

CEFALEE

FIȘĂ INFORMATIVĂ

Înainte să intrăm în detalii, trebuie să înțelegem un lucru despre durerile de cap. Este foarte important să distingem diagnosticul de simptom. O durere de cap, poate fi o simplă durere de cap fără a avea un diagnostic fix. Însă când vorbim de un cefalee tensională, migrenă, cefalee cervicogenă, nevralgie de trigemen, vorbim de un diagnostic. Totuși se întâmplă de foarte multe ori ca oamenii să descrie durerea lor de cap ca fiind o migrenă, fără sa sufere defapt de acesta afecțiune, de aceea este foarte important să știm informațiile corecte pentru a gestiona simptomele tale care necesită un tratament personalizat și adaptat.

Bazat pe a treia ediție a clasificării interanționale de dureri de cap, cele mai întâlnite tipuri de dureri care au legătură directă cu fizioterapia din

punct de vedere a tratamentului oferit, sunt :

Cefaleea primară (Migrena și durerea de cap de tip tensională)

Cefaleea secundară (Dureri de cap asociate cu traumatisme directe a capului sau a gâtului, dureri acute, dureri persistente, dureri asociate unei infecții cefaleea cervicogenă, dureri ce sunt consecința unei disfuncții temporomandibulare.)

Triajul pacienților cu dureri de cap poate fi dificil la început, însa cu informațiile corecte putem urma protocoalele legate de clasificare. Când avem un pacient care se prezintă cu simptomul principal de durere de cap, aceasta se poate corela cu disfuncții ale gâtului, probleme maxilare, tinitus, vertigo. Trebuie sa urmărim cu atenție caracteristicile durerii, si felul cum a debutat, istoricul pacientului și tratamentul medicamentos urmat înainte de vizita la medic. Este important să evaluam și clinic zona cervicală, toracică și orofacială. Poate fi necesar și un consult neurologic pentru a evalua reflexele și sensibilitatea din zona capului si a membrelor superioare. Cele mai multe diagnostice și tratamente corecte pot fi obținute doar cu ajutorul unei astfel de evaluari inițiale subiective.

În urma tuturor informațiilor menționate mai sus, se poate vorbi despre un prognostic iar în continuare, fizioterapeutlui poate recomanda pacientului să consulte un specialist sau să încerce un tratament non-farmacologic. Poate unul dintre cele mai importante aspecte este să ne amintim mereu ca fiecare pacient este diferit și tratamentul trebuie personalizat și adecvat cazului după metoda bio-psiho socială, nu patologiei în sine.

O familie mare:

Pentru a simplifica, putem vedea durerile de cap ca o familie mare în care fiecare membru are un rol foarte specific, rămânând în același timp destul de aproape de ceilalți membri ai familiei. Caracteristica comună a acestei familii mari este conștientizarea structurilor majore ale craniului și a gâtului: primele vertebre cervicale, articulațiile maxilarului, mușchii maxilarului și a gâtului. Mai presus de toate, există un jucător major, cel responsabil pentru sensibilitatea feței și a capului: nervul trigemen. Pentru a merge și mai departe: în funcție de tipul de cefalee, hipersensibilitatea se va manifesta pe o anumită structură (de exemplu, maxilarul, capul, ceafa etc.) Ai dureri de cap și totuși nu se schimbă nimic? Suferi și totuși nu ai nimic grav, nicio rănire, nici o pagubă specială. Iată un lucru fundamental de înțeles: este doar o hipersensibilitate pe care corpul tău a dezvoltat-o din cauza anumitor mecanisme. Poate fi asemănător cu sucul de lamaie pe o rana: sucul nu iti schimba rana dar in momentul de fata simti mult mai multa durere.

Membrii familiei:

Migrena:

În această familie mare, cel mai important membru este migrena. Este mai presus de toate, o patologie inflamatorie. Pe măsură ce lichidul inflamator trece prin cap, acesta va irita zonele pe care le întâlnește. Astfel, inflamația poate provoca o multitudine de simptome, cum ar fi: dureri de cap, greață, amețeli, tulburări de vedere, fotofobie etc. Însă este posibil să nu aveți dureri de cap în timpul unei migrene și să aveți toate celelalte simptome. După cum ați înțeles, puteți avea un atac de migrenă fără durere de cap! Migrena va dura 4 până la 72 de ore. Dacă te doare mai mult timp, nu este o migrenă.

Cefalee tensională:

Cefaleea tensională seamănă cu senzația unei presiuni permanente pe craniu, pe o perioadă lungă (minim 15 zile). Particularitatea acestei dureri de cap este permanența ei, chiar dacă durerea poate fi slabă. Veți experimenta o „poveste fără sfârșit" de durere la trezire, care poate dura zile și zile la rând. Pacientul simte această presiune pe partea superioară a craniului, uneori pe maxilar sau pe tâmple. Pacienții suferă uneori de hipersensibilitate la ochi sau urechi atunci când durerea de cap este prezentă de mult timp. Principala cauza a acestei dureri de cap este tensiunea musculară.

Cefaleea cervicogenă:

Una dintre cele mai întâlnite dureri de cap în fizioterapie, este cefaleea cervicogenă. Aproximativ 10-20% din durerile de cap persistente se dovedesc a fi dureri de cap cervicogene. De multe ori acestea pot fi diagnosticate greșit ca fiind migrene deoarece unele semne și simptome sunt asemănătoare cum ar fi durerea de gât, durerea de cap unilaterală și fotofobia. În prezent mecanismul fiziologic de producere acceptat în literatura de specialitate este teoria cervico trigeminală vasculară. Vascularizația C1-C2-C3 este în strânsă legătură cu nervul trigemen, iar acest lucru poate în prezența nocioceptorilor să ducă la producerea durerii în teritoriul inervat (orbite, față, craniu). Aceasta este o durere de cap unilaterală strictă, însoțită de durere la nivelul gâtului.

Falsul membru al familiei durerilor de cap:

Există și un văr în familie care este adesea confundat cu o rudă de gradul 1. De exemplu există o patologie numită nevralgia lui Arnold care se prezintă ca durere sau amorțeală pe în posteriorul craniului , și cel mai adesea pe una și aceeași parte. Este prea des confundat cu o migrenă sau o cefalee cervicogenă. Dacă devine persistentă și recurentă, este adesea pentru că tratamentele aplicate sunt

nepotrivite.

Restul familiei, Cefalee cluster:

Acesta este cel mai impresionant membru. Criza este atât de intensă, și din fericire scurtă (maximum 3 ore.

Dureri de cap din cauza consumului excesiv de analgezice:

este foarte important să știți că poate fi dăunător să luați prea multe medicamente pentru a încerca să vă tratați durerile de cap. Prin urmare, este necesar să consultați un medic cât mai curând posibil, mai degrabă decât să vă automedicați. Acest lucru vă poate face ca durerea să persiste sau chiar să se agraveze prin diferite mecanisme

Tulburarea articulației temporomandibulare:

Aceasta este durere la nivelul maxilarului, care poate provoca și durere la tâmple . De fapt, se găsește în mod regulat în combinație cu cefaleea tensională. Este o durere la nivelul mușchilor maxilarului care, de asemenea, vă poate invalida foarte mult deschiderea și abilitățile de a mesteca .

Pentru mai multe detalii, consultați articolele de pe blog.

