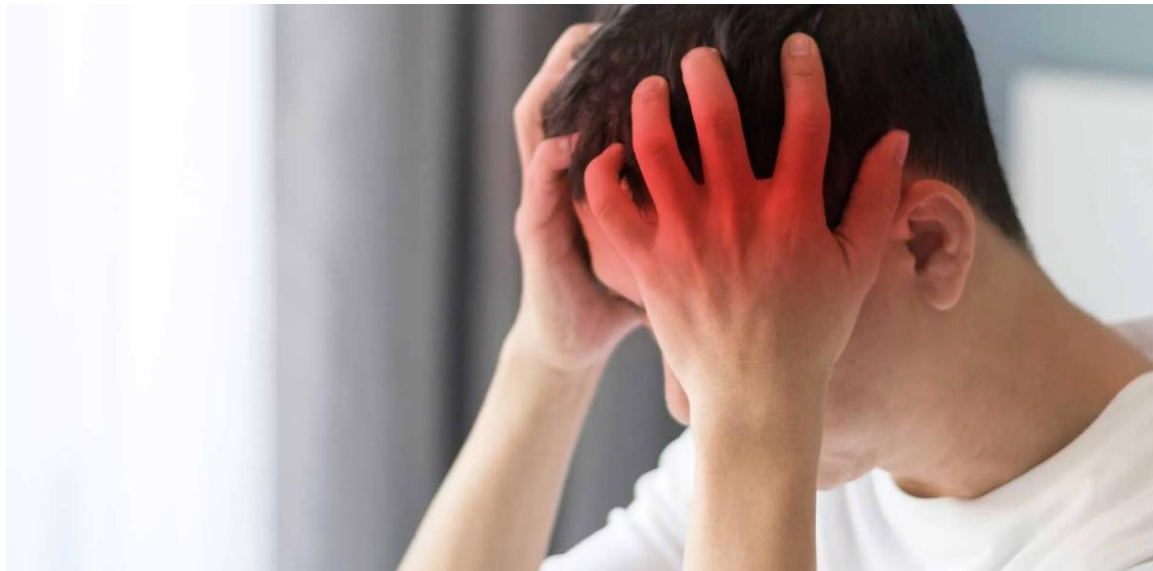


## Φυσικοθεραπεία & Ψυχολογία στην Αντιμετώπιση της Κεφαλαλγίας Τάσης

**Η κεφαλαλγία τάσης** είναι μία από τις πιο συχνές μορφές πονοκεφάλου, επηρεάζοντας εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Χαρακτηρίζεται από έναν πιεστικό ή αμβλύ πόνο γύρω από το κεφάλι, που συχνά συνοδεύεται από μυϊκή ένταση στους μύς της αυχενικής μοίρας και των ώμων. Παρότι δεν είναι επικίνδυνη, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινή ζωή του ατόμου.

**Η φυσικοθεραπεία και η ψυχολογική διαχείριση** μπορούν να συνδυαστούν αποτελεσματικά για τη φροντίδα, τη θεραπεία και την πρόληψη της κεφαλαλγίας τάσης, προσφέροντας μια ολιστική προσέγγιση στην αντιμετώπισή της.



### Μυοσκελετικοί και Ψυχολογικοί Παράγοντες στην Εμφάνιση της Κεφαλαλγίας Τάσης

#### *Μυοσκελετικοί Παράγοντες*

Η αυξημένη τάση των μυών του αυχένα και των ώμων είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της κεφαλαλγίας τάσης. Οι βασικοί λόγοι που οδηγούν σε αυξημένη μυϊκή ένταση είναι:

- Η κακή στάση σώματος: Παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών, πολύωρη εργασία μπροστά στον υπολογιστή και λανθασμένη ορθοσωμία στις καθημερινές δραστηριότητες.

- Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας: Η καθιστική ζωή μπορεί να προκαλέσει ανελαστικότητα των μυών του άνω κορμού, οδηγώντας σε διαταραχή του μεταβολισμού τους.

- Η υπερφόρτωση μυών: Έντονη σωματική δραστηριότητα χωρίς κατάλληλη αποκατάσταση ή λανθασμένη εκτέλεση ασκήσεων μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς στους μύς της αυχενικής μοίρας και των ωμικών ζωνών.

- Η αφυδάτωση και η κακή διατροφή: Η έλλειψη νερού και πολύτιμων θρεπτικών συστατικών μπορεί να επιδεινώσει το μεταβολισμό των μυών.

### *Ψυχολογικοί Παράγοντες*

- Στρες και άγχος: Το στρες και το άγχος συνεισφέρουν στη δημιουργία μυϊκών σπασμών στους μύς της αυχενικής μοίρας. Η διέγερση του φυτικού νευρικού συστήματος και πιο συγκεκριμένα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος που προκαλείται από το στρες και το άγχος αυξάνουν τον μυϊκό τόνο των μυών με αποτέλεσμα την εκδήλωση μυϊκών σπασμών.

- Κακή ποιότητα ύπνου: Ο ανεπαρκής ή ο διαταραγμένος ύπνος μπορεί να συμβάλλει στην ένταση των μυών και την ευαισθησία στον πόνο. Πιο συγκεκριμένα, αν κατά τη διάρκεια της νύχτας δεν περνά ο άνθρωπος από το στάδιο του «βαθύ» ύπνου τότε δεν ενεργοποιείται το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα το οποίο είναι υπεύθυνο για τη χαλάρωση και αποκατάσταση του σώματος.

- Αναστροφή συναισθημάτων και εσωστρέφεια: Αν ο άνθρωπος δεν εκφράζει τα συναισθήματα του και τα κρατά εντός του αυτό δημιουργεί μεγάλη ένταση στο κεντρικό νευρικό σύστημα που σωματοποιείται στους μύς της αυχενικής μοίρας.

### **Πώς Βοηθά η Φυσικοθεραπεία στην αντιμετώπιση της Κεφαλαλγία Τάσης;**

Η φυσικοθεραπεία για τη φροντίδα και την αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας τάσης απαιτεί εξειδίκευση. Χρειάζεται να επιλέγουν θεραπευτικά πρωτόκολλα που στόχο έχουν:

- Τη μείωση των μυϊκών σπασμών της αυχενικής μοίρας και των ωμικών ζωνών.
- Την αποκατάσταση της ελαστικότητας των μυών.
- Τη βελτίωση της κινητικότητας της αυχενικής και της θωρακικής μοίρας που επηρεάζονται από την υφιστάμενη ανελαστικότητα των εμπλεκόμενων μυών.
- Ενίσχυση της δύναμης και της αντοχής των μυών του αυχένα, της θωρακικής μοίρας και των ώμων.



### **Θεραπευτικές Τεχνικές για την αντιμετώπιση της Κεφαλαλγίας Τάσης**

- Manual Therapy: Κινητοποίηση μαλακών μορίων στην αυχενική μοίρα, στη θωρακική μοίρα και στις ωμικές ζώνες. Είναι πολύ σημαντική η εμπειρία του/της φυσικοθεραπευτή/τριας για τη σωστή και στοχευμένη επιλογή των μυϊκών ομάδων που θα εφαρμοστεί η θεραπεία. Επιπλέον, η κινητοποίηση των αρθρώσεων της σπονδυλικής στήλης στην αυχενική και θωρακική μοίρα επαναφέρει τον περιορισμό στις τροχιές τους.
- Ενδομυϊκή άσκηση: Πρόκειται για μια στοχευμένη εφαρμογή για την αποφόρτιση και αποκατάσταση των μυών με μυοπεριτονιακό σύνδρομο. Πρόκειται για μια τεχνική που απαιτεί μεγάλη κλινική εμπειρία και εξειδίκευση.
- Κρουστικός υπέρηχος: Είναι μια αξιόπιστη και αποτελεσματική επιλογή για την αντιμετώπιση των σημείων πυροδότησης πόνου.
- Νευροτροποποίηση με την τεχνολογία Biowave: Αφορά μια καινοτόμο και σύγχρονη μέθοδο διαχείρισης του πόνου που προκαλείται από τους μυϊκούς σπασμούς.
- Νευροκρυοδιέγερση Cryoscreen: Επίσης μια επαναστατική προσέγγιση του κέντρου μας που συνεισφέρει τα μέγιστα στην αποκατάσταση των μυϊκών σπασμών που συνεισφέρουν στην κεφαλαλγία τάσης.
- Θεραπευτική άσκηση: Η εξειδικευμένη θεραπευτική άσκηση αφορά στην αύξηση της δύναμης, στην αντοχή των μυών της αυχενικής και θωρακικής μοίρας καθώς και των μυών

των ωμικών ζωνών. Επίσης, συνεισφέρει τα μέγιστα στην αποκατάσταση της σωστής ορθοσωμίας του ασθενή με κεφαλαλγία τάσης.



### **Η Θέση της Ψυχολογίας στη Φροντίδα και την αντιμετώπιση της Κεφαλαλγίας Τάσης**

- Διαχείριση στρες: Η εκπαίδευση αναπνοών μπορεί να αποφέρει σημαντικά αποτελέσματα στην αποφόρτιση από το στρες. Έχει αποδειχθεί σε πολλές μελέτες πως η χρησιμοποίηση των αναπνοών ως θεραπευτική επιλογή επηρεάζει και βελτιώνει την αρμονική συνεργασία του δεξιού και αριστερού εγκεφαλικού ημισφαιρίου. Μία από τις λειτουργίες του αριστερού εγκεφαλικού ημισφαιρίου είναι η λογική και αναλυτική σκέψη, ενώ του δεξιού εγκεφαλικού ημισφαιρίου μια από τις σημαντικές λειτουργίες είναι τα συναισθήματα και η κοινωνική αντίληψη. Η αρμονική λειτουργία των νευρωνικών κυκλωμάτων που επιτυγχάνεται με τη χρήση των αναπνοών συνεισφέρει τα μέγιστα στη διαχείριση του στρες.

- Ψυχοθεραπεία: Εάν εκτός από το στρες συνυπάρχει αγχώδης διαταραχή ή κάποια άλλη συναισθηματική δυσλειτουργία τότε η ψυχοθεραπεία έρχεται σαν επιλογή να φροντίσει τον άνθρωπο με κεφαλαλγία τάσης να διαχειρίζεται με επάρκεια και λειτουργικό τρόπο τα ζητήματα της ζωής και τις προκλήσεις της.

## **Ολιστική Αντιμετώπιση και Πρόληψη**

Η φυσικοθεραπεία και η ψυχολογική υποστήριξη δε στοχεύουν μόνο στη θεραπεία των συμπτωμάτων, αλλά και στην πρόληψη των υποτροπών, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών.

## **Συμπέρασμα**

Η κεφαλαλγία τάσης είναι μια πολυπαραγοντική πάθηση που απαιτεί ολοκληρωμένη προσέγγιση. Ο συνδυασμός φυσικοθεραπείας και ψυχολογικών παρεμβάσεων συμβάλλει:

- Στη βελτίωση της μυϊκής λειτουργίας.
- Στη μείωση του στρες και του άγχους.
- Στην πρόληψη και αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας.

Αν αντιμετωπίζετε συχνές κεφαλαλγίες τάσης, μια εξατομικευμένη προσέγγιση από τους ειδικούς του κέντρου μας μπορεί να σας προσφέρει την ανακούφιση που αναζητάτε.

Στο **Φυσικοθεραπευτήριο Ε. Γεωργακόπουλος στον Πειραιά**, διαθέτουμε την εμπειρία, τη γνώση και τον κατάλληλο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για να προσφέρουμε τη βέλτιστη φροντίδα!