



Ritrovate il vostro rilassamento

Possibilità non farmacologiche come misure
di supporto e di prevenzione **per i/le pazienti che
soffrono di emicrania.**



Care lettrici, cari lettori,

la parte più importante del trattamento del mal di testa e dell'emicrania è anzitutto la diagnosi della patologia da parte di un medico che abbia dimestichezza con il trattamento di pazienti affetti/e da emicrania (ad es. neurologo/a o algologo/a) Infatti, solo quando è stata chiarita la forma di patologia che provoca il mal di testa si può impostare un trattamento adeguato.

Nella terapia dell'emicrania si distinguono fundamentalmente due terapie d'urto per il trattamento degli attacchi acuti e una profilassi per l'emicrania, finalizzata a prevenire gli attacchi. Con ciò si intende una riduzione della frequenza, della durata e della gravità degli attacchi di emicrania. Proprio nel campo della profilassi contro l'emicrania i rimedi efficaci non sono costituiti soltanto da farmaci. Numerosi studi scientifici dimostrano che terapie come le tecniche di rilassamento, la consapevolezza, il biofeedback e la terapia cognitivo-comportamentale, in aggiunta a una profilassi farmacologica o, a volte, anche come alternativa ai farmaci, possono prevenire efficacemente gli attacchi di emicrania.

Questo opuscolo presenta una selezione di tecniche di rilassamento adatte come complementi della terapia farmacologica, o anche come alternative ad essa, nella profilassi dell'emicrania. In particolare, verrà esaminato il rilassamento muscolare progressivo (RMP), poiché è relativamente facile da imparare e da integrare nella vita quotidiana. A questo proposito, trovate nell'opuscolo le istruzioni su come eseguire il rilassamento muscolare progressivo.

Vi auguriamo buona lettura e ottimi risultati negli esercizi, che speriamo vi possano aiutare ad affrontare meglio il vostro problema.



Indice

| | |
|---|----|
| Treatment non farmacologico dell'emicrania | 4 |
| Guida pratica al rilassamento muscolare progressivo | 12 |
| Preparativi per gli esercizi | 14 |
| Possibili elementi di disturbo e di distrazione | 18 |
| Limitazioni | 19 |
| Iniziamo! | 20 |

Trattamento non farmacologico dell'emicrania

L'emicrania può essere causata da diversi fattori. Spesso la tendenza all'emicrania è genetica; in molte famiglie uno o più membri ne sono stati colpiti nel corso di diverse generazioni. Ma anche altri fattori determinanti hanno una forte influenza come cause dell'emicrania. La medicina, ad oggi, non ha ancora completamente chiarito come insorga questa patologia e cosa scateni gli attacchi di emicrania.

Se l'emicrania limita fortemente la vostra vita, dovrete assolutamente consultare il vostro medico riguardo alla possibilità di un trattamento preventivo, detto anche profilassi. A questo proposito, non è particolarmente importante la frequenza e la durata degli attacchi di emicrania, mentre è determinante l'intensità della vostra personale sofferenza. Anche se avete la sensazione di dover assumere sempre più farmaci contro le fasi acute, è il momento di prendere in considerazione un trattamento preventivo.

In linea di massima, la direttiva della Società tedesca di neurologia consiglia di supportare la profilassi farmacologica con tecniche psicologiche. **Qui trovate una selezione delle misure non farmacologiche consigliate:**



In proposito, occorre ricordare che le tecniche di rilassamento, le tecniche della terapia cognitivo-comportamentale e il biofeedback possono essere impiegati anche in sostituzione delle profilassi farmacologiche.

Per i/le pazienti che soffrono di emicrania in modo particolarmente forte e limitante e che sono affetti/e anche da altre patologie concomitanti oltre all'emicrania, si dovrebbero sempre impiegare le tecniche psicologiche di terapia del dolore.

Questo opuscolo illustra soltanto una selezione delle possibili terapie o complementi terapeutici. È importante che ne pariate col vostro medico, per trovare il trattamento migliore nel vostro caso specifico.

Per **informazione** si intende che voi, come pazienti, siate adeguatamente informati/e sulla vostra diagnosi, sul vostro quadro clinico e sulle opzioni terapeutiche. A questo proposito, può essere utile rivolgersi a uno studio medico specifico per pazienti con emicrania (ad es. studio medico specializzato in neurologia o in medicina del dolore), per ricevere cure, trattamenti e informazioni.

Nella **terapia cognitivo-comportamentale (KVT)**, che viene praticata sia singolarmente che in gruppo, si apprendono tecniche che consentono, tra l'altro, di controllare meglio le situazioni di stress e di rafforzare la capacità di rilassamento, ma che illustrano anche metodi per influire attivamente sul dolore. Un'importante parte integrante di tale processo consiste nell'acquisire una migliore conoscenza e comprensione della propria patologia, nell'accettarla e nel convivere con essa.

Gli esercizi di consapevolezza hanno lo scopo di aiutare a gestire meglio lo stress. Nella terapia dei dolori cronici, l'impiego della terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT), ad esempio, si è già dimostrato efficace in numerosi studi scientifici.

Gli esercizi hanno lo scopo di aiutare a percepire e accettare il vissuto presente, piuttosto che preoccuparsi per il futuro o anche per il passato. La consapevolezza può essere applicata ogni giorno in qualsiasi momento ed è consigliata dagli esperti in profilassi dell'emicrania, nell'ottica di un miglioramento della qualità della vita.



Il **biofeedback** è un metodo che si può apprendere in più sedute. Si tratta di far sì che i/le pazienti percepiscano i propri segnali corporei (bio) e imparino a influire volontariamente su tali segnali, che normalmente non vengono controllati in modo consapevole.

A questo scopo, i segnali corporei, come ad es. le pulsazioni, la tensione muscolare o l'attività dei muscoli della testa, vengono misurati tramite un dispositivo e riprodotti come segnali acustici o visivi. Tramite questi riscontri (feedback), si possono immediatamente vedere, o anche ascoltare, le funzioni fisiologiche: se i muscoli sono tesi, se le pulsazioni sono regolari o se il flusso sanguigno sta aumentando o calando. Nell'applicazione per la profilassi contro l'emicrania si forniscono riscontri dei segni di tensione; ciò aiuta ad imparare come rilassarsi.



«Rilassati
un po'...»

Come già descritto, ci sono molti cofattori che determinano l'insorgenza dell'emicrania. Ad es., la predisposizione genetica unita a una cattiva gestione dello stress è oggetto di discussione come possibilità tra molte altre. Ovvero, se nelle persone con una tendenza ereditaria si verifica uno squilibrio tra le riserve energetiche del cervello e il carico effettivo a livello fisico e psicologico, il corpo può reagire con un attacco di emicrania. Quindi, per prevenire una reattività eccessiva e un sovraccarico del cervello, a chi soffre di emicrania si consiglia di inserire nella propria quotidianità esercizi di rilassamento. In questo modo potete concedere delle pause al vostro cervello ed essere meglio attrezzati/e contro gli attacchi di emicrania.

«Rilassati un po' e vedrai che dopo andrà meglio.» Spesso, questo è più facile a dirsi che a farsi. Ma è un fatto scientificamente provato **che le tecniche di rilassamento** hanno dimostrato un effetto profilattico nell'emicrania e che è possibile imparare a rilassarsi. Vengono messe a disposizione tecniche per sciogliere la tensione e raggiungere il rilassamento. Di esse fanno parte, tra l'altro: il training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo, le tecniche di respirazione e l'ipnosi.

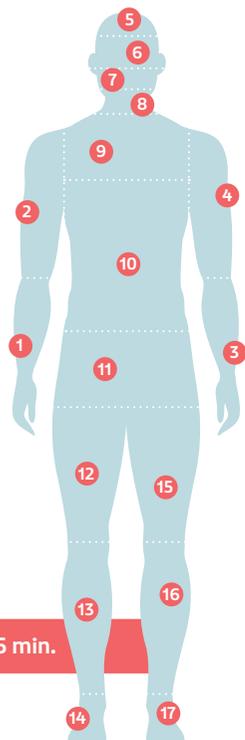
Il **rilassamento muscolare progressivo** (RMP, o anche PMR da progressive muscle relaxation) è stato sviluppato all'inizio del XX secolo dal medico americano Edmund Jacobson. Il rilassamento muscolare progressivo consiste in una graduale tensione e distensione di vari gruppi muscolari; può migliorare la percezione del proprio corpo e fa sì che l'attenzione non rimanga concentrata sul dolore.

Fino al 1962 la sua procedura di base comprendeva il rilassamento di 15 gruppi muscolari. Complessivamente, erano 56 sedute di esercizio sistematico, che richiedevano molto tempo.

Ma non preoccupatevi, poiché diversi scienziati hanno proseguito le ricerche e hanno abbreviato gli esercizi, che oggi si possono inserire facilmente nella vita quotidiana. All'inizio degli anni '70 i professori di psicologia americani Douglas A. Bernstein e Thomas D. Borkovec hanno stabilito una modalità applicativa nettamente più breve, il cui effetto di base rimane comunque invariato. Hanno suddiviso gli esercizi in 16, 7 e 4 gruppi muscolari.

RMP da 16

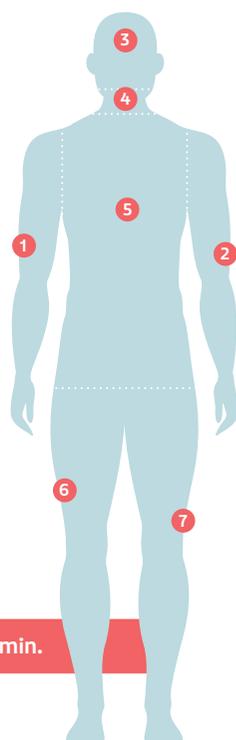
RMP da 17 con i glutei



ca. 25 min.

1. Mano e avambraccio dominanti
2. Braccio dominante
3. Mano e avambraccio non dominanti
4. Braccio non dominante
5. Fronte
6. Parte superiore delle guance e naso
7. Parte inferiore delle guance e mascella
8. Nuca e collo
9. Torace, spalle e parte superiore della schiena
10. Muscolatura addominale (e bassa schiena)
11. Glutei (opzionale - RMP da 17)
12. Coscia dominante
13. Polpaccio dominante
14. Piede dominante
15. Coscia non dominante
16. Polpaccio non dominante
17. Piede non dominante

RMP da 7

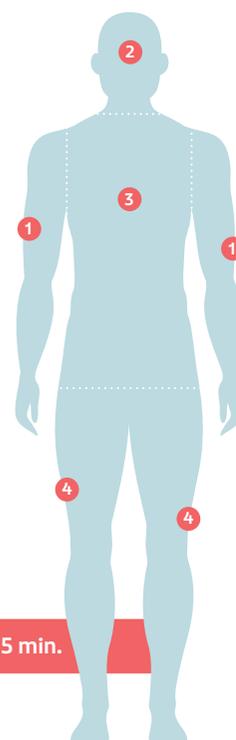


ca. 20 min.

Vengono riuniti 2-3 gruppi muscolari.

1. Braccio del lato corporeo dominante (o: braccio più attivo)
2. Braccio del lato corporeo non dominante (o: l'altro braccio)
3. Muscolatura del viso
4. Muscolatura della nuca e del collo
5. Muscolatura del tronco, delle spalle, del torace, della schiena e dell'addome
6. Gamba, gluteo, coscia, polpaccio e piede del lato corporeo dominante (o: gamba più attiva)
7. Gamba, gluteo, coscia, polpaccio e piede del lato corporeo non dominante (o: l'altra gamba)

RMP da 4



ca. 15 min.

Forma breve. Vengono riuniti più gruppi muscolari.

1. Braccia
2. Viso/nuca
3. Spalle/torace/schiena/addome
4. Gambe/glutei/piedi

Studi scientifici hanno dimostrato che la pratica regolare del RMP per più settimane consecutive influisce sull'elaborazione delle informazioni a livello centrale e può ridurre la frequenza degli attacchi di emicrania rispetto al gruppo di controllo. A questo scopo, è importante la pratica regolare e non, ad esempio, solo quando si manifesta il dolore. Per chi non è allenato/a, tra le tecniche di rilassamento il RMP è preferibile rispetto al training autogeno, poiché è più facile da apprendere e consente di ottenere risultati più rapidamente.

Guida pratica al rilassamento muscolare progressivo

Ora, nella seguente parte pratica verrà trattato in modo approfondito il rilassamento muscolare progressivo e verranno presentati gli esercizi pratici quotidiani. Questo capitolo è stato realizzato in stretta collaborazione con **Anna-Lena Vahle**, una personal trainer esperta.



Anna-Lena Vahle è una personal trainer qualificata di Amburgo. Dal 2016 condivide la sua passione per le varie forme di movimento e accompagna le persone nel percorso verso i loro obiettivi.

«All'inizio serve circa mezz'ora di tempo per eseguire gli esercizi. Con una maggiore pratica e con la tensione e distensione contemporanea di più gruppi muscolari è possibile abbreviare la durata degli esercizi. Così si riesce a raggiungere il rilassamento più rapidamente anche nelle situazioni quotidiane (stressanti).»

Che si tratti di training individuale, di workout funzionale per piccoli gruppi nelle aree verdi di Amburgo, di fitness per i dipendenti presso le aziende, di workshop o di viaggi all'insegna dello sport, questa professionista amburghese trasmette con entusiasmo le sue conoscenze su come rapportarsi in modo sostenibile con il proprio corpo e con la propria mente. Inoltre, essendo terapeuta del rilassamento qualificata, si dedica assiduamente al settore delle tecniche di rilassamento, di consapevolezza e di superamento dello stress. Nei training individuali, per piccoli gruppi, per dipendenti di aziende e nei workshop spiega perché queste tematiche oggi stanno diventando sempre più rilevanti e importanti per ognuno sia nella quotidianità lavorativa sia nella vita privata. Molti preziosi consigli e tecniche, come ad esempio il rilassamento muscolare progressivo, possono migliorare in modo duraturo la salute e il benessere personale.

Principio del RMP - le 4 fasi secondo il metodo di Jacobson:

- Sviluppo di una «sensibilità muscolare»
- Rilassamento di un gruppo muscolare
- Rilassamento contemporaneo di più gruppi muscolari
- Espirazione lenta e regolare

Preparativi per gli esercizi

L'obiettivo, col tempo, è riuscire ad eseguire il RMP in qualunque luogo e raggiungere il rilassamento. Indipendentemente dall'ambiente, dall'orario, dalle condizioni circostanti e dalla posizione in cui vi trovate. A questo proposito, un ampio ventaglio di possibilità rappresenta chiaramente un vantaggio. Perciò, col tempo, è anche opportuno praticare il RMP in diversi modi. All'inizio della pratica può comunque essere utile allestire l'ambiente nel modo più gradevole possibile.

- Appartatevi e comunicate a chi vi sta intorno che non desiderate essere disturbati/e
- Scegliete una stanza silenziosa
- Assicuratevi che vi sia una temperatura gradevole
- Indossate indumenti comodi non attillati
- Cercate una sedia comoda, un posto in cui sdraiarsi (ad es. su un materassino/tappeto, eventualmente con un sottofondo più sottile per la testa e/o un rullo per le ginocchia in caso di dolori alla schiena) o in cui stare in piedi

La **postura sdraiata** consente spesso un rilassamento più profondo, perciò questa posizione è consigliabile all'inizio del RMP. In dettaglio, la persona praticante sta sdraiata supina a gambe distese, i piedi sono divaricati circa quanto la larghezza delle spalle, le dita dei piedi sono rivolte leggermente verso l'esterno e le braccia sono distese lungo il corpo a breve distanza da esso, le palme delle mani sono rivolte verso l'alto.



Nella **posizione seduta** è importante «piantare» bene i piedi sul pavimento (ovvero completamente aderenti al pavimento), non incrociare le gambe e le braccia, drizzare la colonna vertebrale (ed eventualmente appoggiarsi allo schienale).

Le mani si possono appoggiare rilassate sulle cosce e gli avambracci sui braccioli.

Come già detto sopra, è opportuno praticare il RMP non solo in posizione sdraiata, affinché sia possibile eseguirlo anche nella vita quotidiana in luoghi diversi e in varie condizioni.



«Il RMP può essere eseguito a qualsiasi ora della giornata; di sera ci si può anche esercitare stando a letto. All'inizio si consiglia di esercitarsi a occhi chiusi, ma è anche possibile a occhi aperti senza concentrare lo sguardo. Lasciarsi andare, avere pazienza verso se stessi e non mettersi pressione, nella consapevolezza che continuando ad esercitarsi risulterà sempre più facile raggiungere il rilassamento.»

Le mie osservazioni:

Come potrei eseguire il RMP a casa nel modo migliore?
Quale potrebbe essere un momento adatto?

Possibili elementi di disturbo e di distrazione

È del tutto normale che durante il RMP possano presentarsi pensieri in grado di distrarre. Non si tratta di ignorarli e di «non pensare più», ma piuttosto di consentire che i pensieri si presentino, percepirli ma poi lasciare che passino, in modo che ogni volta si possa tornare all'esercizio con concentrazione e attenzione. A questo proposito, possono essere utili varie figurazioni e immagini, ad es. l'idea che i pensieri siano come nuvole che passano. Anche in questo l'esercizio regolare è d'aiuto.



Rumori d'ambiente



Impazienza e ansia da prestazione



Fretta



Sensazioni fisiche (come ad es. prurito, aumento della salivazione, calore, formicolio, pesantezza, leggerezza, ecc.)



Difficoltà di concentrazione



Contrazioni muscolari, la necessità di muoversi più intensamente, ecc.



Pensieri e sensazioni che si presentano

Limitazioni

Fondamentalmente, il rilassamento muscolare progressivo è adatto a tutti. Ci sono però certe patologie, o limitazioni per motivi di salute, che richiedono una particolare cautela.

Di esse fanno parte, tra l'altro:

- Determinate **malattie infiammatorie**
- **Problemi ortopedici**, ad es. lombaggine
- Determinate **malattie cardiovascolari** gravi
- Determinate **malattie psichiche** gravi
- Gravi **limiti cognitivi**, ad es. persone non in grado di capire e attuare le istruzioni (ad es. per via dell'età o per motivi psichici)

Questa è solo una selezione di quadri patologici nei quali il RMP potrebbe non essere indicato. Parlate sempre col vostro medico riguardo alle opzioni terapeutiche che potrebbero essere adatte a voi.

E ora procediamo con un semplice esercizio per iniziare:



1. Sedetevi **comodamente su una sedia**. Appoggiate la schiena allo schienale. Mettete i piedi saldamente sul pavimento.



2. **Chiudete gli occhi.**



3. Appoggiate **le mani morbidamente** sulle cosce.



4. **Inspirare ed espirare con calma** e osservate come la vostra parete addominale si alza quando inspirate e si abbassa quando espirate.



5. Chiudete a pugno **la mano destra**, fino a sentire distintamente i muscoli. Anche durante la tensione muscolare continuate a respirare con calma, non irrigiditevi.



Mantenete la tensione **per cinque-sei secondi**. Se volete, tastate con l'altra mano i muscoli contratti del pugno e dell'avambraccio.



Mentre espirate allentate la tensione. **Aprite il pugno**. Lasciate tranquillamente appoggiati la mano e il braccio per circa 30 secondi.



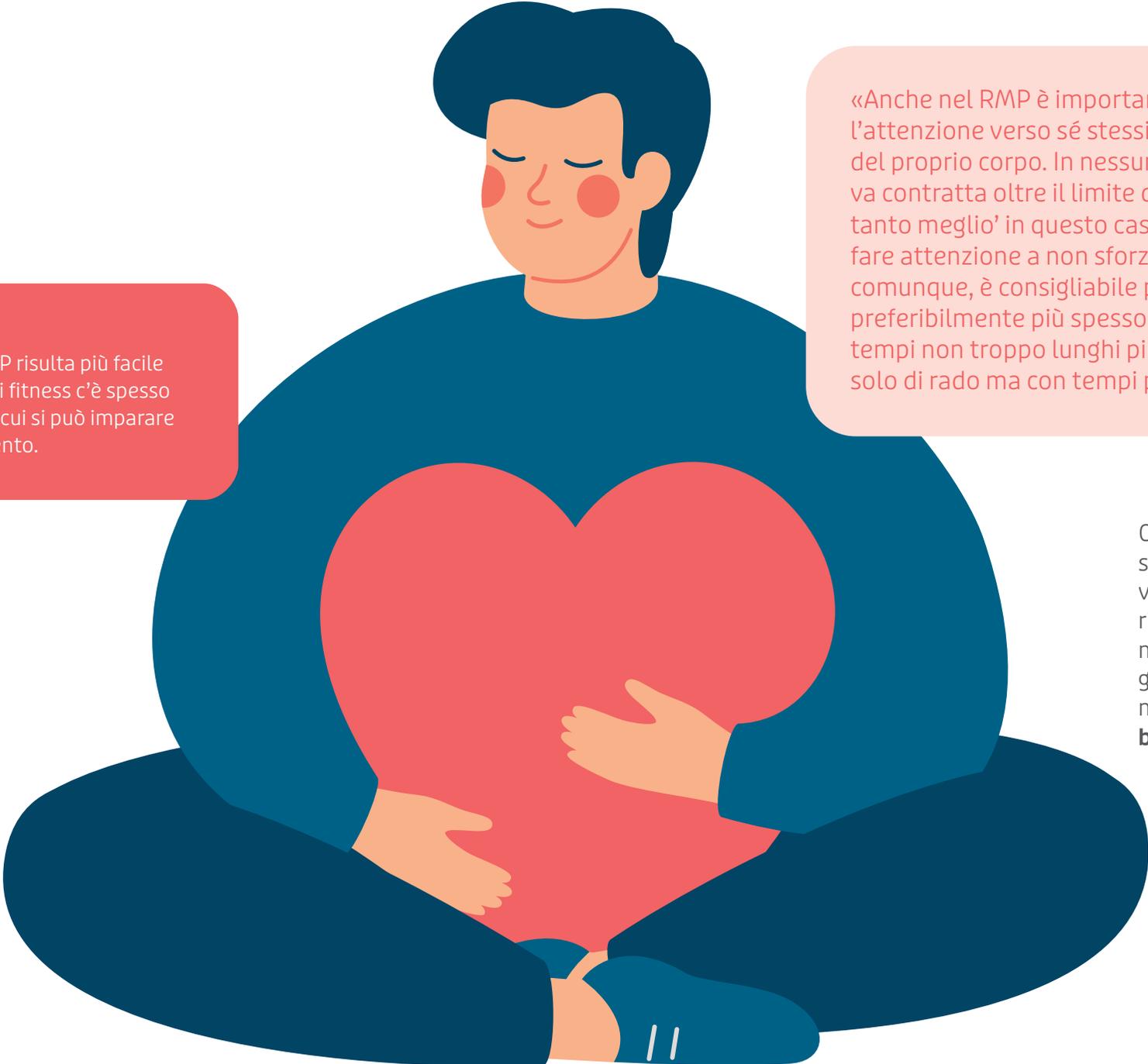
Prestate attenzione alla differenza tra la tensione precedente e il rilassamento attuale. Mantenete la vostra attenzione interiore sui muscoli che avete appena contratto.

Passate ora al braccio sinistro ed eseguite la stessa procedura.

Dopo l'esercizio rimanete ancora un po' nella vostra posizione. Concedetevi ancora un po' di tempo per approfondire la percezione dell'alternarsi della tensione e della distensione.

Le mie osservazioni:

Come mi sono sentito/a durante l'esercizio? Sono riuscito/a a sentire il rilassamento?



Proprio agli inizi l'esecuzione del RMP risulta più facile con una guida. Ad esempio, nei centri fitness c'è spesso un'offerta di corsi per principianti, in cui si può imparare insieme la procedura per il rilassamento.

«Anche nel RMP è importante rivolgere l'attenzione verso sé stessi/e e verso i segnali del proprio corpo. In nessun caso la muscolatura va contratta oltre il limite del dolore. 'Tanto più, tanto meglio' in questo caso non vale. Dovreste fare attenzione a non sforzarvi troppo. In generale, comunque, è consigliabile praticare il RMP preferibilmente più spesso ed eventualmente con tempi non troppo lunghi piuttosto che praticarlo solo di rado ma con tempi prolungati.»

Ora vi auguriamo i migliori risultati e speriamo che riusciate a integrare nella vostra vita quotidiana la procedura di rilassamento ottimale e a ridurre lo stress; magari, presto potrete anche riprendere a godervi appieno la vita con meno attacchi mensili di emicrania. **Abbiate coraggio, basta provarci.**

Maggiori informazioni sull'emicrania
le trovate anche sul sito:
www.migraene-prophylaxe.ch/infomaterial



Sigla editoriale

Lundbeck (Schweiz) AG
Balz-Zimmermann-Strasse 7
8152 Glattbrugg

