

# CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

A cura di Federico Tieghi



## LA CEFALEA MIOTENSIVA

Perché ti viene e come puoi curarla

Mi capita spesso di visitare persone che mi raccontano di soffrire di emicrania cronica. In questi casi il dolore parte dalla base del cranio e si propaga lungo la sutura parietale (ovvero la parte centrale del cranio) fino ad arrivare alla fronte. Chi riferisce questo disturbo mi racconta di avvertire anche una forte tensione nella zona delle collo e delle spalle, tensione che spesso può sfociare nel dolore cervicale.

### ECCO CHE COSA SUCCED E QUALI SONO LE CAUSE

La cefalea da cui siamo affetti è molto spesso causata da una forte tensione di una membrana che avvolge l'encefalo: la dura madre. Questa dura madre si attacca all'interno del cranio in corrispondenza delle suture craniche, per scendere poi attraverso il forame magno e avvolgere il midollo spinale all'interno del canale vertebrale. La stessa membrana poi si attacca all'interno delle prime tre vertebre cervicali, scende libera attraverso le altre vertebre e si attacca di nuovo all'articolazione sacro-coccigea. Proprio in virtù delle sue

inserzioni possono esserci alcune situazioni, ma anche certe posture o certi traumi, che portano stress a questa membrana e di conseguenza dolore e altri sintomi come giramenti, vertigini e nausea.

La correlazione con la cervicale è immediata: se io sono bloccato sulle vertebre cervicali alte, il corpo reagisce contraendo la muscolatura di spalle e collo. Questa tensione però si trasmette anche alla dura madre scatenando la sintomatologia precedentemente descritta. La stessa cosa può accadere anche in seguito a traumi che vanno a portare una tensione direttamente a questa membrana. È quello che succede ad esempio nei colpi di frusta ma anche nei traumi sacrali, come le cadute sul sedere, che colpiscono l'inserzione sacro-coccigea.

### CURARSI CON L'OSTEOPATIA

L'osteopatia aiuta moltissimo in queste situazioni, anche grazie all'uso delle tecniche cranio sacrali. Queste tecniche servono a togliere tensione alla dura madre e vengono fatte con delle pressioni molto leggere sulle suture craniche, sulle ossa del cranio e sull'osso sacro. Questa metodica aiuta anche a rafforzare il sistema immunitario, riequilibrando il sistema neurovegetativo e portando benessere generale. Non dobbiamo dimenticarci però che un po' di prevenzione può essere molto importante, specialmente nei casi in cui questi dolori si presentino a causa di posture disarmoniche, una su tutti lo stare seduti davanti al computer tutto il giorno. In questi casi può aiutare sgranchirsi la schiena e il collo più volte nell'arco della giornata con gli esercizi che riportiamo qui sotto nelle illustrazioni. ■



10 SECONDI PER LATO



20 SECONDI



5 SECONDI



10 SECONDI PER LATO



20 SECONDI



30 SECONDI



15 SECONDI