

Cefalea muscolo tensiva e mestruale: come prevenirla

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 47 anni, soffro di cefalea muscolo tensiva da quando avevo circa trent'anni, in un periodo di forte stress. Ora è peggiorata, con l'avvicinarsi della menopausa, temo. Il ciclo mestruale mi scatena gli attacchi più di tutto. Mi è stata proposta la pillola, ma sono perplessa. Lei che cosa suggerirebbe? Ho tentato altre terapie, purtroppo con scarsi risultati”.

Lorella C. (Ferrara)

Gentile Lorella, il consiglio di usare la pillola per prevenire la cefalea mestruale, anche muscolo tensiva, è corretto. Con quattro precisazioni importanti, per ottimizzare l'efficacia di prevenzione degli attacchi, che è il primo obiettivo.

Innanzitutto la terapia estroprogestinica, ossia la pillola contraccettiva (ma anche il cerotto o l'anello contraccettivo vaginale) vanno assunti in continua, ossia senza pause tra una confezione e l'altra. L'obiettivo è di evitare le fluttuazioni degli estrogeni e del progesterone (o dei progestinici contenuti nei contraccettivi). E' infatti la fluttuazione ormonale il primo potente fattore scatenante dell'attacco, nel ciclo mestruale regolare, ma anche nel ciclo da sospensione dei contraccettivi, se si fa la pausa di 7 o di 4 giorni. Non fare pause, o limitarsi a 2 giorni, è essenziale.

Secondo: la cefalea riconosce molti fattori causali, anche correlati agli stili di vita, che possono variamente concorrere a determinare il quadro clinico nella singola paziente. Riconoscerli può aiutare a ridurre la frequenza, la gravità e la durata degli attacchi, e il ricorso agli analgesici, oltre a ridurre l'impatto altrimenti pesante sulla qualità della vita. Serve quindi avere molta disciplina personale per modificare stili di vita errati.

Terzo, dopo i quarant'anni è meglio scegliere le pillole con estrogeno naturale (e non sintetico, quindi non l'etinilestradiolo) che hanno un miglior profilo di sicurezza anche sul fronte cardiovascolare e trombotico. E che tolgono anche la maggioranza dei sintomi della premenopausa: due piccioni con una fava! Queste pillole sono due: una a base di estradiolo valerato e dienogest, la cui efficacia nel ridurre la cefalea mestruale è stata documentata anche in studi prospettici internazionali; l'altra a base di estradiolo e nomegestrolo.

Quarto, grande attenzione alla postura, che è un trigger trascurato e oggi in netta ascesa, anche per l'epidemia di posture incurvate.

Essenziali, ripeto, gli stili di vita: fare ogni giorno 30-40 minuti di attività fisica aerobica, come la camminata veloce, dormire otto ore per notte, seguire un'alimentazione corretta, evitare fumo e alcol, limitare lo stress. Le donne molto costanti traggono beneficio dalla pratica quotidiana del training autogeno di rilassamento e dalla musicoterapia rilassante.

Prevenire e curare – Cefalea muscolo tensiva: essenziale curare la postura

Molte donne con cefalea muscolo tensiva tengono le spalle ricurve, chiuse in avanti, e il capo piegato in avanti, rispetto all'asse corretto in cui il baricentro dovrebbe cadere sui talloni. Ecco perché tutti i muscoli della parte alta della schiena, il trapezio in particolare, i muscoli del cingolo scapolare e i muscoli paravertebrali della regione cervicale sono perennemente contratti per sostenere il capo. E' essenziale una costante attenzione a tenere una postura a spalle aperte e scese, e la testa dritta, per evitare questa eccessiva contrazione muscolare che peggiora e cronicizza la componente tensiva della cefalea. Utili un bravo fisioterapista o un osteopata attenti alla postura, e yoga o pilates ben fatti.
