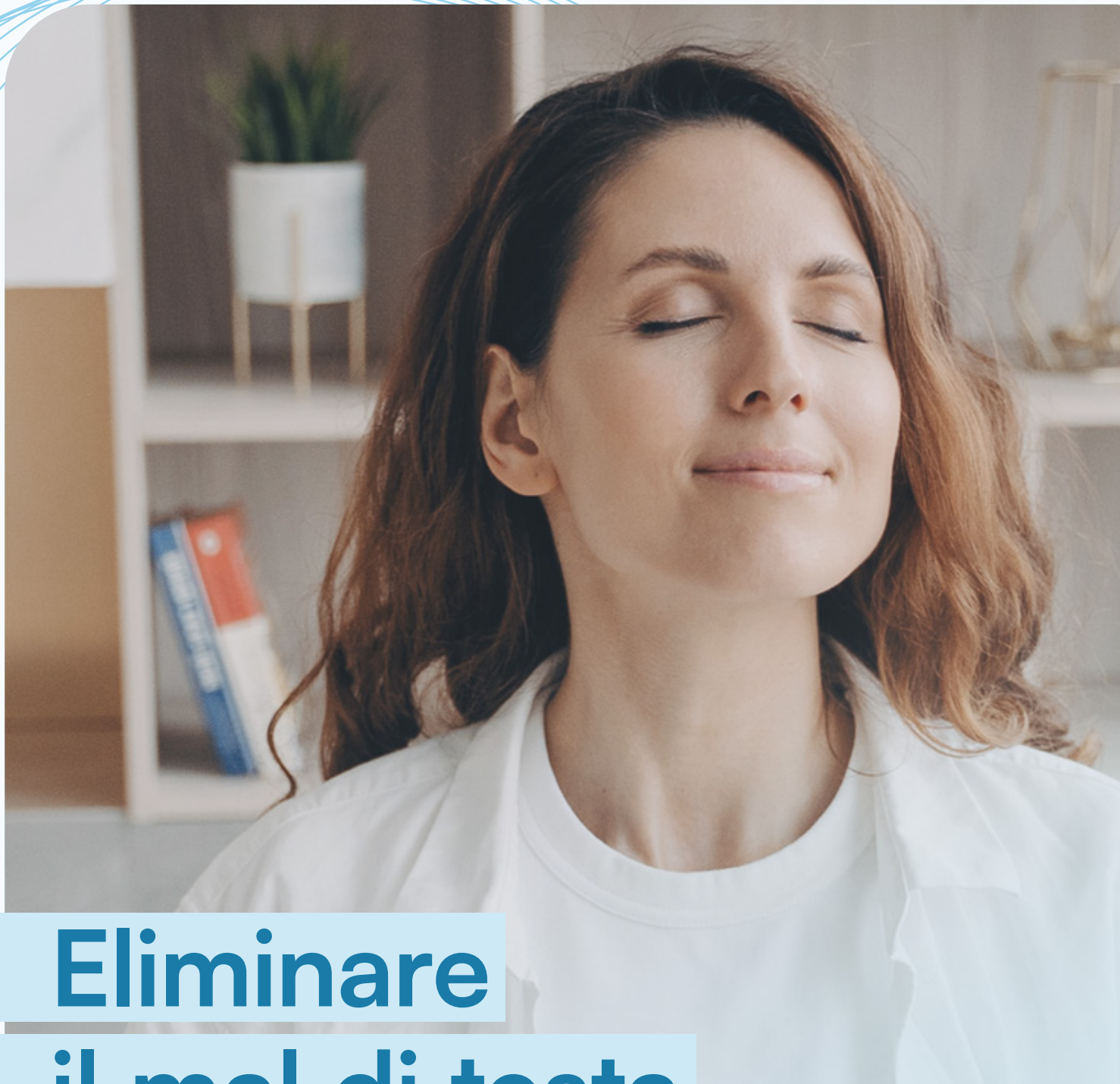




Eliminare il mal di testa

I **4 errori da evitare** se vuoi tornare
a stare bene senza emicrania



Ti do il benvenuto in questa guida pratica dedicata a chi soffre di mal di testa.

In questa guida, che potrai leggere in pochi minuti, vorrei parlare con te del mal di testa, un disturbo che **colpisce oltre il 50% della popolazione di tutto il mondo** — con una forte maggioranza di donne — e che, se trascurato o mal curato, **può causare ripercussioni importanti** sulla tua salute e sulla tua vita di tutti i giorni.

Inoltre vorrei **metterti in guardia da alcuni errori** che si possono commettere quando non si ha una vera consapevolezza del problema e **che possono ostacolare il tuo recupero e peggiorare il tuo dolore**, in modo che tu possa evitarli.

La mia missione, infatti, è fornirti gli strumenti per guidarti verso un benessere fisico completo. E se tu sei qui, è perché cerchi soluzioni concrete e strategie efficaci per eliminare il tuo dolore.

Spesso, chi soffre di mal di testa, non è capito. Capita anche a te? È più facile capire la sofferenza di una persona inchiodata al letto da un forte

mal di schiena, o di chi si è rotto una gamba o è ricoverato per altre ragioni in ospedale.

Queste persone non riescono a fare le cose di ogni giorno, e spesso neppure ad andare in bagno da sole.

Ma tu che soffri di mal di testa non sei capito, perché riesci comunque a fare molte cose, perché le tue gambe funzionano, perché in qualche modo ce la fai a lavorare, perché un farmaco ti può aiutare quel tanto che basta per andare a prendere tuo figlio a scuola o a cucinare.

Questo è **uno dei più grandi problemi di chi soffre di mal di testa: il non sentirsi capito.**

In questa guida troverai una serie di consigli pratici basati su anni di esperienza sul campo. **Approfondiremo le cause del mal di testa, illustreremo gli errori da evitare e ti mostreremo come fare per riconquistare la tua libertà.**

Inizia subito a leggerla e **scopri come migliorare la tua qualità di vita** eliminando il dolore alla testa.



→ Perché è così importante che tu conosca il tuo mal di testa?

Innanzitutto perché **come il tuo, c'è solo il tuo**. Nessun mal di testa è uguale all'altro perché nessuna persona è uguale all'altra.

E perché un paziente che conosce il come e il perché del suo problema, quindi **un paziente informato e consapevole, è un paziente che guarisce meglio e più velocemente**.

Conoscere veramente cosa sia il mal di testa, le sue cause e i possibili rimedi è il primo passo per stare meglio e fare tutto ciò che vuoi, tornando ad avere una vita ricca e ritrovando il tuo benessere.

Il mal di testa infatti può rappresentare un ostacolo quotidiano alla serenità e alla libertà di movimento che ti impedisce:

- Di lavorare serenamente
- Di muoverti liberamente
- Di mantenere alcune semplici abitudini quotidiane
- Di essere concentrato
- Di goderti i momenti di relax
- Di goderti le relazioni sociali

Oltre a provocare uno stato doloroso che spesso:

- Ti toglie il sonno
- Ti rende irritabile e stanco
- Ti limita nell'attività fisica
- Ti rende più sensibile alla luce e ai rumori
- Ti impedisce di goderti i pasti
- Ti impedisce di prenderti cura di te stesso e dei tuoi cari

Ad esempio, potrebbe diventare difficile portare a termine delle attività quotidiane che prima erano di routine, come fare una camminata.

Potrebbe impedirti di dedicarti agli hobby che ami e di prenderti cura di te stesso e degli altri... Potrebbe persino diventare un problema quando devi mangiare o passare del tempo insieme alla tua famiglia...

Ecco perché è così importante capire il mal di testa: perché solo così puoi iniziare a prendere il controllo del tuo corpo e della tua vita, riconquistando la libertà che il dolore ti ha tolto.

→ **Sei curioso di sapere come risolvere questo problema?**

→ Come eliminare definitivamente il dolore e tornare a vivere la tua vita senza limitazioni?

Il mal di testa è una condizione molto diffusa nella popolazione italiana. Può manifestarsi in molte forme diverse e causare disagio e limitazioni nell'attività quotidiana. Secondo alcune statistiche **il 50% degli italiani ne soffre** — chi saltuariamente e un 30% con regolarità. Tra queste persone rientrano anche quelle con **mal di testa cronico**, di **almeno 15 giorni di dolore al mese**.

In generale, il trattamento del mal di testa dipende dalla sua causa sottostante e può includere l'assunzione di farmaci analgesici o antidolorifici, la terapia comportamentale o la modifica dello stile di vita, come l'adozione di una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e la riduzione dello stress...

Se poi guardiamo al trattamento delle emicranie più gravi, **i farmaci più usati non sono farmaci per l'emicrania**.

Sì, perché fino ad oggi **i farmaci che vengono dati a questi pazienti sono medicine proprie del trattamento di altre patologie**, ad esempio per epilessia o depressione, che vengono **somministrate perché funzionano anche per il mal di testa**.

La verità è che il mal di testa è una condizione che può essere **causata da tantissimi fattori**.

- Per chi subisce fortemente lo stress, spesso si parla di cefalea tensiva, ma cause molto frequenti sono i disturbi della cervicale e la cattiva qualità del sonno.
- Lo stile di vita, l'alimentazione, l'assunzione di alcune sostanze...
- Può essere associato a determinate condizioni o patologie come, per esempio, squilibri ormonali,

soprattutto nelle donne.

- Può essere un sintomo di un ciclo mestruale irregolare o di un cambiamento ormonale dovuto alla menopausa.
- L'assunzione di contraccettivi ormonali, la gravidanza o patologie tiroidee.
- Molti mal di testa peggiorano per un cattivo uso dei farmaci.

Ricorda, tuttavia, che queste sono solo alcune delle

possibili cause. Il mal di testa può essere un sintomo di molte altre condizioni e pertanto è importante consultare un esperto se sperimenti mal di testa frequenti o severi.

Conoscere e comprendere tutte queste possibili cause del dolore alla testa è il primo passo

per trovare la soluzione giusta per te e migliorare la tua qualità di vita.

Fortunatamente, leggendo questa guida, puoi finalmente prendere consapevolezza del problema nella sua interezza e avere una mappa verso la guarigione definitiva. Per questo, prima di procedere con consigli e soluzioni possibili, voglio metterti in guardia da **4 errori fondamentali che devi assolutamente evitare** se vuoi risolvere il problema:

- Sottovalutare l'importanza di una diagnosi specifica e tempestiva
- Abusare di farmaci
- Intraprendere un percorso di cura fai-da-te
- Ridurre il trattamento a un singolo aspetto

Con questa guida **scopri come ritrovare il tuo benessere fisico e la tua libertà di movimento**.

**“Lo stile di vita,
l'alimentazione,
l'assunzione di alcune
sostanze può essere
causa di mal di testa...”**



Errore

1

Sottovalutare l'importanza di una **diagnosi specifica** e tempestiva

Uno degli errori più comuni, quando si parla di mal di testa, è sottovalutare l'importanza di una diagnosi tempestiva e precisa, che può avere conseguenze significative sul benessere della persona.

Conoscere solo il sintomo, il dolore, senza avere chiaro quale sia la causa scatenante, può portare a un vero e proprio circolo vizioso: si cerca sollievo in terapie generiche, spesso inefficaci, si spreca tempo, si spendono soldi e, nel frattempo, la situazione può addirittura peggiorare.

Ti sarà capitato di sentire o dire: *“ho un cerchio alla testa, probabilmente sono stanca”* o *“ho dormito poco”* o *“è un periodo stressante”*... Sebbene queste possano essere cause possibili, **l'autodiagnosi è molto rischiosa.**

Un dolore persistente può, infatti, essere il sintomo di problematiche più complesse che, se non individuate e curate, possono aggravarsi.

L'importanza di una diagnosi tempestiva risiede anche nel fatto che **un mal di testa episodico,**

se non trattato correttamente, **può evolvere in una forma cronica**, cioè almeno 15 giorni di dolore al mese, rendendo poi il percorso di guarigione più lungo, faticoso e complesso.

In più oggi viviamo in un mondo dove tutto deve essere veloce e immediato. Questo può portare molte persone a cercare soluzioni rapide per il dolore cervicale, affidandosi a chi promette di “guarire” il dolore in poco tempo o con soluzioni miracolose.

È importante capire che **queste promesse sono spesso infondate** e possono rivelarsi non solo inefficaci, ma addirittura **dannose.**

→ **Il mio consiglio**

- Prima di intraprendere qualsiasi percorso di cura, è fondamentale **indagare a fondo le cause del tuo dolore** e dei tuoi sintomi.
- **Rivolgiti a un esperto** che possa effettuare una diagnosi accurata e proporre un **percorso terapeutico adeguato** alle tue esigenze e che tenga conto del tuo benessere a 360°.



Errore

2

Abusare di farmaci

Capisco perfettamente la tentazione di rivolgersi ai farmaci antinfiammatori (FANS) o agli antidolorifici come prima linea di difesa contro il mal di testa.

Il dolore può essere debilitante, e **la promessa di sollievo immediato è allettante, ma questa non è una soluzione a lungo termine**. I FANS possono offrire un sollievo temporaneo dal dolore, ma non affrontano la sua causa radicale.

Quale che sia la causa, per esempio una tensione muscolare a causa di una postura mantenuta per ore, o la produzione ormonale tipica del ciclo mestruale, antinfiammatori ed antidolorifici non faranno altro che “mascherare” il dolore.

Non ti aiuteranno a migliorare la postura o a rilassare i muscoli tesi, e di certo non cambieranno la tua produzione ormonale. Il problema di fondo non scompare, anzi, a lungo andare potrebbe persino peggiorare.

Senza il dolore a ricordarti che c'è un problema, **potresti continuare con gli stessi comportamenti che aggravano la condizione**, e non concederai al tuo sistema nervoso il riposo che esso ti chiede

quando ti invia il sintomo del dolore. Così rischi la cronicizzazione del tuo mal di testa. Inoltre, l'uso prolungato di FANS può portare a una serie di effetti collaterali, tra cui problemi allo stomaco, ai reni e al fegato.

Corri il rischio di aver bisogno di **dosi sempre più elevate** per mascherare il dolore che, a lungo andare, diventano inefficaci contro un'altra patologia.

→ Il mio consiglio

- Se il mal di testa è acuto e intenso, gli antinfiammatori e gli antidolorifici possono essere utili a breve termine per il controllo del dolore, ma **non dovrebbero essere visti come una soluzione a lungo termine**. Tuttavia, è importante che questo sia fatto sotto la supervisione di un medico e per un periodo di tempo molto limitato.
- Dopo aver controllato il dolore, è fondamentale **consultare un esperto** per iniziare a indagare le cause del problema e intraprendere un percorso di cura davvero definitivo che agisca su queste, e non sui sintomi. In questo modo, non solo il dolore diminuirà, ma avrai anche più probabilità di **prevenire future ricadute**.

Errore

3

Intraprendere un percorso di cura **fai-da-te**

Ad oggi si conoscono **150 tipi di mal di testa**, che si possono combinare tra di loro. Prima del 1988 non c'era uniformità di valutazione, ciò vuol dire che lo studio più approfondito del mal di testa e della sua cura è relativamente recente.

Per la fascia d'età 15-49 anni è il primo disturbo limitante al mondo, ed è proprio **la fascia d'età in cui si è più produttivi**. Nell'era di Internet, sono moltissime le persone che, di fronte a un problema di salute come il mal di testa, cercano soluzioni fai-da-te.

Su YouTube e sui social network è facile trovare video che illustrano esercizi di rilassamento, tecniche di automassaggio, strategie di respirazione profonda o addirittura ricette per rimedi casalinghi. Tuttavia, **seguire questi consigli senza la supervisione di un professionista può rivelarsi un grave errore.**

Perché?

→ In primo luogo, **il mal di testa può avere cause diverse** e **la sua cura non può essere standardizzata**. Ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra, o potrebbe addirittura peggiorare la situazione..

- **I rimedi casalinghi possono interagire con altri farmaci** che stai assumendo, o potrebbero avere effetti collaterali indesiderati.
- Infine, è importante ricordare che **questi approcci fai-da-te tendono a concentrarsi sui sintomi e non sulla causa** sottostante del mal di testa.

Questo significa che potrebbero offrire un sollievo temporaneo, ma non una soluzione a lungo termine, il che vuol dire che stai rischiosamente ritardando la tua guarigione, stai perdendo del tempo prezioso.

→ **Il mio consiglio**

- Anche se **l'approccio fai-da-te** può sembrare conveniente e promettente, può rivelarsi **un grave errore**.
- Se soffri di mal di testa, il modo più sicuro ed efficace per affrontare il problema è consultare un esperto che può diagnosticare la causa del tuo dolore e prescrivere un piano di trattamento personalizzato.
- Inoltre, potrà insegnarti a **eseguire correttamente gli esercizi**, riducendo il rischio di infortuni.



Errore

4

Ridurre il trattamento a un singolo aspetto

Un altro errore comune nel trattamento del mal di testa è focalizzarsi su un singolo aspetto della cura, trascurando la complessità della situazione.

Da questo nasce **il grande problema dell'approccio farmacologico: il numero di pazienti che vedono diminuire l'intensità e la frequenza degli attacchi è troppo basso**. La medicina moderna non riesce a curarli bene, ed il mal di testa rimane la principale causa di cure mediche da più di 30 anni.

Il mal di testa, come molte altre condizioni, è multifattoriale: ciò significa che può essere influenzato da diversi fattori, tra cui lo stile di vita, lo stress, la postura, l'alimentazione e così via.

Affidarsi a **un unico approccio potrebbe non risolvere il problema alla radice** e, in alcuni casi, potrebbe addirittura peggiorare la situazione. Ad esempio, l'uso eccessivo di farmaci per il mal di testa può causare quello che si chiama "mal di testa da abuso di farmaci", una condizione in cui il dolore diventa cronico e più difficile da gestire.

Spesso i disordini della cervicale sono l'interruttore finale del mal di testa.

Ti faccio un esempio: se il tuo mal di testa è riconducibile al ciclo mestruale, il tuo disordine muscolo-scheletrico del tratto cervicale potrebbe essere il detonatore senza il quale la produzione ormonale, che è l'esplosivo del tuo mal di testa, non può scoppiare.

La verità è che per affrontare efficacemente il mal di testa è spesso necessario un approccio integrato, che prevede un piano di trattamento personalizzato e comprende modifiche allo stile di vita, terapia manuale, l'esercizio terapeutico e anche, dove serve, supporto psicologico.

Pensa a un puzzle: se manca un pezzo, l'immagine non sarà completa. Lo stesso vale per la cura del mal di testa: se trascuri un aspetto, potresti non raggiungere il risultato sperato.

Anche le terapie strumentali, come il laser, la tecar e le tens, per esempio, che spesso vengono presentate come soluzioni per il mal di testa, di solito falliscono e se danno un sollievo, è leggero e temporaneo.

Il problema più importante delle terapie strumentali è che sono **trattamenti passivi**: il paziente non svolge alcuna azione attiva, non prende la propria salute nelle proprie mani, ma riceve semplicemente il trattamento.

Pensa al colpo di frusta subito da chi è tamponato in auto. Il sistema nervoso in quel momento riceve un vero e proprio shock.

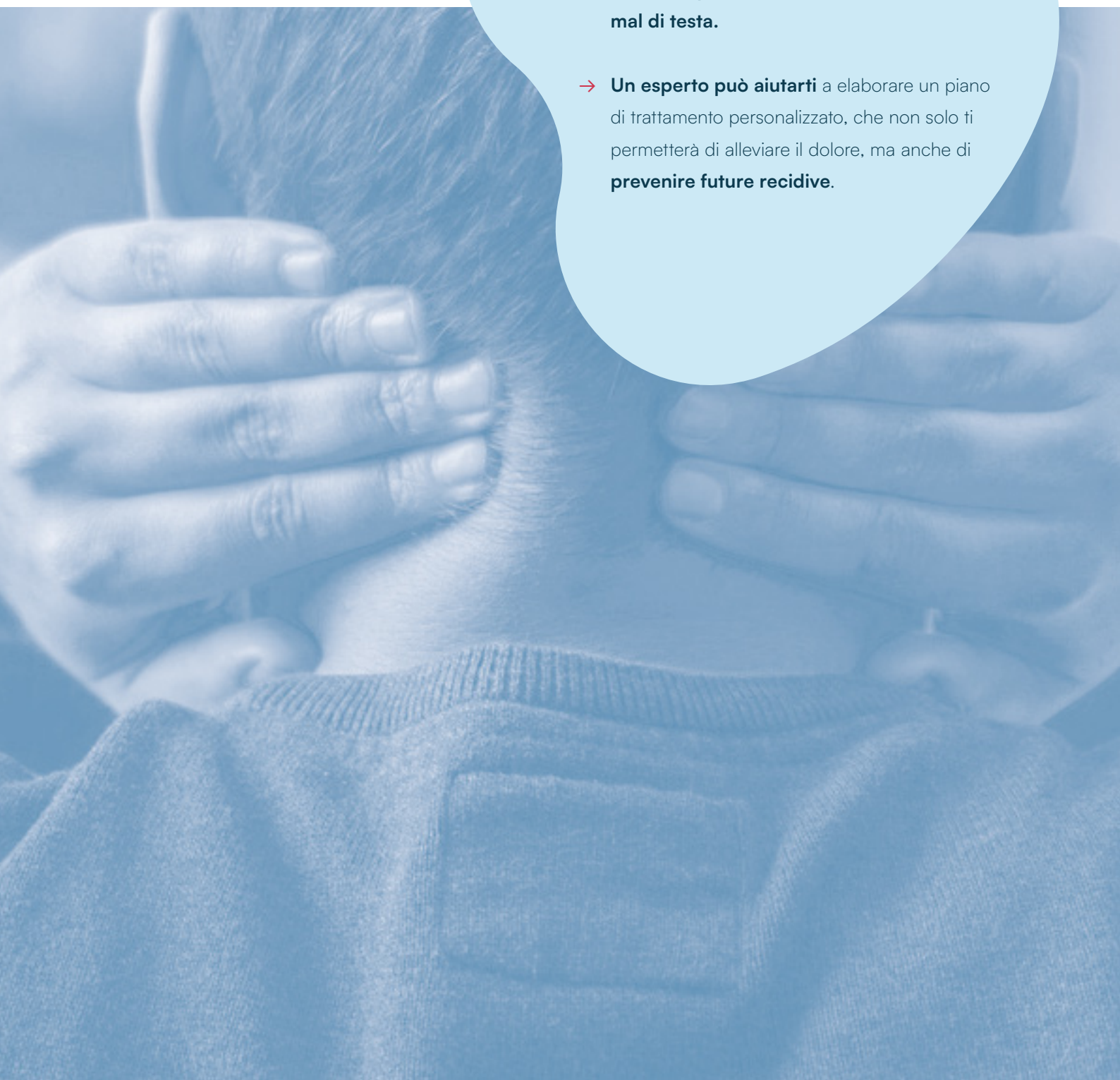
Possiamo davvero pensare che un laser o una tecar possano modificare questo stato?

È provato scientificamente che solo **un collo sapientemente rieducato al movimento e trattato manualmente sarà in grado di superare questo shock.**

Affidarsi alle terapie strumentali, ma anche alla sola terapia manuale, farà di te un malato dipendente da un lettino di fisioterapia per tutto il resto della tua vita.

→ **Il mio consiglio**

- **Cerca un percorso che affronti la causa del tuo mal di testa.**
- **Un esperto può aiutarti** a elaborare un piano di trattamento personalizzato, che non solo ti permetterà di alleviare il dolore, ma anche di **prevenire future recidive.**





“Per curare qualcuno dobbiamo sapere chi è, che cosa pensa, che progetti ha, per che cosa gioisce e soffre. Dobbiamo far parlare il paziente.”

→ Via dal dolore, verso la guarigione

Fino ad ora ti ho parlato degli errori da non commettere e di alcuni consigli utili... Mettiamoli a confronto:

→ **Errore 1: Sottovalutare l'importanza di una diagnosi specifica e tempestiva.**

Una diagnosi tempestiva e precisa è essenziale per comprendere la natura del tuo dolore e per iniziare un percorso di cura efficace.

→ **Errore 2: Abusare di farmaci.**

Gli antinfiammatori possono aiutare temporaneamente, ma non affrontano la causa del problema. È importante ricercare un trattamento che miri alla fonte del dolore.

→ **Errore 3: Intraprendere un percorso di cura fai-da-te.**

Affidati sempre ad esperti qualificati. Un approccio fai-da-te può causare ulteriori danni e ritardare il recupero.

→ **Errore 4: Ridurre il trattamento a un unico aspetto.**

Le terapie strumentali possono offrire, ammesso che funzionino, solo un temporaneo sollievo dal dolore, ma non sono una soluzione.

Cerca un percorso personalizzato, che possa risolvere la situazione alla radice, come **una combinazione di terapie manuali, esercizio terapeutico e modifiche dello stile di vita.**

→ **Perché sono sicuro che evitando questi errori puoi davvero stare meglio?**

→ Sono Raffaele Iorio, fondatore di Studio Koinè

Ricordo da ragazzo le passeggiate nella splendida Firenze mentre sentivo aumentare i dolori alla schiena. Ancora non sapevo che la fisioterapia sarebbe stata la chiave per ritrovare il mio benessere.

A 19 anni decisi di fare qualcosa per tornare a stare bene. Le terapie elettriche si rivelarono una delusione, ma mi fecero comprendere che **il mio corpo aveva bisogno di qualcuno che trovasse la causa del mio dolore** e che mi guidasse verso la guarigione.

Fu così che scoprii la manipolazione: un sollievo immediato, un'amore a prima vista che segnò la mia vita personale e professionale.

Per poter aiutare gli altri così come ero stato aiutato io, mi sono laureato in Fisioterapia e **ho fondato Studio Koinè**, un luogo dove, insieme ad altri colleghi esperti, **condivido e applico la mia filosofia di cura e benessere**.

La mia missione, e quella dei miei colleghi dello Studio Koinè, tutti certificati dal **Master internazionale IFOMPT** in terapia manuale e riabilitazione, è aiutare le persone con la fisioterapia manuale a diminuire il dolore nel brevissimo termine, **curando loro e non solo la malattia**.



Facciamo sì che l'esercizio terapeutico e i comportamenti virtuosi siano l'ideale continuazione della terapia, con l'obiettivo di generare una salute consapevole per tutto il corpo e rivedere i pazienti il più tardi possibile.

→ Vogliamo creare un mondo in cui le persone prendono la salute nelle proprie mani, guidate da competenze, motivazione e consapevolezza di sé stesse.

L'aggiornamento costante è un principio fondamentale del mio impegno verso pazienti e società.

Mi ha guidato nello sviluppo di un metodo moderno ed efficace, che pone l'individuo al centro del processo terapeutico e garantisce consapevolezza delle problematiche e delle relative cause, e promuove miglioramenti rapidi e un benessere duraturo.

Durante la nostra visita percorriamo insieme alcune tappe:

- **Anamnesi:** indaghiamo la tua storia di salute, i sintomi cronici e recenti, cosa li peggiora e cosa li migliora.
- **Esame clinico:** movimenti e test per indagare il tuo problema.
- **Riduzione del dolore e della rigidità** grazie sempre alla terapia manuale.

- **Recupero della funzionalità e potenziamento** con l'obiettivo di riprendere tutti i movimenti del muscolo, dell'articolazione o dell'intero distretto, senza dolore, attraverso esercizi mirati e strategie da proseguire autonomamente a casa per mantenere un buono stato di salute.

Attraverso queste tecniche e l'esercizio terapeutico, è possibile eliminare il dolore, acquisire una nuova mobilità e promuovere una salute consapevole di tutto il corpo.

E, di fondamentale importanza... **La terapia funziona perché è personalizzata su di te.**

Forse se stai leggendo questa guida hai già provato percorsi di cura senza successo o ti sei rivolto a qualcuno sperando di risolvere.

Se non ci sei riuscito ti sentirai frustrato e ti capisco...

Ma non sono solo io a sostenere l'efficacia del mio

approccio: sono le evidenze scientifiche, le associazioni dei fisioterapisti di eccellenza, e i miei pazienti, con le loro testimonianze, a confermarlo.

Valeria, che non riusciva più a guidare...

Isabella, che non riusciva a dormire bene...

Fabio, che non riusciva più a concentrarsi sul lavoro...

Samuele, che aveva rinunciato agli aperitivi con gli amici...

E moltissime altre persone che, dopo un percorso insieme, sono migliorate da un disagio che si portavano dietro da mesi e che ora sono **tornate a vivere la propria quotidianità libere dal dolore.**



→ 3 principi da ricordare

Ci sono 3 cose importanti che devi sapere:

- Non avrai tutti i risultati che potresti avere se non sei disposto a seguire le mie indicazioni.
- Non avrai risultati definitivi se non capirai l'importanza dell'esercizio terapeutico da proseguire anche a casa...
- Non avrai tutti i risultati se non vorrai migliorare attivamente il tuo stile di vita nel cammino di cura...

Spero che questa guida ti sia stata utile e abbia chiarito molti aspetti sul mal di testa e sulla sua cura definitiva.

Se vuoi iniziare oggi a stare meglio e a prenderti cura del tuo benessere, con l'attenzione e il supporto di cui hai bisogno, **prenota la prima consulenza telefonica.**



→ **Prenota una consulenza gratuita**

Sarò felice di parlare con te e di aiutarti a trovare il sollievo che meriti.

 (+39) 328 0073808

 info@raffaeleiorio.it

Studio Koinè
dott. Raffaele Iorio
P. IVA 05806060488

 Via Masaccio, 235
 Via Luca Giordano, 7F-7G
50132 Firenze (Italia)