

Affrontiamo meglio
insieme le cefalee.

Rompicapo

La rivista diversa per chi soffre
di cefalee, familiari e persone interessate.

EMICRANIA - MOLTO DIFFUSA

e molto più di un semplice mal di testa.

UN TORMENTO NON ARRIVA MAI DA SOLO

sintomi tipici e test rapido

ATTACCHI DI EMICRANIA

Sapete riconoscerli?

NOTIZIE DAL MONDO DEL MAL DI TESTA

Eemicrania nella vita quotidiana: che fare?

Ciò che le mamme ed i lavoratori dovrebbero sapere.

MIGRAINE ACTION

Azione per il benessere dei pazienti* -
un indirizzo utile

CARE LETTRICI E CARI LETTORI

Ogni paziente e ogni cefalea sono a sé. Tuttavia, i media spesso non tengono conto di queste diversità e lasciano disorientati coloro che necessitano di consigli. «Rompicapo» contribuirà a eliminare queste mancanze di chiarezza. Non si dovranno pertanto sostituire i colloqui personali con operatori sanitari e terapeuti, ma integrarli.

Che l'emicrania sia ampiamente diffusa e che **non sia «solo un mal di testa»**, non dice nulla di nuovo agli interessati. Alle pagine 6 e 7 parleremo di situazioni bizzarre vissute da questi ultimi e solo perché i non sofferenti non sanno di cosa si tratta. Forse ha vissuto e si riconoscerà in esperienze simili.

Forse è possibile che nemmeno lei sia sicuro/a di soffrire realmente di emicrania e si chiederà **che cosa stia realmente accadendo** quando arriva un attacco di questo genere. Per lei abbiamo raggruppato alcune caratteristiche dell'emicrania per informarla al meglio.

Come vive e cosa si prova nell'«**mondo del mal di testa**»? Nella sezione «**Emicrania: che fare?**» indichiamo per esempio cosa significa l'emicrania nella vita di tutti i giorni e offriamo consigli sul da farsi. Si parlerà anche di assistenza ai bambini e di emicrania sul posto di lavoro.

La invitiamo a visitare la nostra **pagina di enigmistica** per dedicarsi a un divertente rompicapo, oppure partecipi ad «Assieme e attivamente contro le cefalee ed emicrania», il primo studio nazionale sulle cefalee disponibile alla pagina www.migraineaction.ch. Le persone interessate conoscono benissimo le reali esigenze e gli effetti sulla vita di cefalee periodiche.

Vorremmo infine invitarla a prendere parte alla realizzazione o alla redazione di «Rompicapo». Potrà scriverci all'indirizzo e-mail info@migraineaction.ch oppure telefonare al nostro «Pronto emicrania». Faccia conoscere anche ad altri interessati le Sue storie ed esperienze:

NON È PIÙ SOLO/A!

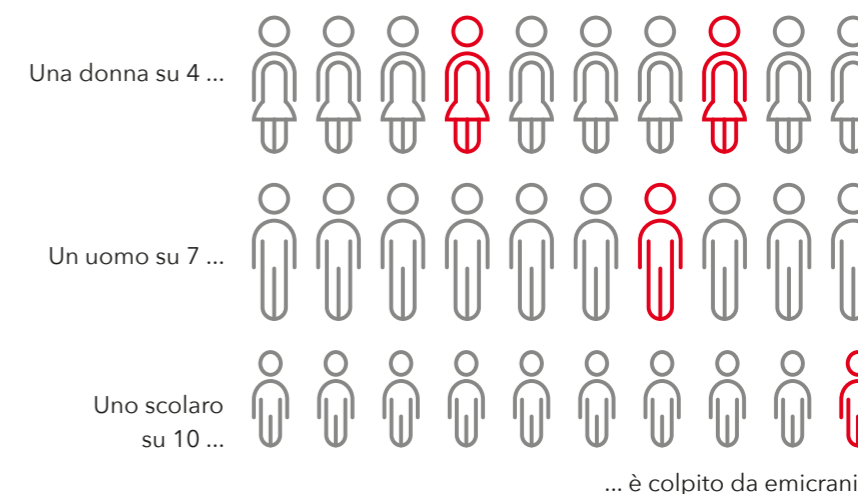
Con queste parole La salutiamo cordialmente
Colette & Monika




EMICRANIA - MOLTO PIÙ DIFFUSA E MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE MAL DI TESTA



L'emicrania rappresenta la terza affezione più frequente a livello mondiale (dopo la carie dentale e la cefalea muscolotensiva).



Sapeva che l'emicrania è più frequente del diabete, epilessia ed asma messi insieme?

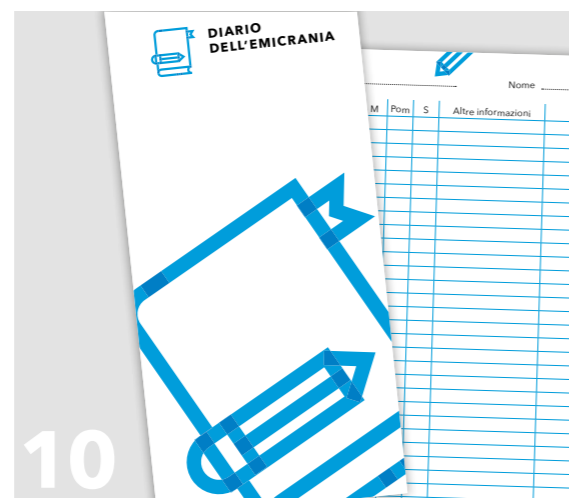


Ogni giorno dell'anno, oltre 24'000 persone in Svizzera sono preda ad attacchi di emicrania!

SOMMARIO



6



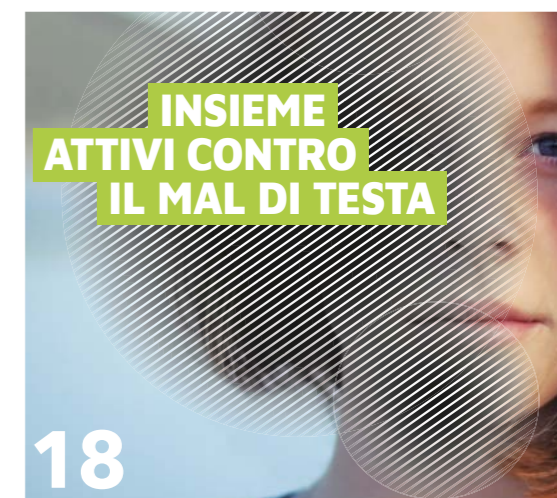
10



12



13



18

EMICRANIA – UN'OMBRA SULLA VITA QUOTIDIANA 6

UN TORMENTO NON ARRIVA DA SOLO 7

ESEGUA IL TEST EMICRANIA 8

**ATTACCHI DI EMICRANIA:
COME RICONOSCERLI?** 9

**SULLE TRACCE DEI COLPEVOLI:
PER RISOLVERE IL GIALLO CI VUOLE UN DIARIO
GIORNALIERO** 10

NOTIZIE DAL MONDO DEL MAL DI TESTA:

QUANDO LA MAMMA HA L'EMICRANIA 12

POCA COMPrensIONE SUL POSTO DI LAVORO 13

IL PAZIENTE IN VESTE DI RICERCATORE 16

**UN BUON CONSIGLIO NON DEVE ESSERE COSTOSO:
DUE RACCOMANDAZIONI** 17

**MIGRAINE ACTION:
ATTIVI PER IL BENESSERE DEI PAZIENTI** 18



MigraineAction
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

EMICRANIA - UN'OMBRA SULLA VITA QUOTIDIANA

Emicrania non significa solo ritrovarsi fuori combattimento, ma anche essere spesso in preda alla paura di successivi attacchi violenti. Ciò oscura anche la gioia per eventi lieti della vita perché, nei casi di emicrania, spesso i pazienti si chiedono se trovare comprensione negli altri. In simili circostanze, la gioia si tramuta in fattore scatenante di un successivo attacco.

Molte persone programmano il loro tempo libero addirittura in base a questo aspetto, ovvero se riterranno di avere probabilmente dolore oppure no. Altri si rinchiudono in sé stessi per evitare stress inutili. Agendo in questo modo, scatenano un grado di sofferenza che si ripercuote sulla frequenza e sulla durata degli attacchi.

Le storie che seguono mostrano come per l'opinione pubblica l'emicrania sia scambiata ed equivocata come disavventura - raramente divertente:



Fuori di testa?

«Durante una manifestazione ho avuto un attacco con aura: perdita della parola, fenomeni di paralisi, ecc. Nel punto di primo soccorso ho dovuto sorbirmi dapprima dei discorsi sciocchi e sottopormi ad alcuni test anti-droga prima di essere lasciata andare perché nessuno credeva che fossi stata colpita «solo» da un'emicrania...»



Demenza?

«La mia esperienza più brutta l'ho fatta quando lavoravo nella scuola dell'infanzia. Tutto cominciò quando mi trovai in difficoltà con un bambino. Non sapevo più riconoscere le lettere e vedevo tutto sfocato con un punto luccicante. Ero stata colpita da un violento attacco con aura e non sapevo più nemmeno come mi chiamavo. Fu chiamata la guardia medica perché non riuscivo più a parlare. Veramente una cosa spaventosissima...»



Ubriaco?

«Tutte le volte che mi viene l'emicrania, mi trovo a lottare contro una fortissima fotosensibilità. Lo schermo del cellulare diventa troppo chiaro e riesco a malapena a leggere. Trovandomi una volta in una situazione simile a dover rispondere a mia madre, lei si arrabbiò con me tanto da chiedermi seriamente se fossi già ubriaco a mezzogiorno»



Incinta?

«Quando mi viene l'emicrania, sono soggetta ad assurdi attacchi di bulimia. Mangio tutto quello che trovo, a casaccio e mi rimpinzco. Trovandomi a una festa di compleanno, feci piazza pulita del buffet e allora mi fu chiesto per tre volte se fossi incinta perché avevo associato dolci al cioccolato con insalata di pomodori e mozzarella.»



UN TORMENTO NON ARRIVA MAI DA SOLO

Non tutti i sofferenti di emicrania presentano tutti i sintomi di questa patologia. Questi disturbi possono dar seguito a forti cefalee pulsanti monolaterali, come indicato nell'elenco seguente:

- **Umore:** irritabilità, sbalzi d'umore, umore depresso, iper-ipoattività
- **Disturbi circolatori:** sensazione di confusione mentale, sudorazione, brividi di freddo, andatura instabile, difficoltà di concentrazione, polso accelerato, debolezza, pallore, irritazione della pelle, forti sbadigli, brividi alternati di freddo e di calore, stanchezza, disturbi del sonno, stordimento
- **Disturbi neurologici:** disturbi della percezione, dell'eloquio e della vista, fenomeni visivi, lampi di luce, sdoppiamento delle immagini, senso di parestesia, formicolio, senso di disagio, fenomeni di paralisi, contratture incontrollate, dolori cervicali
- **Disturbi gastrointestinali:** nausea, vomito, dolori intestinali, diarrea, stipsi, attacchi di bulimia, inappetenza, sete aumentata
- **Sensibilità:** fotosensibilità e sensibilità ai rumori, sensibilità olfattiva

Tutto ciò può accompagnarsi a un attacco di emicrania!

Questo elenco può contribuire a distinguere le emicrania dalle comuni cefalee. Verifichi (nelle pagine seguenti) se soffre di emicrania. Informazioni dettagliate sono disponibili nel sito

www.migraineaction.ch

alla voce «Mal di testa A alla Z».

TEST PER L'EMICRANIA

Il nostro test rapido è stato compilato in osservanza della Classificazione internazionale delle cefalee. Il test serve per eseguire un facile autocontrollo e consentirle di catalogare meglio le sue cefalee. Questo test non si sostituisce tuttavia alla visita di un medico.

1

La **fase del mal di testa** dovuto dall'emicrania **dura** (senza assumere farmaci):

- 4 e 72 ore (adulti)
- sino a 48 ore (bambini)

Ai suoi **dolori** corrispondono almeno **due** dei seguenti criteri:

- Monolaterale
- Pulsante
- Intensità media/forte
- Aumento con attività fisica



Particolarmente invalidante è l'aumento delle cefalee in occasione delle attività quotidiane come per esempio salire le scale. In stati come questi non è possibile prendersi cura di bambini e di partecipare a incontri.

2

In aggiunta ai dolori, si associa almeno **uno** dei seguenti fenomeni secondari:

- nausea (eventualmente vomito)
- sensibilità ai rumori e fotosensibilità

>> VALUTAZIONE

Se ha apposto almeno **3 crocette** (2 nella prima colonna e 1 nella seconda), con molta probabilità soffre di emicrania.

Gli attacchi di emicrania hanno origine nel cervello come processi infiammatori. Ecco il motivo dei forti dolori. Un tipico effetto degli attacchi è rappresentato perlopiù dal forte dolore pulsante alla testa. In circa due terzi dei pazienti, il dolore si manifesta unilateralmente, mentre per l'altro terzo varia in tutto il capo. L'intensità degli attacchi può variare di attacco in attacco.

ATTACCHI DI EMICRANIA - COME RICONOSCERLI?

La seguente descrizione di quattro diverse fasi di emicrania, riconoscibili dai diversi sintomi, può aiutarla a scoprire se si tratti di una comune cefalea, oppure di un'emicrania.

L'avvisaglia (fase prodromica) degli attacchi si manifesta già un paio di giorni prima con «segni precursori» quali:

- stanchezza e frequenti sbadigli
- sbalzi di umore
- disturbi gastrointestinali
- forte desiderio di mangiare determinati alimenti

Solo nei casi di **emicrania con aura** si innesta un'ulteriore fase: subentrano disturbi sensoriali e altre insufficienze neurologiche **prima** del mal di testa.

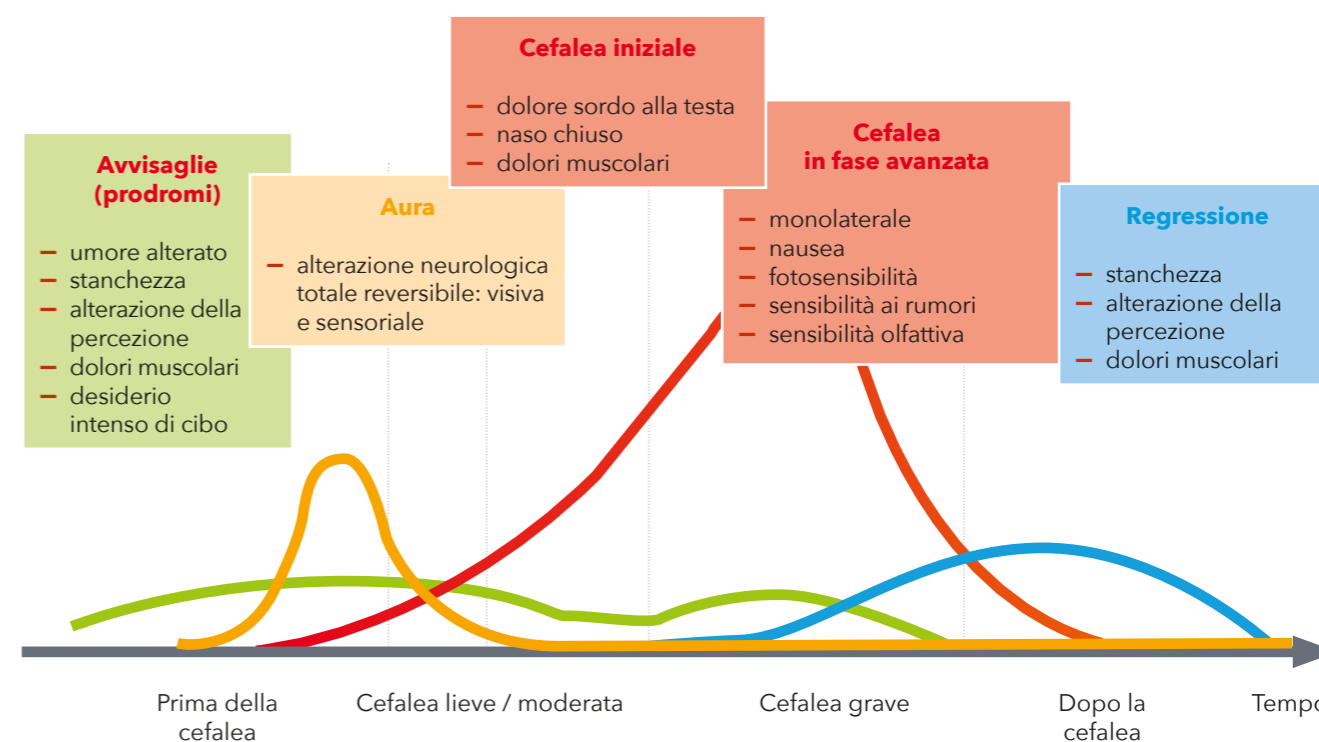
Esempi:

- disturbi visivi: campo visivo ridotto, sfarfallio, lampi, contorni frastagliati, perdita della visione tridimensionale e vista sfuocata
- disturbi neurologici: formicolio, sensazione di insetti striscianti o disturbi del linguaggio

La **fase dolorosa** è rappresentata da cefalee pulsanti unilaterali di media o forte intensità e da sintomi concomitanti quali:

- inappetenza (quasi sempre), oppure forte bisogno di mangiare (più di rado)
- nausea (80%)
- vomito (40-50%)
- fotofobia (60%)
- sensibilità ai rumori (50%)
- ipersensibilità verso determinati odori (10%)

Nella **fase involutiva** (postprodromica), dalla spossatezza si passa spesso a una fase di sonnolenza durante la quale si attenuano attacco e dolori.



SULLE TRACCE DEI COLPEVOLI: PER RISOLVERE IL GIALLO CI VUOLE UN DIARIO GIORNALIERO

Una crisi di emicrania presenta senz'altro somiglianze con un giallo: il fatto è chiaro (mal di testa con tutti i sintomi concomitanti), la vittima (lei stesso/a) è certa, ma il o i colpevoli (fattori scatenanti) se la sono svignata... sino a quando si ripresenteranno sotto mentite spoglie.

Quando l'emicrania le dà la caccia e le tende un agguato, passi al contratto: dia lei la caccia all'emicrania. In veste di commissario delle cefalee, raccolga tutti gli indizi e accerti i rapporti tra possibili fattori scatenanti e crisi ricorrendo alla tenuta di un **diario dell'emicrania**.

Presti attenzione a tutti i dettagli che possono far prevedere una crisi: avvertire un determinato profumo, sentire la musicchetta che tiene in attesa al telefono, dimenticarsi di bere, oppure si leva un forte vento... ed ecco l'emicrania.

Ora, si tratta veramente di un collegamento, oppure di un puro caso?

Il diario dell'emicrania è il suo registro dei ricercati. Qui potrà inserire i dettagli più importanti almeno per tre mesi. In questo modo le sarà possibile distinguere quelli ricorrenti e sospetti al fine di impostare con successo una terapia. Anche il suo personale Sherlock Holmes necessita di queste indicazioni per fare chiarezza sulla sua crisi di emicrania.

DIARIO DELL'EMICRANIA

Mese/Anno Nome

Giorno	N	PM	M	Pom	S	Altre informazioni	Terapia
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Mentre esegue le rilevazioni, non dovrebbe trascurare alcun segnale. Inserisca tutte le cose diverse che nota nel **Diario dell'emicrania**, solo così sarà in grado di distinguere fattori scatenanti e sintomi.

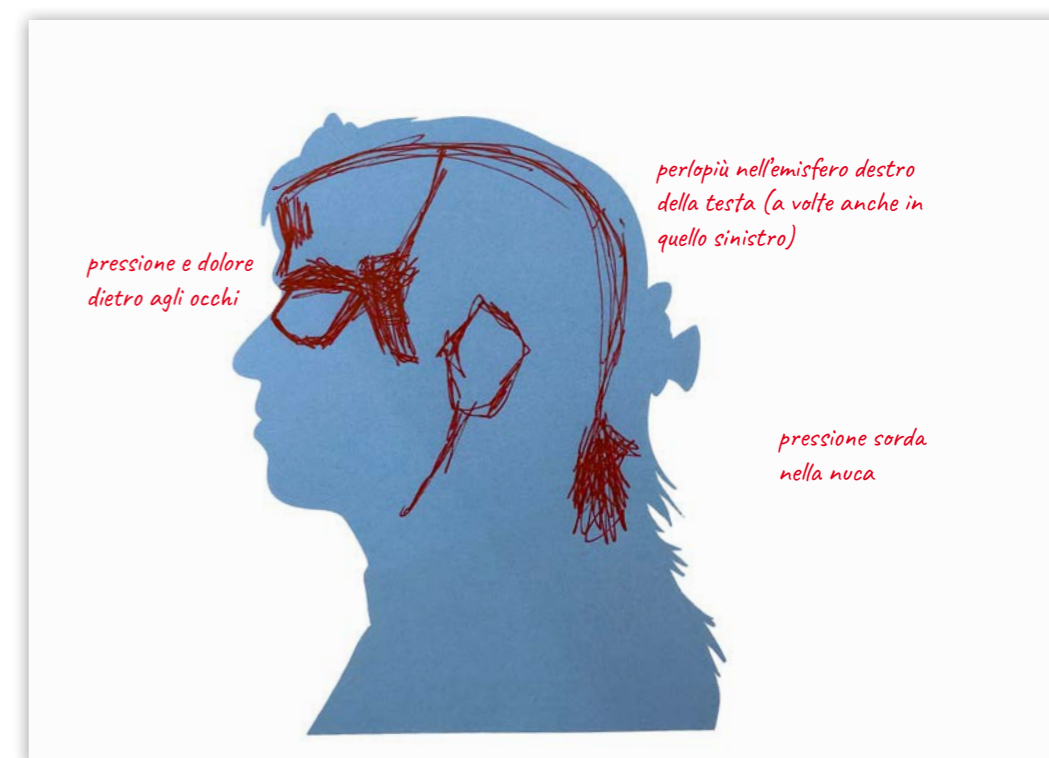
La sua improvvisa voglia di cioccolato non potrebbe essere semplicemente un sintomo e non un fattore scatenante dell'emicrania? Oppure, prima degli attacchi di emicrania non si sente particolarmente efficiente tanto da sfinirsi con lo sport e poco dopo ritrovarsi preda alla cefalea? In ogni caso, anche una frequente attività fisica è solo un sintomo, non un fattore scatenante.

Vale la pena prestare molta attenzione. Soprattutto all'inizio non ha senso inserire subito cosa ha mangiato e bevuto.

Tuttavia, annoti nel Diario anche i momenti positivi: se ha vissuto un momento particolarmente bello, oppure ha potuto rifare qualcosa che attendeva da molto tempo.

SCHEDA SEGNALETICA DEL SUO DOLORE

Potrà pure indicare disegnando dove si presentano i dolori alla testa. Ecco un esempio:



Anche questo tipo di segnalazione del dolore può aiutare il suo medico.

Con questo coupon potrà ordinare il suo calendario delle cefalee:

Sarà sufficiente inviarlo in una busta affrancata e indirizzata a

Migraine Action
Oberwilerstrasse 48
4103 Bottmingen

oppure scaricarlo dal sito
www.migraineaction.ch/images/downloads/kinder-kopfwehkalender.pdf

Per esempio, l'app N1-Cefalea (riconosciuta come prodotto medicinale) le fornisce automaticamente un rapporto analitico per il medico e le indica i suoi personali fattori di allarme e protezione.



NOTIZIE DAL MONDO DEL MAL DI TESTA

1 EMICRANIA QUOTIDIANA: CHE FARE?

Probabilmente avrà già sperimentato che l'emicrania la lascia completamente sfinito/a e incapace di agire nel bel mezzo della giornata. Abbiamo chiesto ad alcune persone come vivono nel «mondo del mal di testa» e come se la cavano, perché chi soffre di emicrania o di cefalea muscolotensiva necessita di strategie.

Abbiamo sintetizzato due esperienze. Pensa anche lei di avere alcuni consigli da comunicare ad altre donne interessate? Ci scriva e condivideremo quelli più utili.



QUANDO LA MAMMA HA L'EMICRANIA ...

Cosa fare quando durante un attacco ci sono i bambini da andare a prendere a scuola o al doposcuola, oppure quando si è sole in casa e non si sta in piedi?

Anche se non si gradisce volentieri ricevere aiuto da altre persone e si tenta di evitare crisi di emicrania, sarebbe bene riflettere su come organizzare se stessi e l'ambiente in modo tale che una crisi non abbia troppi effetti negativi di per sé e su chi ci sta vicino.

Una valida esperienza

«Alle donne con bambini consiglio in via precauzionale di organizzare una rete d'aiuto per la loro assistenza.»

Come fare? Cerchi delle persone di fiducia (eventualmente altre ugualmente coinvolte) che possano arrivare velocemente. Spesso l'ambiente circostante (amici, vicini, parenti) risulta più disponibile di quanto si pensi. Provi a chiedere! Se la cosa si dimostrasse impossibile: molti bambini si divertirebbero a guardare la TV tutto il pomeriggio.

Altri consigli per prepararsi meglio

- Lasci pronti nel congelatore i **cibi preferiti** dei bambini e che possano servire per una durata normale dell'emicrania.
- Rediga una **guida**, oppure un elenco da consegnare agli interessati nei quali indicare cosa preferiscono fare i bambini e cosa no; descriva pure anche il normale andamento della giornata.
- **Parli** apertamente con i bambini della malattia. Faccia loro capire che la mamma a volte si ammala e non può fare tutto ciò che vuole..
- Coinvolga il **partner** perché forse in occasione delle crisi potrebbe tornare a casa prima, telefonare ai bambini... Sicuramente ci sono parecchie possibilità e ogni famiglia deve trovare le proprie soluzioni che probabilmente potrebbero nel tempo essere riconsiderate, adeguate e ottimizzate.

2 POCA COMPrensIONE SUL POSTO DI LAVORO

«Ma prendi un analgesico!» Questa è una frase che dimostra la comune confusione che viene fatta tra cefalea ed emicrania e si sottovaluta la situazione: con la cefalea solitamente si può continuare a lavorare o fare altro, ma con l'emicrania è praticamente impossibile.

Chi viene colpito da una crisi di emicrania durante il lavoro, praticamente non è più in grado di continuare a lavorare. Ne consegue che le crisi di emicrania sono ben altro che semplici cefalee.

Per i sofferenti di emicrania una crisi significa calo di concentrazione, maggiore percentuale di errori e svolgimento rallentato del lavoro. Se poi subentrano pure insufficienze neurologiche come disturbi della percezione in forma di aura, a seconda dell'attività esse possono rappresentare notevolissimi rischi. Chi per esempio durante l'aura soffre di disturbi della vista, senso di disagio o fenomeni di paralisi, non può eseguire il proprio lavoro su una macchina o nel traffico.

Difficoltà di concentrazione oppure di trovare le parole durante il lavoro possono rendere problematici i rapporti con colleghi o direttamente con clienti.

A causa della loro sensibilità olfattiva, al rumore e alla luce, gli interessati necessitano di un ambiente silenzioso e buio nel quale potersi ritirare. Chi si trova in questa situazione non deve assolutamente provare sensi di colpa e timore di conseguenze negative.



FATTORI SCATENANTI SUL POSTO DI LAVORO

In ufficio sono in agguato parecchi fattori scatenanti l'emicrania e stimoli pronti ad attivarsi in noi. Può trattarsi di vecchi schermi sfarfallanti di pc, luce al neon abbagliante, aria viziata in grandi uffici, discorsi tra colleghi a voce alta, un telefono che squilla in continuazione, stress oppure un profumo pungente di un collega.

Una causa frequente di cefalee sul lavoro è costituita anche da errata postura alla scrivania e da conseguenti tensioni nelle spalle e nella zona cervicale. Nella maggior parte dei casi il luogo di lavoro non è ergonomicamente idoneo per il dipendente. Questa tensione continua attiva recettori del dolore che possono innescare le cefalee.

UN CONSIGLIO

Soprattutto è importante distinguere la **cefalea muscolotensiva dall'emicrania**. La cefalea muscolotensiva scatenata da tensione della muscolatura cervicale e delle spalle può essere trattata con allungamento e rilassamento della muscolatura irrigidita, applicazioni calde e fredde e una postazione di lavoro adattata individualmente all'interessato. Può risultare altresì molto utile aprire sempre le finestre dell'ufficio per arieggiarlo e bere anche molta acqua.

«Lea, qual è la tua esperienza con l'emicrania sul posto di lavoro?»

«Perlopiù mi sveglio alla mattina con l'emicrania e tutte le volte mi trovo a combattere con me stessa per decidere se andare al lavoro oppure no. Quando decido poi di andare, arrivo sempre più tardi e al massimo posso restare 2 o 3 ore, poi devo tornare a casa»

Vado nonostante l'emicrania perché almeno vedano che non mi tiro indietro e ho tentato. Che ciò venga apprezzato, non lo so. Non ci voglio pensare.»

«Come reagiscono i tuoi colleghi?»

«Spesso dicono «Non farla tanto lunga», «Non può essere così grave», oppure «Non si è mai così malati da non poter lavorare» e tanto altro.»

Questa continua incomprensione o le «barzellette» ridicole riguardanti la mia emicrania mi hanno talmente stancato che non mi sono più trovata bene in quel posto.»



RAPPORTI CON COLLEGHI E DATORI DI LAVORO

Se si prospetta una crisi di emicrania, ci si trova di fronte a una decisione difficile: restare o andare a casa. Restare è uno strazio perché significa sopportare una tortura estremamente estenuante.

Va detto tuttavia che andare a casa e restarvi per alcuni è molto peggio. Temono di dare una brutta impressione a colleghi e a superiori, oppure temono di essere fraintesi. Molte persone che soffrono di emicrania lottano giornalmente contro incomprensioni pregiudizi e stigmatizzazione.



IL NOSTRO CONSIGLIO:

- **Spiegare** ai colleghi cosa sia l'emicrania e cosa ciò significhi per chi ne è affetto. Chiarire che l'emicrania non è un pretesto per restare comodamente a casa, ma una malattia cronica grave.
- **Lasciare il lavoro** in modo tale che in caso di crisi i colleghi possano con precisione portare a termine il lavoro e reperire tutte le informazioni necessarie.
- **Collaborare con i colleghi di lavoro** - quali incombenze importanti devono essere portate avanti?

Importante: l'emicrania può fortemente limitare la capacità prestazionale e d'agire e, a seconda della sua manifestazione, mettere a rischio addirittura la capacità lavorativa, soprattutto quando gli interessati soffrono di emicrania cronica. In caso di cefalee ripetute e loro fenomeni secondari, si raccomanda assolutamente di procedere a un chiarimento.

STUDIO INTERATTIVO IL PAZIENTE IN VESTE DI RICERCATORE

MIGRAINE ACTION SI MOBILITA:
RICERCA, ORGANIZZAZIONE
E ASSISTENZA - INSIEME A LEI!

Migraine Action si impegna a fornire ai pazienti maggiori informazioni riguardanti il sistema sanitario. Soprattutto ciò significa che i pazienti saranno coinvolti attivamente: nei procedimenti assistenziali, nelle decisioni mediche, nelle ricerche riguardanti l'emicrania e le cefalee. Grazie a questo coinvolgimento, intendiamo promuovere il dialogo, riconoscere necessità e problematiche e definire obiettivi orientati ai pazienti nel quadro del sistema sanitario.

CONDIVIDA LE SUE ESPERIENZE!

La sua voce è indispensabile per la ricerca sulle cefalee

Solo coloro che soffrono di cefalee e chi sta loro vicino possono fornire informazioni sui reali effetti di ripetute cefalee sulla loro vita.

Migraine Action, l'organizzazione nazionale tesa a migliorare la gestione delle cefalee e delle emicranie, raccoglierà queste informazioni direttamente o indirettamente da persone interessate, al fine di ottenere un quadro chiaro sia dello stress, sia delle necessità dei pazienti. La invitiamo a prendere parte al nostro studio svizzero su vasta scala denominato 'Assieme attivamente contro le cefalee'. Sostenga un miglior rapporto con cefalee ed emicrania!

 **Non dovrà far altro che aprire il link seguente:**
<https://www.migraineaction.ch/index.php/aktuelles/studie>

Per compilare il sondaggio in rete ci vorranno circa 15-20 minuti. Tutte le risposte saranno rese anonime. Per la compilazione potrà scegliere tra quattro lingue: tedesco, francese, italiano o inglese.

Ecco perché conta anche la sua voce

- La sua partecipazione è importante per comprendere i problemi per la salute causati da cefalee ed emicrania e definire esattamente lo stress di queste patologie a carico degli interessati nella loro vita quotidiana,
- per riconoscere le necessità degli interessati al fine di consentire una gestione ottimale della malattia,
- per trovare soluzioni che consentano un miglioramento della qualità di vita di chi è colpito da cefalee in Svizzera.



In caso di domande, ci invii una e-mail oppure ci telefoni:
info@migraineaction.ch

Pronto emicrania:
061 423 10 80
(da mar al gio dalle 9 alle 12).

UN BUON CONSIGLIO NON DEVE ESSERE COSTOSO.



IL NOSTRO CONSIGLIO N. 1: RILASSARSI PROCURA PIACERE

Cefalee ed emicrania - Libro degli esercizi

Autore: Benjamin Schäfer Editore: TRIAS ISBN: 9783432104669

Prevenire, rilassarsi, attenuare i dolori, attivarsi contro le cefalee anziché prendere antidolorifici: provi qualcos'altro!

Esercizi fisioterapeutici mirati, intercambiabili ed estremamente efficaci. Per la prevenzione: consigli per corretta postura, tecnica di respirazione e fitness. Come alleviare dolori acuti: rilassamento muscolare e terapia dei punti trigger.

IL NOSTRO CONSIGLIO N. 2: RILASSARSI CON LA MUSICA

Musica per le cefalee? Sembra- bbe piuttosto singolare ...

In prima battuta appare paradossale perché non vi sono dubbi che rumori e stimoli acustici si ripercuotano sull'emicrania. Alcuni tipi di rumori possono addirittura tramutarsi in fattori scatenanti. Tuttavia, il tipo giusto di musica potrebbe contribuire effettivamente ad alleviare cefalee e altri sintomi.

Una fantastica caratteristica della musica come forma d'arte è che è accessibile a tutti. Mentre alcune persone provano sentimenti ambivalenti nei confronti del teatro, visitano raramente i musei, oppure non leggono molto,

ognuno ha una sua canzone o artista preferiti.

Qualunque sia il Suo genere preferito, ecco il suo effetto: le melodie suscitano emozioni, stimolano momenti di gioia e le permettono di rilassarsi. Non c'è da meravigliarsi quindi che si stia sempre più esplorando questa strada per i benefici medici che ne derivano. Si presume in particolare che la musica possa giovare alle cefalee emicraniche.

Rovistando tra servizi di musica in streaming come Spotify o nei negozi di musica, probabilmente potrà trovare addirittura elenchi o album specifica-

mente dedicati a dare sollievo all'emicrania.

Brani meravigliosi e tranquilli da ascoltare nei giorni più brutti ed eseguiti da Sinead O'Connor, Norah Jones, Angus & Julia Stone, Maggie Rogers, Rhye, Fleurie, John Lennon, Fever Ray, Sade ...

Li ascolti e ci dica cosa pensa ...



MIGRAINE ACTION: IL PAZIENTE AL CENTRO



Migraine Action, ente svizzero di consulenza e informazioni, si impegna nella ricerca, nei chiarimenti e nella ricerca di un modo migliore di affrontare l'emicrania e altre cefalee. Lo scopo di tutto ciò consiste nel migliorare la qualità di vita delle persone affette da emicrania e cefalee.

Maggiori informazioni su Migraine Action e i suoi servizi sono reperibili nel sito www.migraineaction.ch.

Pronto emicrania risponde al n. 061/423 10 80, offrendo sostegno professionale e individuale dal martedì al giovedì, dalle 9 alle 12.

La nostra casella di posta elettronica è sempre disponibile a qualunque ora per ricevere domande e in questo modo le sue notizie ci arriveranno per la via più veloce.

Collabori anche lei! Ogni contributo ha un valore.

MIGRAINE ACTION SI IMPEGNA PERCHÉ ...

- chi soffre di cefalee venga preso sul serio.
- si disponga di un centro di riferimento nel quale riporre fiducia e ottenere informazioni in modo autonomo.
- si venga sempre informati sugli ultimi ritrovati della ricerca.
- si venga sempre informati sugli ultimi sviluppi a livello sanitario, politico, distretti sanitari, scuole e luoghi di lavoro.
- vengano immessi più velocemente sul mercato nuovi ausili.
- si richiami l'attenzione su effetti collaterali e rischi terapeutici.
- le persone interessate ricevano supporto nella ricerca di terapeuti o gruppi di auto-aiuto nei quali potersi scambiare o collaborare.
- si rendano disponibili buoni consigli con proposte, brochure, siti web e il servizio Pronto emicrania.
- il paziente si attivi in veste di ricercatore per possibili soluzioni.
- vengano messe a punto nuove tecnologie per l'autogestione.

INSIEME ATTIVI CONTRO IL MAL DI TESTA

MIGRÄNE – Kopfschmerzen?
Leiden Sie nicht mehr im Stillen!

MIGRAINE – Maux de tête?
Ne souffrez plus en silence!

EMICRANIA – Mal di testa?
Non soffrire più in silenzio!

MIGRAINE – Headaches?
Don't suffer in silence!

Die Umfrage ist offiziell als aktiver Partner des Projektes der WHO „zur Verminderung der Belastung des Kopfschmerzes weltweit“ anerkannt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Schweizerische Kopfwelsgesellschaft
Société suisse pour l'étude des céphalées
Società svizzera per lo studio delle cefalee
Societad svizra per il studi del mal il tguu
Swiss Headache Society

University
of Basel

University
of Zurich

pharmaSuisse
Schweizerischer Apothekerverband

www.migraineaction.ch

Pronto emicrania

061/423 10 80

Dal martedì al giovedì, dalle 9 alle 12

Indirizzo e-mail

info@migraineaction.ch

sempre disponibile

Kids Hotline

061/423 10 80

Dal martedì al giovedì, dalle 12 alle 13

**Abbonarsi al servizio di Newsletter
per essere sempre aggiornati.**

PROSSIMA- MENTE

Nel prossimo numero parleremo di **metodi alternativi e come lei potrà riconoscere «metodi truffa per spillare denaro».**

Ci occuperemo inoltre del tema **«Cefalee e alimentazione»** presentandole le più recenti terapie per l'emicrania.

Ci ralleghiamo se la rivista «Rompicapo» Le sarà piaciuta e Le auguriamo un periodo possibilmente senza cefalee! Migraine Action - «Rompicapo» Team

Per domande di natura medica o terapeutica, è pregato/a di rivolgersi al Suo medico o farmacista.

Edizione: febbraio 2020. Con riferimento a modifiche future rispetto al momento attuale, l'Editore non si assume alcuna responsabilità, né fornisce garanzie per quanto riguarda informazioni attinenti ad attualità, accuratezza e completezza.

Brainstorming

	1		9			8		
					8			4
6		5				7		
	9			6				8
			2		7			
8				3			6	
		2				5		3
1			4					
		6			2		1	

Difficoltà: media

**DIVERTENTE
ROMPICAPO**

La realizzazione di «Rompicapo» è stata resa possibile da Novartis Pharma Schweiz AG. La società non esercita alcuna influenza sul contenuto.

