

Osteopatia e mal di testa

Mal di testa o cefalea

Il mal di testa o cefalea è uno dei mali più comuni che affliggono le persone di tutte le età. Alcuni mal di testa sono leggeri e i loro effetti raramente preoccupanti; altri sono invece sintomi di disturbi più profondi e affliggono gravemente il paziente. Ci sono molti tipi di mal di testa, dovuti a tensione muscolare, irritazione nervosa, sinusite, emicrania, allergie, malocclusione dentale, blocco cervicale, cambiamento di ritmo del week-end. Il dolore può essere localizzato, per esempio alle tempie o a un occhio, ma può anche prendere l'intera testa e può variare notevolmente in frequenza, intensità e durata. Circa il 12% dei pazienti che consultano l'osteopata lo fanno a causa dei loro mal di testa. Il trattamento osteopatico ha successo quando questi disturbi sono dovuti a tensione muscolare, irritazione nervosa, emicrania e disturbi della masticazione.

Mal di testa "da tensione"

Questi sono i più comuni tipi di mal di testa che sono causati da fattori ben noti come lo stress, l'ansia e il troppo lavoro. Questi fattori causano la contrazione muscolare nel collo, in particolare alla base posteriore del cranio. Il dolore aumenta con l'aumentare della tensione e in alcuni casi coinvolge le tempie e la zona sopra e dietro gli occhi. Spesso la sensazione di tensione che si avverte alla base posteriore del cranio è il segno premonitore di un attacco di mal di testa.

Cause del mal di testa "da tensione"

Quando i mal di testa sono intensi e frequenti alla base c'è spesso una contrazione muscolare continua dovuta a un problema a livello del collo, dell'articolazione temporo-mandibolare, del cranio o della zona toracica superiore, cioè tra le scapole. Cadute, traumi craniali, lesioni da "colpo di frusta" in seguito a incidenti automobilistici da tamponamento, portamento scorretto e tensione nervosa, possono essere tutte cause di problemi alle articolazioni del collo.

Mal di testa: emicrania

Esiste una grossa varietà di emicranie. Il dolore che di solito si avverte pulsare in una parte della testa viene spesso peggiorato dal rumore. Di solito è accompagnato da disturbi visivi come luci a intermittenza o punti neri davanti agli occhi. E' comune trovare più membri della stessa famiglia colpiti da emicranie. Certe sostanze contenute nei formaggi, nel cioccolato e in alcuni vini sono note per la loro capacità di provocare attacchi di emicrania.

Cos'è l'emicrania?

La costrizione dei vasi sanguigni della testa e del collo precede l'attacco; i vasi poi si dilatano e ciò provoca il mal di testa. In certi casi la causa di questa sequenza è da attribuire a disturbi della colonna vertebrale che affliggono quella parte del sistema nervoso che controlla la dilatazione e la costrizione dei vasi sanguigni. Il trattamento osteopatico elimina i disturbi alla colonna che a loro volta irritano il sistema nervoso, alleviando così i sintomi.

Mal di testa da malocclusione dentale

Un mal di testa causato da malocclusione non è sempre facile da individuare. Se ci limitiamo a somministrare farmaci antidolorifici è inevitabile che il dolore ricompaia. I primi sintomi di una malocclusione o cattivo combaciamento dei denti saranno



Piero Ranaudo, 49 anni, osteopata, laurea in fisioterapia, ha completato la propria formazione professionale in Posturologia e Kinesiologia Applicata. Attualmente è considerato, in Italia, tra i migliori professionisti in Medicina Manuale. Già docente presso il corso di Laurea in Osteopatia dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano e presso il Corso di Perfezionamento in Osteopatia e Posturologia dell'Università degli Studi di Palermo e dell'Università Tor Vergata di Roma. Già consulente osteopata del F.C. Inter, tiene corsi su "relazione tra occlusione e postura in ambito craniale". Svolge la libera professione prevalentemente a Verbania, San Pancrazio Salentino e Palermo; attualmente è coordinatore Master in Scienze Osteopatiche e Posturologiche e professore a contratto in fisioterapia dei disturbi cervico-cranio-mandibolari c/o la Specializzazione in Ortognatodonzia dell'Università "G.D'Annunzio" Chieti-Pescara; Insegna Cranio-Shiatsu c/o la Scuola Nazionale Shiatsu NIMA di Verbania Autore dei libri, editi da Marrapese, Roma: Riflessioni sulla lingua, analisi osteopatica e posturologica tra deglutizione disfunzionale ed alterazione dell'equilibrio, (co-autore H. Seyer D.O.), 1° edizione 1997, 2° edizione 2009. Testo Atlante di Osteopatia, applicata nella pratica quotidiana, 2001. - L'articolazione temporo-mandibolare. - Dall'osteopatia cranio-sacrale alla kinesiologia applicata, 2002. - Elementi di gnatologia clinica, (co-autori Ugo Comparelli, Felice Festa, Silvia Rezza), 2007. - Scienze Osteopatiche e posturologiche. Clinica riabilitativa sperimentale, Editrice Speciale Riabilitazione, 2008.

generalmente quelli per cui una persona si alza stanca la mattina, qualche volta con la testa confusa e, se la malocclusione non viene corretta, si potranno manifestare problemi di messa a fuoco a carico del meccanismo della visione, di cui l'oculista potrebbe avere difficoltà a individuare la causa. Se sono i contatti anteriori tra i denti che non sono corretti, avremo un mal di testa frontale. Se invece si tratta di una sensazione di pesantezza alla testa allora l'occlusione in generale è interessata da più precontatti.

Mal di testa da week-end

Questo è tipicamente un mal di testa dovuto allo stress che caratterizza sempre di più il nostro modo di vivere. Sono colpite soprattutto le persone che chiedono il massimo alla loro mente e al loro corpo durante la settimana e poi durante il week-end, quando dovrebbero rilassarsi, non ne sono capaci. Anche qui è possibile intervenire con l'osteopatia, eliminando possibili squilibri strutturali e riducendo così notevolmente lo stress del corpo.

Trattamento osteopatico del mal di testa

Un esame ortopedico e/o fisiatrico, osteopatico e kinesiologico e un'accurata analisi delle radiografie sono le prime cose da fare; successivamente, se indicato, l'osteopata eseguirà una serie di trattamenti manuali vertebrali atti a riallineare eventuali "compressioni" della colonna vertebrale.

Per le Vostre lettere scrivete direttamente a:
ilsancarlone@areadigitalesrl.com

www.ranaudo.it

per corrispondenza tradizionale contattare: Studio Kos
Piazza Matteotti, 12 - 28921 Verbania-Intra
tel. 0323.40.80.34 - fax 0323.51.96.07