Conf. Cephalal. - Vol. XXVI - N. 1 - Aprile 2016 | ISSN 1122-0279

CONFINIA CEPHALALGICA

RIVISTA ITALIANA DI MEDICINA DELLE CEFALEE

Indexed in Scopus

Mattioli 1885

Conf. Cephalal. 2016; Vol. 25, N. 1: 23-25 © Mattioli 1885

Trattamento miofasciale delle cefalee miotensive e altri interventi non farmacologici

Gianni Core, Ermes Rosan, Massimo Radaelli

A.Na.M. Associazione Nazionale Massoterapisti, Massaggiatori e Operatori sportivi. E-mail: vicepresidente@anam.it

Riassunto. Da tempo è nota e documentata l'efficacia del massaggio in talune forme di cefalea (cefalee tensive): l'Associazione Nazionale Massoterapisti (A.Na.M.) sta mettendo a punto protocolli specifici, da condividere con i neurologi, grazie ai quali l'antica arte del Massaggio, coniugata alle nuove conoscenze sull'acqua, metterà a disposizione dei medici strategie terapeutiche complementari rispetto all'approccio farmacologico per il trattamento di patologie di vasta portata sociale.

Parole chiave: cefalee tensive, idroterapia, massoterapia, ioniterapia

«Myofascial treatment of muscle tension headaches and other non-pharmacological interventions»

Summary. The effectiveness of massage in certain forms of headaches (tension headaches) has been known and documented for some time: the Italian National Association of Massotherapists (Associazione Nazionale Massoterapisti, A.Na.M.) is developing specific protocols, to be shared with neurologists, through which the ancient art of massage, combined with new knowledge about water, will provide physicians with therapeutic strategies, complementary to the pharmacological approach, for treating diseases that have a great social impact.

Key words: tension headaches, hydrotherapy, massotherapy, ionitherapy

«Tratamiento miofacial de las cefaleas miotensivas y otros tratamientos no farmacológicos»

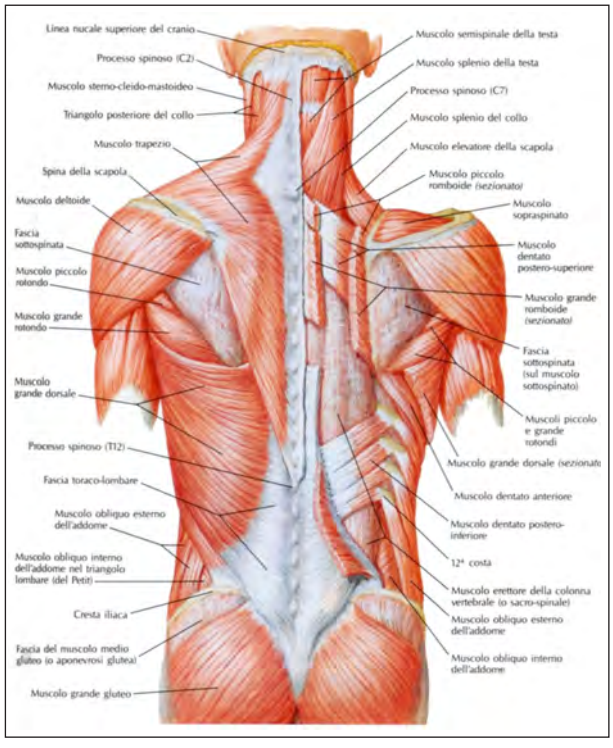
Resumen. Durante mucho tiempo se ha conocido y documentado la efectividad del masaje en ciertas formas de cefaleas (dolores de cabeza por tensión): la Asociación Nacional de Masoterapia (A.Na.M.) está desarrollando protocolos específicos, para compartir con los neurólogos, gracias a la cual el antiguo arte del masaje, combinado con los nuevos conocimientos sobre el agua, proporcionará a los médicos estrategias terapéuticas complementarias al enfoque farmacológico para el tratamiento de patologías de gran amplitud social.

Palabras claves: cefalea tensional, hidromasajes, masoterapia, ioniterapia

Il "mal di testa" è un disturbo molto comune e rappresenta una delle patologie più diffuse al mondo, soprattutto nel sesso femminile: secondo i dati statistici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità la cefalea è collocata fra le venti patologie più invalidanti per le donne tra i 15 e i 45 anni, con costi sociali e personali altissimi, riduzione e complicazione della vita lavorativa, sociale e relazionale e conseguente peggioramento della qualità di vita. I farmaci sono certamente importanti ma la scienza si sta convincendo che anche pratiche più

naturali, legate al Massaggio sanitario e alla Idroterapia, possono entrare a buon diritto nelle strategie di trattamento delle cefalee: Il contributo al trattamento delle cefalee attraverso un innovativo approccio massoterapico e idroterapico rappresenterà un nuovo obiettivo, per la Comunità scientifica e, soprattutto, per i pazienti. I Masso-Idroterapisti di A.Na.M. stanno mettendo a punto tecniche di Massaggio specifico, praticabili solo da Personale altamente qualificato, soprattutto nelle cefalee cosiddette "tensive". Cause metaboliche specialmente legate a stress alimentari e a non corretto stile di vita, portano spesso nei pazienti affetti da cefalea tensiva ad un respiro molto veloce e superficiale, con scarsissimo utilizzo del muscolo diaframma: una meccanica respiratoria di questo tipo provoca sovraccarico progressivo dei muscoli accessori della respirazione, cioè quei muscoli che dovrebbero entrare in gioco durante la respirazione solo in momenti di stress fisico o emotivo. Parliamo soprattutto dei muscoli scaleni: un loro stato di sovraccarico e rigidità ha conseguenze importanti su tutto il tratto cervicale.

Non solo: i pazienti con cefalea muscolo tensiva presentano molto spesso iperattività del sistema nervoso ortosimpatico (il tono del sistema nervoso autonomo è rilevabile tramite apparecchiatura PPG**).** L'ortosimpatico (o semplicemente "simpatico") è quella parte di sistema nervoso autonomo che entra in attività quando si affrontano stress di qualsiasi tipo, con aumento del tono muscolare, della frequenza cardiaca, e richiamo di sangue dagli organi per direzionarlo ai muscoli. Normalmente, il tono del sistema nervoso simpatico è costantemente bilanciato da quello del sistema nervoso parasimpatico, che svolge funzioni opposte. Nei pazienti con cefalea muscolo tensiva ciò non si verifica e il parasimpatico risulta costantemente in svantaggio rispetto all'ortosimpatico, con la conseguenza che il tono muscolare rimane sempre elevato, favorendo l'insorgere della cefalea. Non a caso, a causa di questo costante ipertono, questi pazienti accusano anche sonno difficoltoso e poco riposante: per ridurre l'ipertono del sistema simpatico si possono utilizzare diverse tecniche di allenamento respiratorio, oppure tecniche di rilassamento come il training autogeno.



Le cefalee miotensive possono essere classificate in diversi modi, pur essendo tutte riconducibili a problematiche dell'area cervicale: cefalea sovraorbitale, cefalea occipitale; cefalea mastoido-temporo-mascellare. Nell'area cervicale, parte posteriore del collo, si trovano numerosi muscoli: il più esterno è il trapezio, che origina dall'area occipitale, ma sotto il trapezio è presente una stratificazione di muscoli che formano una lunga catena muscolare fino all'osso sacro. Da un punto di vista prettamente muscolare, quindi l'occipite è collegato al sacro tramite la catena dei muscoli paravertebrali. Questa semplice constatazione di tipo anatomico chiarisce l'importanza di un trattamento manuale che non prenda in considerazione solamente le aree focali craniche. Sono presenti anche muscoli molto piccoli e corti, definiti sub-occipitali, che hanno il compito di sostenere e mantenere l'equilibrio tra l'occipite e le prime tre vertebre cervicali. Quando questi si contraggono producono il dolore miotensivo che spesso può sfociare nel mal di testa denominato "cefalea cervicale miotensiva". Le cause possono essere diverse: una postura scorretta, un "colpo di frusta", una compressione traumatica o un problema di malocclusione dentale, prima causa scatenante "stress", che può innescare una catena tensiva a partire anche da aree distali o addirittura occulte. Questi quadri caratterizzati da episodi dolorosi ricorrenti, sovente cronici e invalidanti pos-

sono trovare giovamento e sovente risoluzione attraverso un approccio diagnostico e terapeutico integrato che comprenda tecniche massoterapiche di alto profilo quali la massoterapia neuro-miofasciale. Anche quadri clinici legati al nervo trigemino o al nervo vago (mal di testa con nausea e dolori di stomaco) possono trarre beneficio da trattamenti manuali mirati e attenti. Problematiche quali quelle citate e/o fattori ormonali, dismetabolismi, diverse patologie organiche o psichiche in aggiunta a quelle miotensive possono complicare e aggravare il quadro; in questi casi l'approccio massoterapico sarà solo di supporto e dovrà essere pianificato con le altre figure mediche e paramediche competenti. Ricordiamo che una parte della sintomatologia dolorosa è dovuta alla sollecitazione di un tessuto meningeo esterno, la dura madre. Questa è un rivestimento del sistema nervoso centrale, una specie di guaina che circonda tutto il midollo e la scatola cranica. Tessuto estremamente sensibile, quando subisce delle sollecitazioni eccessive la dura madre può provocare dolore cranico. Anche la dura madre, come la catena dei muscoli posteriori arriva fino all'osso sacro. In questo caso l'intervento manuale basato sull'armonizzazione cranio-sacrale potrà sortire i migliori risultati. In considerazione della multifattorialità e dell'eziologia profonda di questa problematica tanto diffusa quanto invalidante, l'approccio dovrà essere assolutamente interdisciplinare.

Il ruolo del massoterapista/idroterapista nell'elaborazione e nell'attuazione di protocolli di valutazione e trattamento può risultare centrale; per rispondere a questa richiesta di alta professionalità A.Na.M. ha elaborato un percorso formativo in tecnica manuale multidisciplinare che attinge ad alcune tra le principali scuole di terapia manuale: massoterapia neuro-miofasciale secondo I. Rolf, Osteopatia Fasciale e Terapia Cranio-Sacrale. L'elemento unificante che permea e armonizza tutta la formazione è il trattamento della Fascia. Anche il ricorso all'Acqua è allo studio, sia in termini di Idroterapia classica sia nella valutazione comparativa delle acque destinate al consumo quotidiano e alla cottura dei cibi: l'acqua è la principale fonte di inquinamento del nostro organismo, e il "mal di testa", come altre patologie e disturbi, può essere valutato anche in questa prospettiva. Analogamente stiamo verificando la validità di un approccio ioniterapico con risultati preliminari incoraggianti: si tratta di un generatore anionico (Ioniflex) basato su un circuito elettronico controllato da un microprocessore, in grado di emettere un flusso costante di ioni negativi e di veicolarli ai tessuti mediante appositi diffusori, disponibile anche in versione per auto-cura. Quando avremo completato lo studio passeremo alla definizione di protocolli, condivisi con Neurologi, per mettere a disposizione dei pazienti più gravi un importante ausilio nelle strategie di trattamento integrato di una patologia spesso invalidante, incentrato sull'obiettivo di ridurre la rigidità muscolare del tratto cervicale, impostare una corretta meccanica respiratoria, correggere alimentazione e stile di vita e "rieducare" il sistema nervoso autonomo.