare sugli aspetti più personali, come le abitudini alimentari, la qualità del sonno e lo stato di salute di ogni organo, allo scopo di avere un quadro medico completo» spiega il dottor Conte.

La valutazione del caso

Poi, si passa alla visita osteopatica: si valuta dapprima la **mobilità della colonna vertebrale** con test palpatori per individuare blocchi, tensioni o rigidità. Lo stesso tocco si applica a bacino, addome, torace.

* «Infine, si ascolta il **ritmo cranio-sacrale**, con le mani sulla testa. Dal tocco ci accorgiamo se ci sono rigidità, anche infinitesimali» spiega l'esperto.

* Alla fine dell'iter, inizia il trattamento: si va a lavorare sulla **zona più compromessa**.

I tre metodi usati

Per la cura del mal di testa, l'osteopata sceglie una delle seguenti tipologie di manipolazione, lasciandosi la possibilità di alternarle a ogni incontro. Per ciascuna di esse, sono necessari tre incontri a cadenza settimanale, dopo i quali la persona inizierà già ad apprezzare i primi benefici. A seguire si consiglierà una seduta di mantenimento una volta al mese per sei mesi, utile a stabilizzare i risultati ed evitare ricadute.



PICCOLI TRUCCHI per alleviare il dolore

Un semplice accorgimento da utilizzare all'inizio di un attacco di mal di testa è quello di sfruttare l'effetto riflesso dei nervi digitali.

★ **Massaggiare dolcemente la zona interna ed esterna di ogni dito, sia dal lato del dorso sia da quello del palmo delle due mani.**

Questo avrà un immediato effetto riflessogeno che allevierà velocemente il dolore.

★ **Si può anche massaggiare la testa: partire da sotto le orecchie e salire lentamente verso la fronte. Continuare nel resto del cuoio capelluto utilizzando i polpastrelli.**

1 La manipolazione articolare IN CASO DI CONTRATTURE

Per le cefalee muscolo-tensive, che hanno origine di solito da contratture derivanti da posture scorrette come quelle di chi passa troppe ore seduto al computer, il trattamento più indicato in osteopatia è la manipolazione articolare della colonna vertebrale.

★ «Questi mal di testa hanno spesso origine da **tensioni cervicali**: iniziano con una tensione posteriore e poi risalgono lungo la testa fino a irradiarsi alla fronte e alla zona sopra gli occhi» spiega lo specialista.

★ Attraverso la manipolazione della colonna vertebrale si aumenta la mobilità della zona cervicale, cercando di rendere **più morbidi i muscoli del collo** e di ridurre la tensione sui nervi che dalla nuca risalgono fino alla testa.

La terapia cranio-sacrale QUANDO C'È EMICRANIA

Per le emicranie, che di solito si presentano con dolore pulsante a un lato del capo, o per i mal di testa causati da sinusite, il trattamento più efficace è la terapia cranio-sacrale.

★ «I traumi alla testa avuti al momento della nascita per un parto anomalo (come l'uso del forcipe), cadute in età pediatrica o incidenti stradali da adulti, si ritrovano spesso interrogando il malato» spiega Conte.

★ «Questi traumi, anche se distanti nel tempo, potrebbero essere la causa del disturbo e la terapia cranio-sacrale può essere d'aiuto migliorando i **micromovimenti fatti dalle ossa della testa**, con conseguente riduzione dell'intensità del dolore, della frequenza degli attacchi, dell'uso di farmaci ed è stato dimostrato di recente, anche con un miglioramento della qualità del sonno» aggiunge l'esperto.

La cefalea oggi è il disturbo neurologico più frequente negli adulti, al punto da essere inserita dall'Oms tra le prime 10 malattie disabilitanti nel mondo.



La manipolazione viscerale SE IL PROBLEMA È ALTROVE

L'osteopata può risolvere anche problemi legati alle disfunzioni viscerali.

★ «Esistono molte connessioni tra alcuni tipi di mal di testa e i visceri. È il caso delle donne in periodo premenstruale, durante il quale il **fegato**, sovraccaricato dagli ormoni femminili, si trova facilmente **congestionato**. Questa congestione venosa può creare un piccolo aumento di pressione all'interno della testa scatenando il sintomo» spiega il dottor Conte.

★ «Di solito, eventuali disturbi della funzionalità viscerale si riescono a individuare già dal colloquio; la conferma arriva poi dalla palpazione degli organi, dove spesso si scoprono rigidità o assenza di mobilità» aggiunge l'osteopata.

★ Andando a decongestionare il fegato con una sorta di massaggio fatto di dolci **compressioni e decompressioni**, si migliorano la funzione dell'organo e i meccanismi di drenaggio venoso, con un effetto positivo sul mal di testa.



Servizio di Gea Finelli.
Con la consulenza del dottor Carlo Conte, osteopata a Napoli.

