PROGRAMMA DI ESERCIZIO

E CEFALEE

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

In pazienti con cefalea primaria, la **terapia farmacologica** spesso è l'approccio principale, anche se, nel lungo periodo

l'abuso di farmaci **potrebbe giocare un ruolo nella cronicizzazione** della stessa.

Un programma di **esercizio**, può ridurne **l'uso eccessivo** o diventare una vera e propria modalità alternativa di gestione

essendo in grado di ridurre **intensità**, **frequenza** e **durata** degli attacchi

COM'È POSSIBILE ?

- rilascio di **mediatori oppioidi** (serotonina): componenti importanti del sistema di **inibizione discendente del dolore**

- rilascio di **endorfine**: "ormoni del benessere" che contribuiscono a ridurre la percezione del dolore

EMICRANEA

- Attività aerobica
- per almeno 30 minuti
- intensità moderata (60-80% della FCmax)

produce un'inibizione del dolore post-esercizio e una riduzione della frequenza degli attacchi.

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

È stato anche notato che:

- allenamento di forza
- 60 min totali a settimana
- Indipendentemente dalla distribuzione settimanale

può condurre ad una riduzione della frequenza ed intensità degli attacchi

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

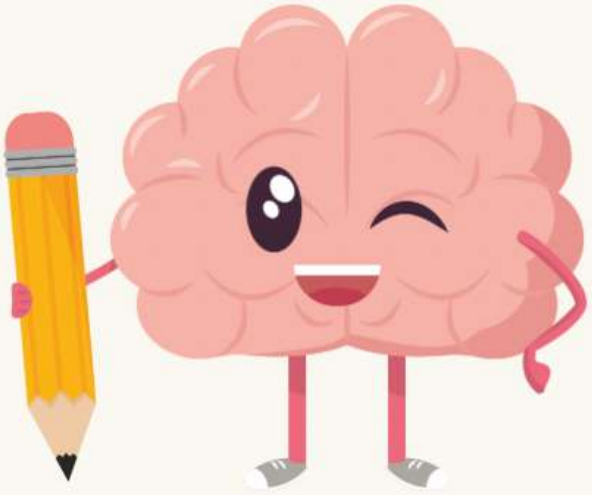
CEFALEA TENSIVA

L’allenamento di forza sembra essere più efficace rispetto a quello aerobico, nella riduzione dei sintomi

- allenamento di forza
- 12 settimane: 2 volte a settimana per le prime 6 sett. e 3 volte per altre 6 sett.
- intensità 7/10 (scala Borg)

Dott. Andruccioli
Fisioterapista

- esercizi isometrici di stabilizzazione cervicale, 6 sec. per 8 volte
- esercizi di rinforzo degli arti superiori con elastici



- Un programma di **esercizio** può aiutare la **riduzione dei sintomi nelle cefalee primarie** in termini di intensità, frequenza e durata degli attacchi

- Questa opzione terapeutica si dimostra essere significativa anche per **ridurre l'utilizzo di farmaci**