

Lifting The Burden

**Campagna mondiale di
informazione per la lotta
contro la cefalea**

***Cos'è la cefalea
di tipo tensivo?***



**World Health
Organization**



*International
Headache
Society*



Cos'è la cefalea di tipo tensivo?

"Ho dei mal di testa che ogni volta durano molti giorni e mi sento come se portassi un cappello troppo stretto; più che un vero e proprio dolore è una sensazione di avere un cerchio intorno alla testa.. In realtà non mi impedisce di fare nulla,, ma arrivare alla fine della giornata è molto più duro."

La cefalea di tipo tensivo è il tipo di cefalea più comune che quasi tutti ogni tanto sperimentano. Sebbene mai grave, può comunque rendere difficile condurre una vita completamente normale. In alcuni soggetti, diventa problematica al punto da richiedere un intervento medico, solitamente a causa di un aumento della frequenza degli attacchi.

Chi soffre di cefalea di tipo tensivo? La maggioranza delle persone ne soffre di tanto in tanto, ma accade più frequentemente alle donne che agli uomini e può colpire anche i bambini.

Quali sono i diversi tipi di cefalea di tipo tensivo? La cefalea di tipo tensivo episodica viene spesso definita come "normale" o "ordinaria". Si manifesta sotto forma di attacchi (*episodi*) che hanno una durata variabile tra mezz'ora e molti giorni. La frequenza degli attacchi cambia notevolmente tra una persona e l'altra e anche nei singoli individui nel corso del tempo. In circa 3 persone su 100 la cefalea di tipo tensivo è presente nella maggior parte delle giornate. In questo caso si parla di *cefalea di tipo tensivo cronica*, che è una delle sindromi croniche di mal di testa a ricorrenza quotidiana (esiste un opuscolo che descrive questa forma, che Lei può eventualmente richiedere). In alcuni casi, la cefalea di tipo tensivo è costante nella vita del paziente, può diventare più sopportabile ma non scompare mai del tutto, ed è per questo motivo che può essere alquanto invalidante e causa di grande stress.

Quali sono i sintomi della cefalea di tipo tensivo? Di solito, questo tipo di cefalea viene descritta come una sensazione di qualcosa che preme attorno alla testa, come una fascia o un cappello troppo stretto. Tende a comparire su entrambi i lati della testa e spesso si diffonde al collo o viceversa parte direttamente da questa parte del corpo. Il dolore è solitamente moderato o leggero, ma può anche essere abbastanza forte da impedire le attività quotidiane. In generale non si presentano altri sintomi, sebbene alcuni soggetti con cefalea tensiva mostrino una avversione per le luci forti o i rumori eccessivi e possano lamentare scarso appetito.

Quali sono le cause della cefalea di tipo tensivo? La cefalea di tipo tensivo è generalmente considerata un tipo di cefalea che coinvolge o ha origine dai muscoli e dalle loro connessioni. Le sue cause appaiono molte e diverse, vi sono, tuttavia, alcuni fattori che sono più importanti degli altri:

Tensione emotiva: può essere ansia o stress.

Tensione fisica nei muscoli del cranio o del collo che può essere causata da una postura sbagliata, ad esempio durante il lavoro al computer o nell'alzare un oggetto pesante nel modo scorretto.

Cosa posso fare per aiutarmi?

Rilassarsi. Fare una pausa, fare un massaggio o un bagno caldo, andare a fare una passeggiata o fare ginnastica per spezzare la normale routine, sono attività che possono essere di aiuto.

Imparare a gestire lo stress. Se ha un lavoro stressante o deve affrontare una situazione stressante che non può essere evitata, cerchi di fare esercizi di rilassamento e respirazione per bloccare l'insorgere del mal di testa. Esistono molti video che possono guidarla in questo tipo di pratica.

Fare regolarmente esercizio fisico. La cefalea di tipo tensivo è più comune nei soggetti che non fanno molto esercizio in confronto a quelli che fanno regolare attività fisica. Cerchi di camminare

quando possibile o salire le scale piuttosto che prendere l'ascensore, così che l'esercizio fisico diventi una routine.

Curare la depressione. Se si sente spesso depresso, è importante che cerchi un supporto di tipo medico e che si curi adeguatamente.

Tenere un diario. Le pagine di un diario possono aiutare a prendere nota di informazioni importanti sul mal di testa - la frequenza con cui compaiono, quando compaiono, quanto durano e quali sono i sintomi. Il diario è un valido strumento che aiuta il medico a formulare una diagnosi corretta, a identificare i fattori scatenanti e a valutare i risultati delle cure.

Assumere antidolorifici all'occorrenza. I semplici antidolorifici quali aspirina o ibuprofene solitamente funzionano bene nella cefalea di tipo tensivo episodica. Il paracetamolo è invece meno efficace anche se rimane comunque utile in alcuni casi.

..... ma non troppo spesso I farmaci utilizzati in questa forma di cefalea servono unicamente a curare i sintomi, cosa perfettamente accettabile, ma l'importante è non abusarne. Per gestire il mal di testa nel lungo periodo, è meglio cercare di curarne la causa. Seguire sempre con scrupolo le indicazioni allegate al farmaco. In particolare, non assumere antidolorifici troppo spesso in quanto possono causare un mal di testa ancora peggiore dovuto - appunto - all'abuso di farmaci: esso viene definito, infatti, cefalea da abuso di farmaci sulla quale è disponibile un opuscolo che Lei può eventualmente richiedere. Per evitare di incorrere in questa forma di mal di testa, non assumere mai farmaci per il mal di testa in maniera regolare per oltre due o tre giorni di seguito.

Esistono altri tip di cure? Se Lei ha frequenti episodi di cefalea di tipo tensivo, o ancor più se ha una cefalea cronica, gli antidolorifici non sono la risposta adeguata, poiché nel corso del tempo non faranno che peggiorare la situazione. Viceversa, i cosiddetti *farmaci preventivi* sono una valida possibilità. A differenza degli analgesici, è importante che Lei assuma questi farmaci ogni giorno, poiché agiscono in un modo completamente diverso. Il loro scopo è di renderla meno vulnerabile al mal di testa e impedire che il mal di testa inizi. Il Suo medico può consigliarla sulla scelta del farmaco più appropriato attualmente in commercio e sui suoi possibili effetti collaterali. La maggior parte di questi farmaci è stata sviluppata per la cura di patologie completamente diverse dalla cefalea, pertanto non si sorprenda se Le viene proposto un farmaco indicato per il trattamento della depressione o dell'epilessia o come rilassante muscolare: questi *non* sono i motivi per le quali Lei lo sta assumendo. Questo tipo di farmaci funziona anche nella cefalea di tipo tensivo come in altre malattie che comportano l'insorgenza del dolore. Se Lei assume uno di questi farmaci, segua con scrupolo le indicazioni. La ricerca ha mostrato che un motivo molto frequente per cui questi farmaci non funzionano è che il paziente dimentica di assumerli. Poiché talvolta la postura gioca un ruolo importante nella cefalea di tipo tensivo a causa del coinvolgimento della muscolatura, il suo medico potrà suggerirle sedute di fisioterapia per il collo e la testa. In alcuni casi è un trattamento che può dare ottimi risultati. Altri approcci di tipo non farmacologico includono la TENS (stimolazione nervosa elettrica transcutanea) che è un trattamento contro il dolore, terapie di rilassamento compreso biofeedback o yoga e agopuntura. Queste sono terapie adatte a tutti, anche se non funzionano su tutti i soggetti e non sono disponibili ovunque. In ogni caso il suo medico o la sua infermiera sapranno consigliarla al riguardo.

Queste terapie funzioneranno? La causa del mal di testa viene identificata e curata, la cefalea di tipo tensivo episodica raramente continua a costituire un problema. Molto spesso migliora spontaneamente, o la causa scompare e non è necessario allora alcun ulteriore trattamento. Per alcune persone, specialmente se soffrono del tipo cronico di cefalea, questi trattamenti non sono di

aiuto o sono di aiuto comunque relativo. Se tutti questi tentativi di cura falliscono Lei potrà essere indirizzato ad un centro cefalee che impiega uno spettro di trattamenti più ampio.

Devo sottopormi ad esami? Non esistono test che confermino la diagnosi di cefalea di tipo tensivo. La diagnosi si basa sulla descrizione del mal di testa fatta dal paziente e sul fatto che durante la visita medica non emerge nulla di anormale. Faccia attenzione a descrivere con precisione tutti i suoi sintomi; dica anche al suo medico quanti antidolorifici assume o quali altri farmaci assume contro il mal di testa, e con quale frequenza. È improbabile che una risonanza magnetica del cervello sia di aiuto. Se il suo medico non è certo della diagnosi, potrà chiederle di sottoporsi a degli esami che servano ad escludere alcune possibili cause del mal di testa, ma è raro che ve ne sia bisogno. Se il suo medico non ritiene gli esami indispensabili, significa che non sono utili a prescrivere la cura migliore.

Per ulteriori informazioni può visitare il sito internet www.w-h-a.org

Traduzione italiana a cura di

Fabio Antonaci e Cristina Tassorelli

Iniziativa in collaborazione con

Al.Ce. Sud (Puglia, Lucania, Calabria)

Alleanza Cefalalgici - CIRNA Foundation