

Suggerimento Numero 1

Fisioterapia „im Feld“ a Basilea, di Ruth Howald

Mal di testa

Alcune cause comuni del mal di testa possono essere tensioni muscolari della parte superiore della schiena, della spalla e del collo, che si verificano a seguito di un sovraccarico fisico (professione, lavoro domestico, famiglia) e/o stress (mancanza di tempo, carenza di riconoscimento, incapacità a rilassarsi, tensione interiore).

Se queste tensioni muscolari si protraggono per molto tempo, possono irradiarsi fino alla testa generando cefalee, nonostante la vera causa del mal di testa risieda nella parte alta della schiena, nelle spalle e nel collo (figura 1).

Perché un muscolo in tensione crea problemi? Perché è costantemente contratto e questo riduce la circolazione sanguigna: un muscolo contratto ha una carenza di sangue e, dunque, di ossigeno. Per il suo lavoro (forza muscolare), il muscolo ha bisogno di molto ossigeno. Quando la circolazione non è sufficiente, il muscolo „non respira bene“ e comunica questa carenza attraverso il dolore.

Per risolvere questo problema, è necessario migliorare la circolazione muscolare. Per contratture leggere, questo può essere ottenuto attraverso il movimento (esercizi muscolari, sport, ballo, ...), ma per contratture più forti, prolungate o irradianti è indispensabile un massaggio muscolare profondo. Questo massaggio non è piacevole, ma viene spesso percepito come un dolore „buono“, perché si sente che fa bene.

Fa sempre bene farsi fare un massaggio, da un terapeuta, da qualcuno della famiglia, da un amico. Potete farlo però anche da soli. Compratevi una pallina da tennis e mettetela in un calzino (figura 2).



figura 1

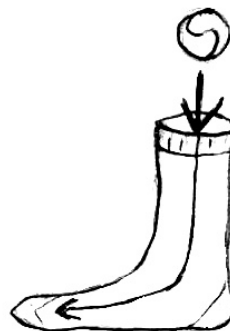


figura 2

Andate vicino ad una parete, buttate la pallina sopra la spalla, usando **la mano opposta alla parte dolorante** (figura 3).



figura 3

Piegate le ginocchia e, con il peso del corpo, appoggiatevi alla pallina premendo dove avete dolore (figura 4).

Non avete bisogno di alcuna conoscenza anatomica, basta che seguiate il dolore. Fate dei movimenti circolari con il corpo premendo dove fa male, senza avere paura. Non c'è alcun rischio di farsi male alla schiena con una pallina da tennis. Massaggiatevi con forza l'area dolorante (da cui il dolore può anche irradiarsi ad altre zone), fino a quando il dolore non inizia a ridursi.



figura 4

La zona può rimanere un po' dolorante per uno o due giorni, ma continuate pure a massaggiarla con la pallina ogni giorno.

Con la mia esperienza di fisioterapista, posso dire che questo tipo di massaggio è molto efficace. Non è però consigliabile per persone con fibromyalgia, osteoporosi, disturbi psichiatrici e per donne nella seconda parte della gravidanza.

Consiglio 1: Respirate sempre durante il massaggio, anche se fa male. Il vostro fine è migliorare la circolazione sanguigna del muscolo e portargli più ossigeno. Se siete tra le persone che smettono di respirare per ridurre il dolore, sappiate che state lavorando contro il vostro interesse. Il suggerimento che vi do è di respirare profondamente durante il massaggio.

Consiglio 2: Fate questo tipo di massaggio se avete un mal di testa leggero o moderato. Se il mal di testa è forte, prendete prima dei medicinali e aspettate che sia diminuito di intensità.