



# Fisioteràpia i mal de cap

El mal de cap o cefalea és una patologia molt habitual en la nostra societat, especialment accentuada per la conjuntura economicosocial i pels alts nivells d'exigència física i mental que ens imposa la societat. Una de les cefalees que veiem més sovint és la tensional, en la qual els músculs del coll, cap i mandíbula són els generadors de dolor.

Si hi ha punts sensibles dins de la musculatura a la base del coll, entre aquest i les espatlles, a la nuca o a la musculatura masticatòria, pot reduir-se la hipersensibilitat amb la tècnica de compressió, que s'usa per tractar punts de més sensibilitat dolorosa dins del múscul quan aquest contribueix al quadre de dolor en una regió. Trobat el punt més sensible dins del múscul es comprimeix fins que la pressió comença a exercir una lleugera molèstia local. Un dolor lleu que en cap cas ha de ser desagradable. Es manté la compressió sempre amb la mateixa intensitat fins que la molèstia local disminueix. Aleshores es pot augmentar la pressió novament fins que aparegui una altra vegada la molèstia i es manté una altra vegada esperant el mateix resultat. Sovint es repeteix el procediment tres o quatre vegades, fins que ja no s'obté millora o el punt deixa de fer mal.

Per pal·liar les molèsties a la regió suboccipital es pot utilitzar la compressió estirat panxa enlaire, amb els dits entrecreuats darrere del cap i el polze replegat marcant quatre, de manera que els artells dels polzes trobin els punts sensibles a ambdós costats de la nuca.

El trapezi superior es pot estirar fàcilment sota la dutxa, aplicant el doll d'aigua calenta mentre es manté una tensió suau. Per a l'estirament, cal mantenir l'espatlla del costat a estirar cap avall i la barbeta amagada, i dirigir el cap lleugerament cap endavant i cap al costat contrari a estirar.

Per saber amb seguretat quins són els músculs més importants a tractar, podem demanar consell a un fisioterapeuta. A partir de la seva valoració podem obtenir els exercicis més concrets en cada cas, així com informació sobre com es pot millorar la funció de músculs i articulacions que poden provocar o empitjorar alguns mals de cap.

Xavier Sala Garcia  
Fisioterapeuta col·legiat 4.215

tech&natural  
**kyrocream**  
Factiva

