


STARE MEGLIO

A cura di Claudia Tamiro



UN RIMEDIO NATURALE

contro il mal di testa

5 consigli per prevenirlo grazie alla Chiropratica

I più comuni tipi di cefalee sono causati da fattori ben noti come stress, ansia e il troppo lavoro. Il ricorso ai farmaci non è sempre la soluzione più adeguata al benessere complessivo dell'organismo. La Chiropratica può, ad esempio, intervenire non solo sugli effetti a breve termine, ma soprattutto sul lungo periodo. "Il primo compito del Dottore Chiropratico - spiega il Dott. Roberto Vecchioni - è quello di stabilire se la causa del mal di testa ha origini funzionali, ovvero dovute a un'imprecisa integrazione tra le diverse strutture neuro-muscolo-scheletriche oppure se ci si trova di fronte a problemi di natura patologica, che quindi avranno bisogno di un diverso tipo di cura". Sarà premura del Dottore Chiropratico studiare

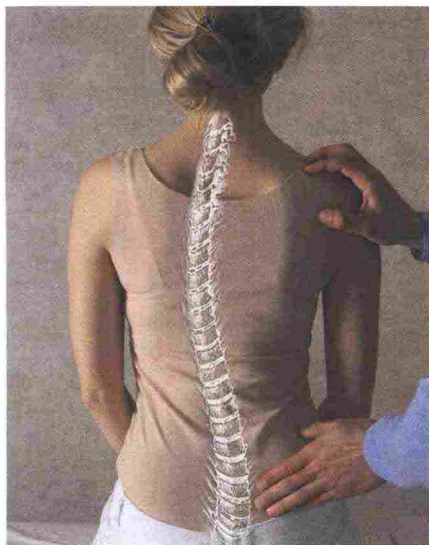
approfonditamente eventuali referti e, una volta stabilita l'idoneità del caso, iniziare il percorso di trattamento. La corretta funzionalità di tutta la colonna sarà presa in considerazione ed esaminata approfonditamente. "Sebbene sia difficile stabilire una regola generale - prosegue - le aree principali che contribuiscono all'insorgere del mal di testa risultano essere la zona cervicale e alta dorsale, la cui corretta mobilità e funzionalità deve essere ristabilita. Molto importante è anche prendersi cura dell'aspetto muscolare, ovvero ripristinare l'elasticità e il dinamismo di tutti quei muscoli che possono riferire dolore alla testa come il muscolo del trapezio, lo sterno-cleido mastoideo e i sub-occipitali". Identificare il tipo specifico di mal di testa (da stress,

muscolo tensivo, di origine cervicale, da week end o altro) permetterà di fornire al paziente specifici consigli e miglioramenti dello stile di vita, ergonomia e le attività fisiche più idonee.

Consigli utili

Come specifica il Dott. Vecchioni, si può agire sulle principali cause del mal di testa in diversi modi:

- **Stress, ansia:** questi fattori scatenanti vengono accomunati all'interno del cosiddetto "fattore psicologico" che non va assolutamente sottovalutato. Molto spesso i piccoli o grandi stress della vita quotidiana portano a trascurare la salute, causando sedentarietà e una maggiore tensione anche a livello muscolare. Tali diversi fattori causano contrazioni muscolari nel collo, in particolare alla base posteriore del cranio. Il dolore si



ASSOCIAZIONE ITALIANA CHIROPATICI (AIC)

Nasce nel 1974 per rappresentare la professione Chiropratica, promuoverla e per garantire ai pazienti operatori qualificati. In Italia sono membri AIC tutti i Dottori in Chiropratica che hanno conseguito la laurea presso i College riconosciuti dall'Organismo Mondiale sulla Chiropratica. AIC raccomanda: attenzione a rivolgersi a un Dottore in Chiropratica con la giusta formazione in linea con gli standard internazionali. È possibile verificare chiamando gratuitamente l'Associazione Italiana Chiropratici al numero verde 800017806.

LA CHIROPATICA

Nata nel 1895, rientra nelle medicine alternative perché si basa sull'uso esclusivo delle mani (il termine dal greco significa proprio "fare con le mani"). Si concentra sul trattare le cause che provocano i problemi fisici, invece di trattare i sintomi. "Consiste 'nell'aggiustamento' manuale delle vertebre che presentano disequilibri o alterazioni che si riflettono sul benessere di tutto l'organismo", spiega il Dott. Giancarlo Viano, dell'Associazione Italiana Chiropratici.

intensifica con l'aumentare della tensione e in alcuni casi si estende fino a coinvolgere le tempie e la zona sovra e retro-oculare. Una vita fisicamente attiva, volta alla gestione dello stress e alla riattivazione, tramite la Chiropratica, delle parti della colonna vertebrale bloccate da tempo possono essere di grande giovamento al paziente.

● **Mala occlusione dentale:** un mal di testa originato da mala occlusione dentale può essere di difficile identificazione. L'articolazione temporo-mandibolare è una struttura estremamente importante per l'efficienza del corpo umano, altamente innervata, il cui corretto posizionamento è essenziale nel fornire il giusto feedback propriocettivo al cervello e da lì al resto del corpo. Sarà compito del Dottore Chiropratico individuare e cercare di correggere eventuali disfunzioni biomeccaniche presenti, a volte anche in coordinamento con

il dentista, sia in loco sia in zone lontane del sistema scheletrico ma intimamente connesse. Rendere il paziente cosciente della propria tensione muscolare ed eliminare il digrignamento inconscio dei denti può essere, parallelamente al trattamento in studio, un primo e semplice approccio.

● **Postura:** la ricerca di un posizionamento efficiente e funzionale delle varie regioni corporee può giovare a ogni individuo e non solo a chi soffre di cefalea. Spesso a un aumento della cifosi dorsale, dovuto ad esempio alle troppe ore seduti alla scrivania, può seguire un aumento della tensione nella zona cervicale con la possibilità di infiammare le delicate strutture del collo che hanno una relazione diretta e precisa con l'insorgere del mal di testa. Adottando una postura più consona, dove le orecchie sono allineate con le spalle e con le anche, si può contribuire a mantenere la colonna in equilibrio.

Attenzione particolare va prestata all'ergonomia a lavoro, come il corretto posizionamento del monitor e una seduta appropriata. Il compito del Dottore Chiropratico risiede nella gestione e mantenimento della corretta funzionalità della colonna vertebrale, agevolando i processi di prevenzione di tali tipi di cefalee.

● **Allergie:** il mal di testa è più forte se si soffre di allergie. Con questo termine non intendiamo solo le classiche allergie stagionali: le riniti allergiche possono infatti colpire tutto l'anno ed esiste un collegamento tra allergia e cefalea. È molto importante che il paziente presti attenzione a tutti quei fattori che possono aggravare la sintomatologia (i cibi e i farmaci da evitare) e le soluzioni della medicina complementare, prima su tutte la Chiropratica. La ricerca nel campo del sistema immunitario ha registrato un notevole incremento negli ultimi anni, tuttavia il soggetto della diagnosi e terapia delle allergie è ancora molto controverso. Può succedere talvolta che alcuni pazienti riscontrino un alleviamento delle loro allergie grazie agli aggiustamenti vertebrali volti a migliorare la funzione neurologica, potenziando di conseguenza anche la risposta immunitaria.

● **Sinusite:** la sinusite, ovvero l'infiammazione della mucosa che interessa i seni paranasali, è spesso accompagnata dal mal di testa e può svilupparsi anche come semplice conseguenza di un raffreddore. Come sempre è importante prestare attenzione allo stile di vita: oltre ai classici rimedi (umidificare l'aria, alternare impacchi caldi e freddi, irrigazioni nasali e sedute termali), una dieta ricca di cibi antiossidanti e antinfiammatori, associata a un'elevata assunzione di acqua, potrebbe essere di beneficio al paziente. Oltre ai consigli per prevenire future infiammazioni, il Dottore Chiropratico può intervenire effettuando leggere pressioni in punti specifici del cranio, aiutando così nel drenaggio del muco.