

Les cefalees



per **Beatriz Escorihuela Ferrer**

" No aguanto més aquesta pressió sobre els ulls", " Sembla que m'estiguin estrenyent el clatell amb una corda" o " Em pesa molt el cap i no sé com posar-me" són afirmacions que més del 70 % de la població ha fet en alguna ocasió i que responen clarament a un quadre de cefalea o el que comunament és coneix com a mal de cap.

La cefalea és una de les formes més habituals de dolor a la humanitat. Afecta majoritàriament a dones entre l'edat adulta i joventut, i representa un dels motius principals de consulta als metges de capçalera.

Tot i que es tracta d'un problema quotidià, la qualitat de vida de la persona que ho pateix es veu clarament disminuïda en cada episodi.

En si mateixa, la cefalea no és una malaltia, sinó un símptoma amb una gran varietat de causes. El més comú és el mal de cap tensional, degut a la contracció i la tensió de la musculatura del coll, cara, cuir cabellut o mandíbula i sovint es troba relacionat amb l'estrès, la depressió o l'ansietat.

El fet de realitzar una activitat que faci tenir el cap en la mateixa posició durant molt de temps (com utilitzar l'ordinador, una màquina de cosir, etc.), dormir en posicions anormals, realitzar tasques que requereixen molt esforç, estrènyer la mandíbula i les dents o abusar de substàncies estimulants pot fer que les persones acabin desencadenant un quadre de cefalea tensional.

Reconèixer l'aparició d'una cefalea tensional és relativament fàcil, tendeix a donar-se en ambdós costats del cap i sovint de darrera a davant. El dolor se sol sentir en forma de pressió o com a una cinta o premsa envoltant el cap. Tot i així, la consulta a un especialista per descartar altres causes és fonamental.

Actualment, la millor manera d'abordar el mal de cap és a través d'un procediment que garanteixi els resultats beneficiosos a llarg termini. La cooperació entre els diferents professionals i la persona que ho pateix és de vital importància per conèixer les causes desencadenants i posar-hi solució. Prevenir la incapacitat, un diagnòstic precís, afavorir l'educació sanitària del pacient i la recuperació funcional per part d'un/una fisioterapeuta són la millor eina per combatre la cefalea tensional.

Des de la fisioteràpia es cerca pal·liar i alleujar el dolor amb tècniques específiques, exercicis i altres estratègies de tractament, com sessions de relaxació però, el més important és ensenyar al pacient com reduir la tensió i detectar els grups musculars que treballen en excés i que provoquen la cefalea tensional.

Per tant, la finalitat d'una bona recuperació funcional el fisioterapeuta haurà de dotar, a la persona que pateix aquest dolor, d'estratègies per realitzar les diferents activitats de la vida diària economitzant al màxim l'ús de la musculatura que tendeix a contracturar-se i aconseguir una milloria de llarga durada.

Beatriz Escorihuela Ferrer, Diplomada en fisioteràpia per l'Escola Universitària Gimbernat, Col·legiada 3916. Postgrau en fisioteràpia pediàtrica a la Universitat Internacional de Catalunya (UIC). Especialista en tècniques neurològiques Bobath i Perfetti (curs d'especialització a l'Ospedale di Schio, Vicenza – Itàlia). També sobre trastorns vertebrals, reumatologia i ergonomia a la Fundació Logoss. Ha treballat com a coordinadora de fisioteràpia al Centre de Dany Cerebral Les Roquetes i al Poliambulatorio Vespucci de Sottomarina di Chioggia (Itàlia) portant el departament de neurologia i gimnàstica correctiva de l'escoliosi amb el mètode Schroth.. Col·laboradora de **tkarb Fisioteràpia**.

www.tkarbfisioterapia.com