

# Aiuto alla diagnosi di mal di testa ed emicrania



21829-400701

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

Quelli con l'arcobaleno

Quelli con l'arcobaleno

## Sommario

---

### **Questionario sul tipo di mal di testa con interpretazione**

Classificare in maniera corretta i mal di testa con l'aiuto del cosiddetto questionario di Kiel: questo questionario può aiutare a discernere se Lei soffre di emicrania o di un tipo preciso di mal di testa da tensione.

2

### **Lista di controllo dei fattori scatenanti un attacco di emicrania**

L'opuscolo contiene inoltre una lista di controllo dei fattori scatenanti e identifica precise situazioni che possono scatenare mal di testa.

6

### **Medicamenti prescritti dal medico e dosaggi**

Quali farmaci possono essere utilizzati in caso di un attacco di emicrania e quando è arrivato il momento di prendere il triptano a Lei prescritto per il trattamento dell'emicrania? La risposta è data dalla «soglia del triptano». La soglia del triptano aiuta a distinguere tra mal di testa da tensione ed un attacco di emicrania e indica il momento in cui è sensato fare uso di questo farmaco.

7

### **Il rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson**

Il rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson è una tecnica di rilassamento che può aiutare ad abbassare la soglia di stimolazione e quindi a prevenire un attacco di emicrania. Anche in caso di mal di testa di tipo tensivo un esercizio di rilassamento come quello muscolare progressivo può essere estremamente d'aiuto come misura non medicamentosa.

11

### **10 raccomandazioni per pazienti con mal di testa**

14

### **Dove posso ancora trovare aiuto ed informazioni?**

15

## Questionario sul tipo di mal di testa

### Di che tipo di mal di testa soffro?

Si manifestano nel Suo caso mal di testa che si possono descrivere più o meno nel modo seguente?

- Durata senza trattamento 4–72 ore
- Si manifestano con un attacco improvviso
- Tra un attacco e l'altro nessun mal di testa
- Si manifestano da un solo lato
- Dolore insistente pulsante o martellante
- Nausea, vomito, sensibilità al rumore e alla luce possono accompagnare il mal di testa

**Se nel Suo caso si manifestano questi o simili mal di testa, risponda p.f. alle seguenti domande. Non dovessero manifestarsi nel Suo caso i sintomi descritti, continui col rispondere alla domanda 13.**

- |   | sì                       | no                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. I mal di testa durano da 4 a 72 ore quando Lei non prende nessun medicamento o il medicamento non ha nessun effetto? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Questi mal di testa si limitano ad un solo lato della testa?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Durante il mal di testa prova un dolore pulsante?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. I mal di testa pregiudicano sensibilmente la Sua attività quotidiana?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. I mal di testa diventano più forti col salire le scale, col chinarsi o con altre attività fisiche?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. I mal di testa sono spesso accompagnati da nausea?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. I mal di testa si manifestano insieme a vomito?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Durante i mal di testa Lei è sensibile alla luce?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

sì    no

9. Durante i mal di testa Lei è sensibile al rumore?   

10. Si sono già manifestati nel Suo caso almeno 5 attacchi di mal di testa che corrispondono a questa descrizione?   

11. Da quanto tempo Lei soffre di questi attacchi di mal di testa? Indichi p.f. il corrispondente numero di anni.

\_\_\_\_\_ anni

12. Quanti giorni al mese, in media, Lei soffre di questi attacchi di mal di testa?

\_\_\_\_\_ giorni

13. Si manifestano nel Suo caso mal di testa che si possono descrivere più o meno nel modo seguente?

- Durata senza trattamento da 30 minuti a 7 giorni
- Si manifestano da ambo i lati della testa
- Si possono manifestare con un attacco improvviso o giornalmente
- Dolore opprimente, lancinante, sordo
- Senza vomito o nausea

**Se nel Suo caso si manifestano questi o simili mal di testa, risponda p.f. alle seguenti domande. Se i sintomi descritti non si manifestano in questo modo nel Suo caso, l'inchiesta è terminata.**

sì    no

14. Nel Suo caso i mal di testa durano di solito tra 30 minuti fino al massimo 7 giorni quando non prende nessun medicamento o il medicamento non ha nessun effetto?

sì no

15. Questi mal di testa hanno un carattere sordo, opprimente fino a lancinante?
16. Nonostante questi mal di testa può proseguire la sua normale attività quotidiana?
17. Questi mal di testa si manifestano nel Suo caso da ambo i lati della testa?
18. Questi mal di testa restano indifferenti all'attività fisica?
19. Questi mal di testa sono accompagnati da nausea?
20. Questi mal di testa sono accompagnati da vomito?
21. Questi mal di testa si manifestano insieme ad una sensibilità alla luce?
22. Questi mal di testa si manifestano insieme ad una sensibilità al rumore?
23. Si sono già manifestati nel Suo caso almeno 10 attacchi di mal di testa che corrispondono a questa descrizione?
24. Quanti giorni al mese in media Lei soffre di questi attacchi di mal di testa?
- \_\_\_\_\_ giorni
25. Soffre già da più di 6 mesi di questi mal di testa?
26. Già da quanti anni Lei soffre di questi mal di testa?
- \_\_\_\_\_ anni

## Interpretazione del questionario

### Emicrania

Criteri		soddisfatto	
Domanda 1	risposta «sì»		Tutti i criteri devono essere soddisfatti
Domande 2 fino a 5	almeno 2 domande risposte con «sì»		
Domande 6 fino a 9	almeno 2 domande risposte con «sì»		
Domanda 10	risposta «sì»		

### Mal di testa episodico di tipo tensivo

Criteri		soddisfatto	
Domanda 14	risposta «sì»		Tutti i criteri devono essere soddisfatti
Domande 15 fino a 18	almeno 2 domande risposte con «sì»		
Domande 19 e 20	entrambe le domande risposte con «no»		
Domande 21 e 22	almeno una domanda risposta con «no»		
Domande 23 e 24	domanda 23 risposta con «sì» e meno di 15 giorni al mese con mal di testa		

### Mal di testa cronico di tipo tensivo

Criteri		soddisfatto	
Domande 15 fino a 18	almeno 2 domande risposta con «sì»		Tutti i criteri devono essere soddisfatti
Domanda 20	risposta con «no»		
Domande 19, 21 e 22	almeno 2 domande risposte con «no»		
Domande 24 e 25	Domanda 25 risposta con «sì» e almeno 15 giorni al mese con mal di testa		

Discuta questi risultati con il Suo medico. Le potrà consigliare una terapia adatta al Suo tipo di mal di testa.

## Lista di controllo dei fattori scatenanti

### Lista di controllo dei fattori scatenanti un attacco di emicrania

Stress	<input type="checkbox"/>	Prodotti alimentari	<input type="checkbox"/>
Saltare i pasti	<input type="checkbox"/>	Esaurimento mentale	<input type="checkbox"/>
Paura	<input type="checkbox"/>	Spezie	<input type="checkbox"/>
Mutamento delle condizioni meteorologiche	<input type="checkbox"/>	Cambiamento nella normale quotidianità	<input type="checkbox"/>
Preoccupazioni	<input type="checkbox"/>	Farmaci	<input type="checkbox"/>
Mutamento del clima	<input type="checkbox"/>	Fine settimana	<input type="checkbox"/>
Tristezza	<input type="checkbox"/>	Alcol	<input type="checkbox"/>
Favonio	<input type="checkbox"/>	Coricarsi a tarda ora	<input type="checkbox"/>
Depressione	<input type="checkbox"/>	Fare attenzione alla linea	<input type="checkbox"/>
Luce chiara	<input type="checkbox"/>	Dormire a lungo	<input type="checkbox"/>
Commozione	<input type="checkbox"/>	Mestruazioni	<input type="checkbox"/>
Affaticamento degli occhi	<input type="checkbox"/>	Inizio o fine delle vacanze	<input type="checkbox"/>
Shock	<input type="checkbox"/>	Cambiamenti della pressione sanguigna	<input type="checkbox"/>
Bagno o doccia caldi	<input type="checkbox"/>	Viaggiare	<input type="checkbox"/>
Eccitazione	<input type="checkbox"/>	Portare carichi pesanti	<input type="checkbox"/>
Rumore	<input type="checkbox"/>	Odori intensi	<input type="checkbox"/>
Affaticamento fisico	<input type="checkbox"/>	Gioia	<input type="checkbox"/>
Luna piena	<input type="checkbox"/>		
Esaurimento fisico	<input type="checkbox"/>		

Impari a conoscere i Suoi personali fattori scatenanti l'emicrania e provi per quanto possibile ad evitarli.

## Medicamenti e dosaggi

### Medicamenti in caso di emicrania e la soglia del triptano

#### Medicamenti in caso di un attacco di emicrania leggero

Efficaci in caso di nausea e vomito sono:

- metoclopramide
- domperidone

Se in caso di attacco di emicrania leggero nausea e vomito non si manifestano per niente, allora si può prendere il solo antidolorifico.

Come antidolorifici in caso di attacchi di emicrania leggeri 4 sostanze hanno dato buoni risultati:

- acido acetilsalicilico (AAS)
- paracetamolo
- ibuprofene
- fenazone

#### Trattamento medicamentoso in caso di attacchi di emicrania gravi

Un attacco di emicrania grave sussiste quando, dopo aver provato lo schema di trattamento per attacchi di emicrania leggeri, questo si è rivelato insufficientemente efficace.

Medicamenti efficaci nel caso di attacchi di questa forma sono gli alcaloidi della segale cornuta (ergotaminici) e i triptani.

#### Ergotaminici

Gli ergotaminici sono molto efficaci, tuttavia il loro utilizzo è spesso accompagnato da numerosi effetti indesiderati. In caso d'uso eccessivo possono condurre ad un mal di testa giornaliero cronico così come a disturbi dell'irrorazione sanguigna.

Gli ergotaminici fanno effetto solo quando sono presi all'inizio di un attacco. In nessun caso possono essere presi ad un dosaggio eccessivo. È dapprima assolutamente necessaria una consultazione con il medico.

### Triptani

Il gruppo di sostanze attive dei triptani è stato sviluppato per il trattamento dell'emicrania. I triptani sono oggi il rimedio di prima scelta per il trattamento medicamentoso degli attacchi di emicrania. Hanno il vantaggio di curare allo stesso tempo e con successo anche le manifestazioni che accompagnano gli attacchi di emicrania, quali nausea e vomito. I triptani fanno effetto in qualsiasi momento durante gli attacchi di emicrania; dovrebbero però essere presi al più presto durante un attacco.

### Determinazione del momento opportuno per prendere il triptano nella terapia dell'emicrania

Per i pazienti che soffrono tanto di emicrania quanto di mal di testa da tensione è stato sviluppato il questionario «la soglia del triptano». Questo facilita loro, in caso di mal di testa, il discernimento tra un attacco di emicrania e un mal di testa da tensione e così la scelta del momento

opportuno per prendere il triptano. Infatti in caso di utilizzo precoce, cioè quando il mal di testa è ancora di tipo tensivo, i triptani non fanno ancora effetto, mentre un utilizzo tardivo può portare a risultati terapeutici non soddisfacenti.

Nel questionario sono tenuti in considerazione sei sintomi di mal di testa con le loro caratteristiche: intensità del dolore, localizzazione del dolore, carattere del dolore, intensificazione del dolore nel chinarsi e durante l'attività fisica, nausea e vomito, sensibilità alla luce e al rumore. Alle singole risposte sono assegnati dei punti; il punteggio massimo è 10. Descriva nella tabella i Suoi attuali mal di testa. Se ottiene un punteggio di almeno 5, è venuto il momento di prendere il triptano a Lei prescritto.

Sintomo	Caratteristica	Punti	Il Suo punteggio personale
Intensità del dolore	forte <input type="checkbox"/>	2	_____
	moderato <input type="checkbox"/>	1	
	leggero <input type="checkbox"/>	0	
Localizzazione del dolore	da un lato <input type="checkbox"/>	2	_____
	da ambo i lati, diffuso <input type="checkbox"/>	0	
Carattere del dolore	insistente, pulsante <input type="checkbox"/>	2	_____
	sordo, opprimente <input type="checkbox"/>	0	
Intensificazione del dolore nel chinarsi e durante l'attività fisica	sì <input type="checkbox"/>	2	_____
	no <input type="checkbox"/>	2	
Nausea e vomito	sì <input type="checkbox"/>	1	_____
	no <input type="checkbox"/>	0	
Sensibilità alla luce e al rumore	sì <input type="checkbox"/>	1	_____
	no <input type="checkbox"/>	0	

Se ottiene un punteggio di almeno 5 è venuto il momento di prendere il triptano.

## Il rilassamento muscolare progressivo

### I Suoi medicinali

---

### Data

---

### Momento dell'utilizzo

\_\_\_\_\_ ore

### Inizio dell'effetto:

\_\_\_\_\_ ore

### Intensità del dolore dopo 2 ore:

- nessun dolore
- dolore leggero
- dolore moderato
- dolore forte

### Il mal di testa si è manifestato di nuovo?

- no
- sì alle \_\_\_\_\_ ore

### Nel prendere il farmaco dovrebbe fare attenzione alle regole seguenti:

- In caso di attacco di emicrania prenda il triptano solo quando cominciano i dolori alla testa.
- Se durante un attacco i dolori alla testa si manifestano nuovamente, può prendere di nuovo un triptano; mantenga però p.f. una distanza di 2–4 ore tra le due somministrazioni. Non prenda più di 2 triptani nell'arco di 24 ore.
- Prenda il triptano al massimo 10 giorni al mese e al massimo per 3 giorni consecutivi.
- Tenga un diario personale/un passaporto del mal di testa personale.

«Impari a rilassarsi in modo cosciente, poi potrà gestire meglio le difficoltà quotidiane e le malattie dei tempi moderni»

Edmund Jacobson, 1885–1976

Il rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson è il metodo di rilassamento scientificamente riconosciuto più frequentemente utilizzato.

Il principio è semplice: attraverso il tendere, rilasciare e percepire in modo consapevole singoli gruppi di muscoli, viene prodotta una più intensa irrorazione sanguigna delle parti corrispondenti, che il corpo percepisce come rilassamento benefico. Si impara così la differenza tra tensione muscolare eccessiva e tensione «normale» e si può reagire per tempo ad una tensione eccessiva, rilassandosi in maniera attiva.

### Il metodo di base del rilassamento muscolare progressivo

L'aspetto più importante del rilassamento muscolare progressivo è il susseguirsi delle seguenti cinque fasi:

#### 1. Essere consapevoli

Durante l'esercizio, la persona si concentra su un certo gruppo di muscoli.

#### 2. Tendere

Ad un segnale prestabilito dell'istruttore («tendere ora») il gruppo di muscoli viene teso. La tensione deve essere percepita in maniera chiara, senza arrivare ad avere dei crampi.

#### 3. Mantenere la tensione

La tensione dura 5–7 secondi (di meno per i piedi) mentre la respirazione di norma non viene trattenuta. La persona si concentra sulle sensazioni che prova nel dato gruppo di muscoli.

#### 4. Rilasciare

Ad un nuovo segnale («rilasciare ora») la tensione muscolare viene rilasciata.

#### 5. Percepire

La persona rimane concentrata sul dato gruppo di muscoli. Percepisce cosa accade nel gruppo di muscoli rilasciato senza però giudicare le sensazioni provate. Questa fase dura circa 30 secondi.

Il rilassamento muscolare progressivo può essere eseguito stando sdraiati, seduti o in piedi.

La posizione da sdraiati di solito porta ad un rilassamento più profondo ed è perciò molto popolare, per lo meno durante le prime settimane d'esercizio.

Durante l'esercizio, le persone stanno sdraiate sulla schiena, le braccia e le mani sono a circa dieci centimetri dal corpo. Le gambe rimangono leggermente aperte, gli alluci ricadono in maniera sciolta verso l'esterno.

#### 7 esercizi da imparare

- Faccia il pugno con la mano destra e metta il più possibile in tensione la muscolatura di tutto il braccio destro. In seguito si concentri sul rilassamento degli stessi muscoli. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!
- Faccia il pugno con la mano sinistra e metta il più possibile in tensione la muscolatura di tutto il braccio sinistro. In seguito si concentri sul rilassamento degli stessi muscoli. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!
- Corrughi la fronte il più possibile e allo stesso tempo sollevi le sopracciglia il più in alto possibile. In seguito rilassi nuovamente i muscoli della fronte. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!
- Stringa le palpebre e muova gli occhi da una parte all'altra. In seguito rilassi nuovamente i muscoli degli occhi. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!
- Spinga innanzi la mandibola il più possibile. In seguito rilassi nuovamente i muscoli della mandibola. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!
- Spinga indietro la testa, in posizione eretta, il più possibile. In seguito rilassi nuovamente i muscoli della nuca. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!
- Spinga le spalle il più possibile verso l'alto. In seguito rilassi nuovamente la muscolatura delle spalle. Senta cosa si prova ad avere i muscoli rilassati!



## 10 raccomandazioni per pazienti

1. Pratici regolarmente dello sport. Specialmente adatti sono gli sport di resistenza (jogging, nordic walking, nuoto, bicicletta ecc.). Ne discuta con il Suo medico.
2. Eviti l'uso regolare di antidolorifici. Se pensa che il medicamento non abbia più nessun effetto, ne informi il Suo medico e non aumenti il dosaggio. Prenda solo quanto di cui ha bisogno, fino al momento in cui possa farne completamente a meno.
3. Non si lasci mettere sotto pressione dagli altri. Eviti le tensioni fisiche. Impari a dire anche di no.
4. Prenda regolarmente i Suoi medicinali per la prevenzione, anche quando non ha nessun disturbo.
5. Si familiarizzi con un metodo di rilassamento. Questo La può aiutare a controllare il dolore.
6. Si conceda ore di sonno regolari e a sufficienza, e mantenga il suo ritmo di sonno/veglia anche nei fine settimana e in vacanza.
7. Prenda l'abitudine di mangiare ad orari regolari. Riduca la quantità di grassi negli alimenti. Mangi meno dolci ed eviti se possibile alcol e nicotina. Beva una quantità sufficiente di liquidi.
8. Stia alla larga da inutili situazioni di stress. Eviti discussioni conflittuali e le situazioni che potrebbero agitarLa.
9. Si ricompensi con piacevoli esperienze. Si conceda una visita a teatro, una simpatica serata tra amici o una breve vacanza. Ma p.f. senza stress.
10. Non perda la pazienza. Continui il Suo schema di trattamento con costanza e riporti le Sue condizioni di salute nel Suo passaporto del mal di testa.

## Aiuto ed informazioni

**Swiss Migraine Trust Foundation**  
[www.migraine-action.ch](http://www.migraine-action.ch)

**Segretariato amministrativo della Società Svizzera per lo Studio delle Cefalee c/o IMK Istituto di Medicina e Comunicazione SA**  
 Münsterberg 1  
 4001 Basilea  
 Telefono 061 271 35 51  
 Telefax 061 271 38 88  
 E-Mail [kopfweh@imk.ch](mailto:kopfweh@imk.ch)

**Società Svizzera per lo Studio delle Cefalee**  
[www.headache.ch](http://www.headache.ch)

**Società Internazionale delle Cefalee**  
[www.i-h-s.org](http://www.i-h-s.org)