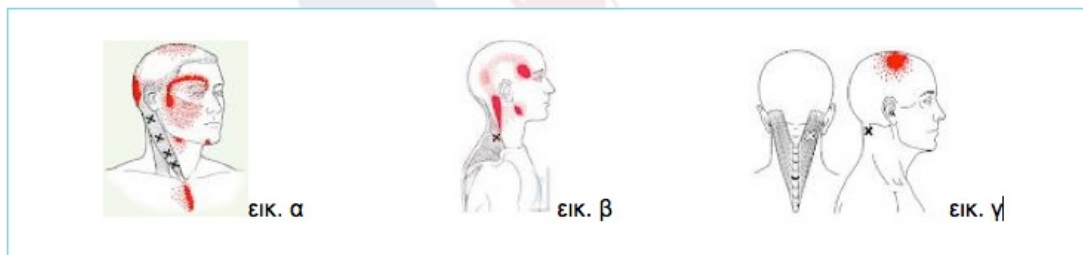


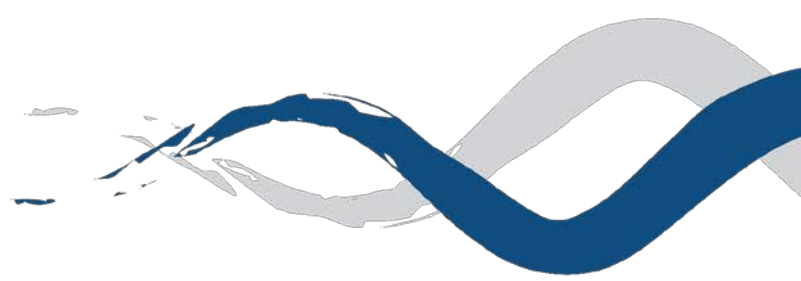
Η Κεφαλαλγία τάσεως είναι μια πολύ συχνή κλινική οντότητα, που επηρεάζει πάνω από το 78% του γενικού πληθυσμού. Δυστυχώς, πρόκειται για τη περισσότερο παραμελημένη μορφή πονοκεφάλου που ταλαιπωρεί για μεγάλο χρονικό διάστημα τους πάσχοντες.

Ο πόνος προκαλείται από σπασμό των μυών του αυχένα, του τραχήλου και των μυών του κρανίου και εντοπίζεται ανατομικά να ξεκινά από την οπίσθια επιφάνεια του κρανίου και να πορεύεται προς τα εμπρός, ή να εντοπίζεται μεμονωμένα στο μέτωπο και γύρω από το μάτι. Πολλές φορές περιγράφεται σε μια σφιχτή δεσμίδα γύρω από το κεφάλι (εικ. α, β, γ)



Συμπτώματα

- Βαθύς, βουβός και έντονος πόνος στο κεφάλι.
- Μέτριος ή οξύς πόνος ή πίεση στην οπίσθια ή στη πρόσθια επιφάνεια του κρανίου ή και τις δύο μαζί.
- Πόνος στη κορυφή του κρανίου.
- Ανορεξία.
- Διαταραχή της συγκέντρωσης.
- Αϋπνία.
- Εφίδρωση.
- Ευερεθιστότητα.
- Κόπωση.
- Ήπια ευαισθησία στο φως ή στο θόρυβο.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ζάλη ή ίλιγγος ή και τα δύο. Πολύ συχνά είναι δυνατόν οι μυϊκοί σπασμοί (μυοπεριτονιακό σύνδρομο ή trigger points) στους μύες που περιβάλλουν την αυχενική μοίρα να εκδηλώνουν κυρίως ζάλη ή ίλιγγο και ενίοτε να εκδηλώνεται και κεφαλαλγία τάσης. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ο ορισμός της ζάλης και του ίλιγγου.

Ζάλη είναι ένα ακαθόριστο δυσάρεστο αίσθημα στο κεφάλι που συνίσταται σε αίσθημα πίεσης, βάρους στο κεφάλι, θόλωση και τάσεις λιποθυμίας.

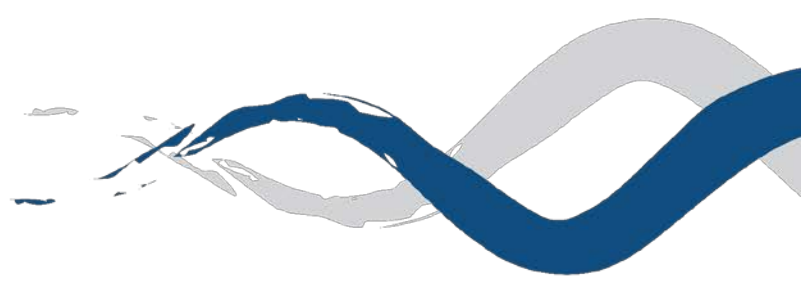
Ίλιγγος είναι η ψευδής αίσθηση περιστροφής των αντικειμένων ή του ίδιου του ασθενή γύρω από αυτά ή οποιασδήποτε κίνησης ενώ στη πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία μετακίνηση.

Είναι εξαιρετικής σημασίας να γίνει η διαφοροδιάγνωση για τα συμπτώματα της ζάλης ή του ίλιγγου μεταξύ του μυοπεριτονιακού συνδρόμου των μυών του αυχένα και διαταραχών στην ανατομική περιοχή του έσω ώτους και κεντρικών δομών του εγκεφάλου.

Η κεφαλαλγία τάσης μπορεί να έχει διάρκεια από 30 λεπτά έως ολόκληρη εβδομάδα. Εάν ο πονοκέφαλος διαρκεί 15 ή περισσότερες ημέρες για τουλάχιστον τρεις μήνες χαρακτηρίζεται ως χρόνιος. Εάν διαρκεί λιγότερες από 15 ημέρες στο μήνα τότε καλείται επεισοδιακός. Όμως άνθρωποι με συχνούς επεισοδιακούς πονοκεφάλους είναι πολύ πιθανό να αναπτύξουν χρόνιο πονοκέφαλο.

Αιτιολογία

Δεν υπάρχει μια μόνο εξήγηση για τη κεφαλαλγία τάσης. Μια μερίδα επιστημόνων υποστηρίζει ότι προκαλείται από το σπασμό μυϊκών ομάδων (trigger points) γύρω από το κεφάλι, στους ώμους, στο κρανίο και στη κροταφογναθική άρθρωση. Άλλοι επιστήμονες υποστηρίζουν την ευερεθιστότητα των νευρικών δομών στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα τη



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

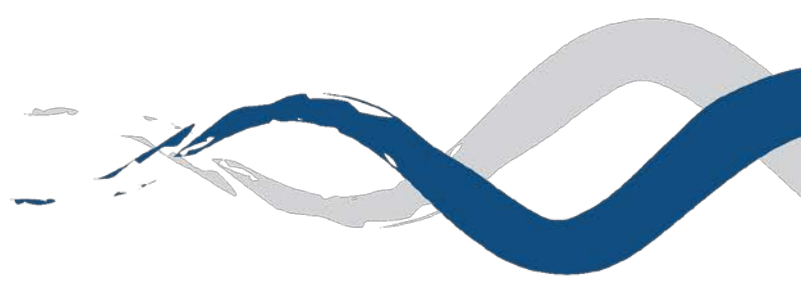
διαταραχή των επιπέδων συγκέντρωσης των νευροδιαβιβαστών (συμπεριλαμβανομένης της σεροτονίνης). Οι μυϊκοί σπασμοί των μυών γύρω από το κεφάλι μπορεί να είναι η αιτία για τις αλλαγές στους νευροδιαβιβαστές ή η αλλαγή σε αυτούς να προκαλεί την εμφάνιση μυϊκών σπασμών.

Προδιαθεσικοί παράγοντες

- Οι αγχώδεις διαταραχές και κρίσεις πανικού.
- Η κατάθλιψη.
- Η κακή στάση του σώματος στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Η κόπωση.
- Το μη τακτικό καθημερινό διαιτολόγιο.
- Παλαιότεροι τραυματισμοί της κεφαλής ή του αυχένα που είχαν ως αποτέλεσμα την δημιουργία μυϊκών σπασμών (*trigger points*), την απώλεια δύναμης των μυών του αυχένα και κατά συνέπεια την αστάθεια της αυχενικής μοίρας.
- Η διαταραχή της κροταφογναθικής άρθρωσης.
- Η μειωμένη κατανάλωση νερού
- Η μειωμένη πρόσληψη ιχνοστοιχείων.
- Η αϋπνία.
- Η κατανάλωση αλκοόλ.
- Το προεμμηνορυσιακό σύνδρομο.
- Η υπέρχρηση και εφαρμογή υπερβολικών φορτίων στον άνω κορμό.

Διαιτολόγιο

Η σοκολάτα, το τυρί, οι ξηροί καρποί, τα κρεμμύδια, προϊόντα που περιέχουν καφεΐνη, και κάποια αλλαντικά είναι δυνατόν να επιτείνουν τα συμπτώματα της κεφαλαλγίας τάσης.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Θεραπεία

Η φαρμακευτική αγωγή που αφορά σε αναλγητικά φαίνεται να είναι σημαντική βοήθεια για τη προσωρινή ανακούφιση του ασθενή. Όμως δε λύνει το πρόβλημα και είναι συχνή η ταλαιπωρία των πασχόντων στη προσπάθεια για αναλγησία. **Η εξειδικευμένη και στοχευμένη φυσιοθεραπεία** φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας τάσης. Οι στόχοι της φυσιοθεραπείας είναι:

α) να λυθούν τα trigger points (μυϊκό επώδυνο σημεία που βρίσκονται σε σφιχτές μυϊκές δεσμίδες) στους μύς που έχουν αναπτυχθεί.

(η εφαρμογή του extracorporeal shockwave, η μυοπεριτονιακή απελευθέρωση και η ενδομυϊκή άσκηση είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές μορφές θεραπείας).

β) να αποκατασταθεί η κινητικότητα της αυχενικής μοίρας η οποία επηρεάζεται.

γ) να αυξηθεί η δύναμη των μυών που έχουν προσβληθεί.

δ) να αποκατασταθεί η νευρομυϊκή συναρμογή.

ε) να υπάρξει εργονομική εκπαίδευση και παρέμβαση στη καθημερινότητα του ασθενή.

Η αναγνώριση, ψηλάφηση και θεραπεία των trigger points (μυϊκών σπασμών) απαιτεί μεγάλη εμπειρία, εξειδίκευση και άριστη γνώση από το θεράποντα ιατρό ή το φυσιοθεραπευτή.