



SILHOUETTE

donna


 Iscriviti alla newsletter

Cerca


[MAKE UP](#) | [VISO](#) | [CORPO](#) | [CAPELLI](#) | [NAIL ART](#) | [MODA](#) | [FITNESS](#) | [DIETE & CO.](#) | [BENESSERE](#) | [SESSO & PSICHE](#) | [OROSCOPO](#) | [SALUTE](#)


Home > Benessere > Benessere

01/07/2021



Emicrania addio con l'osteopatia



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 01/07/2021 | Aggiornato il 02/07/2021

In moltissimi casi di mal di testa, specie se di origine muscolotensiva, l'[osteopatia](#) è davvero utile. Specie se supportata da un corretto stile di vita



Credits: GAS

L'**emicrania** è un disturbo frequentissimo nelle donne: secondo le statistiche, infatti, l'incidenza nella popolazione femminile raggiunge l'85% dei casi totali. All'origine degli episodi dolorosi (che possono avere intensità, caratteristiche e modalità di comparsa anche molto diverse) ci sono molti fattori, fra cui quelli ormonali, ma molto spesso il problema è causato dall'irrigidimento della muscolatura nella zona del collo e delle spalle, che si ripercuote sulla testa o su una parte

EMICRANIA ADDIO CON LOSTEOPATIA

del capo: si parla infatti di **cefalea** muscolotensiva. Ce lo spiega Silvia Ratti, **osteopata RO** (Registro **Osteopati** d'Italia) specializzata in problematiche femminili, che descrive i benefici procurati dall'**osteopatia** in un'ampia percentuale di casi di emicrania.

L'OSTEOPATA LAVORA IN TEAM CON ALTRI SPECIALISTI, PERCHÉ I DISTURBI DOLOROSI (INCLUSE LE CEFALEE) POSSONO AVERE MOLTEPLICI CAUSE E QUINDI RISPONDONO A INTERVENTI TERAPEUTICI SU PIÙ FRONTI.

Come si svolge la seduta

Compito dell'**osteopata** è individuare la presenza della cosiddetta "disfunzione somatica", cioè una restrizione di mobilità dei tessuti dovuta a eventi stressanti interni o esterni all'organismo. Questa alterazione della funzionalità può riguardare i tessuti muscolo-scheletrici, ma anche altri tessuti molli, come quelli viscerali, e può essere contrastata utilizzando un'ampia rosa di manovre manuali. Durante l'anamnesi iniziale vengono analizzati tutti gli aspetti che caratterizzano le crisi di cefalea, per capire se il disturbo debba essere affrontato in sinergia con un altro specialista (ad esempio il ginecologo) e se possa trovare sollievo con un ciclo di **trattamenti osteopatici**. Una volta messo a punto il piano terapeutico, si procede con la parte "pratica" della seduta, in cui manovre di mobilizzazione articolare, manualità di massaggio e varie stimolazioni più o meno circoscritte si alternano in modo personalizzato e specifico. In genere, nei casi di cefalea muscolotensiva, il lavoro dell'**osteopata** si concentra sull'area cervicale, sullo sterno e sull'articolazione mandibolare (perché anche la componente masticatoria può essere alla base del disturbo), mirando a eliminare le contratture, a sbloccare, a ripristinare una funzionalità corretta dei distretti corporei interessati

Correggi il tuo stile di vita in 3 tips

L'**osteopatia**, però, non prevede solo trattamenti in studio e si rivela risolutiva se il paziente è attivo e corregge anche il suo **stile di vita**: per questo l'operatore insegna a migliorare la propria consapevolezza corporea e dà sempre suggerimenti pratici, per gestire meglio (e in alcuni casi per prevenire) il dolore nella quotidianità. Ecco 3 tips, utili in presenza di cefalea tensiva.

1. Nello studio e nelle ore di lavoro bisogna garantire l'orizzontalità dello sguardo, perché ogni accomodamento oculare comporta anche un accomodamento (e un'**alterazione posturale**) a livello della zona cervicale. Occhio dunque all'altezza della scrivania e dello schermo del pc.
2. Attenzione alla posizione in cui si riposa. Il cuscino deve sostenere bene il capo: ad esempio, per chi dorme sul fianco, deve essere sufficientemente alto da evitare che la testa "collassi" verso la spalla sottostante.
3. Quando il dolore compare sempre in certi periodi (ad esempio nei primi giorni del ciclo o in fase ovulatoria) è possibile prevenirlo scaldando l'area cervicale, per evitare che i muscoli si contraggano.

Ti potrebbe interessare anche:

- » **Osteopatia** per prendersi cura della schiena
- » **Cardamomo** antistanchezza: provalo anche nel caffè
- » **Stasera in tv**: i film di oggi 9 giugno
- » **Pubertà in anticipo**: sarà colpa del lockdown?



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO