



Cefalea: un aiuto dalla fisioterapia. Ne parliamo con il dott. Giulio Pancani

Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

La cefalea Ã al 19Â° posto tra le cause di disabilitÃ . Tra ridotta produttivitÃ e giorni persi di lavoro, la cefalea puÃ² avere un notevole impatto sulla vita familiare, sociale e lavorativa. Spesso non ci consente di partecipare a feste con amici e parenti e momenti di relax. Qual Ã la relazione che lega una patologia cosÃ complessa al mondo della riabilitazione? In che modo, un fisioterapista specializzato puÃ² aiutare le persone che soffrono di cefalea? Lo abbiamo chiesto al Dott. Giulio Pancani, fisioterapista laureato presso lâ??UniversitÃ Sapienza di Roma, specializzato in riabilitazione nelle cefalee, co-fondatore e responsabile dello Studio Fisioterapico Cipro.

Dott. Pancani qual Ã il ruolo della fisioterapia nella gestione delle cefalee?

La cefalea Ã una patologia neurologica che va approcciata a 360Â°, in un ambito multidisciplinare. Il percorso di cura parte dalla diagnosi del medico neurologo. Tuttavia, evidenze scientifiche degli ultimi anni hanno messo in luce la necessitÃ di effettuare anche una valutazione muscolo-scheletrica del rachide cervicale con un fisioterapista specializzato nel trattamento delle cefalee.

Il rachide cervicale puÃ² essere la causa principale o un fattore aggravante la cefalea?

Certamente, le disfunzioni del rachide cervicale sono la causa scatenante della cefalea cervicogenica e da colpo di frusta (tipi di **cefalea secondaria**), ma Ã stato appurato da numerosi studi che anche le **cefalee primarie** (emicrania, cefalea tensiva e a grappolo), sono caratterizzate da disfunzioni articolari e/o muscolari in questo distretto anatomico, che possono scatenare o aggravare la cefalea. Ã fondamentale precisare che queste disfunzioni possono essere rilevate con alcuni semplici test da effettuare in sede di valutazione: in altre parole, prima di iniziare il percorso fisioterapico, il paziente saprÃ se le disfunzioni cervicali influenzano il suo mal di testa.

Esistono quindi dei test specifici per capire se la fisioterapia puÃ² aiutare il paziente che soffre di cefalea?

Assolutamente sÃ: attraverso particolari tecniche di terapia manuale si cerca di riprodurre ed attenuare i sintomi della cefalea del paziente. Se si riesce ad evocare e a modulare i sintomi significa che la componente cervicale ha senzâ??altro unâ??influenza sul mal di testa di quel paziente. Inoltre, vengono effettuati test per valutare la mobilitÃ del rachide cervicale e vengono somministrati test muscolari, sia per evidenziare eventuali ipotonie (debolezze) muscolari, sia per valutare lâ??eventuale presenza di Trigger Point miofasciali (aree ipersensibili di un muscolo che spesso sono fattori irritativi per la cefalea).

Quali sono i capisaldi del trattamento fisioterapico nelle cefalee?

Il primo passo Ã senzâ??altro unâ??accurata valutazione iniziale per capire se il paziente potrÃ trarre beneficio da un percorso fisioterapico. Appurato ciÃ², la riabilitazione si basa su alcuni obiettivi fondamentali, tra cui:

- â??riprodurre e spegnereâ?• i sintomi della cefalea analogamente a quanto viene fatto in sede di valutazione, per lavorare direttamente sui meccanismi del dolore;
- mobilizzare il rachide cervicale (quasi sempre caratterizzato da deficit di mobilitÃ);
- rinforzare con esercizi specifici la muscolatura profonda del rachide cervicale (spesso deboli e disfunzionanti in pazienti cefalgici);
- eliminare o ridurre i fattori â??stressor, in particolare i trigger point, che concorrono allâ??insorgenza dei sintomi;
- lâ??educazione sanitaria: fare comprendere al paziente, quanto una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo possano aiutare il percorso terapeutico, coinvolgendo anche specialisti del settore.

I pazienti dovranno attendere molto per osservare dei miglioramenti?

Spesso nellâ??arco di 4/6 sedute si iniziano a notare la riduzione della frequenza e/o dellâ??intensitÃ dei sintomi, accompagnata anche da una ridotta necessitÃ dellâ??utilizzo di farmaci. Le cefalee secondarie (cervicogenica, da colpo di frusta eccâ?!) tendono a rispondere in maniera piÃ¹ rapida al trattamento e si puÃ² arrivare anche alla completa risoluzione dei sintomi. Anche chi soffre di cefalea primaria (emicrania e cefalea tensiva), potrÃ trarre benefici importanti dal trattamento fisioterapico, arrivando spesso a diminuire di almeno il 60% lâ??intensitÃ , la frequenza e la durata del mal di testa, oltre che ad una riduzione della disabilitÃ e dellâ??uso di farmaci. Ã fondamentale precisare che la buona riuscita del percorso terapeutico Ã strettamente correlato allâ??adesione del paziente al piano riabilitativo: Ã fondamentale che il paziente dedichi poco piÃ¹ di 5 minuti al giorno alla compilazione del *diario della cefalea* e allo svolgimento degli esercizi personalizzati che saranno assegnati dal fisioterapista. Un minimo sforzo, ma indispensabile, per vincere un nemico che spesso ci costringe a rinunciare a momenti di relax e di svago.