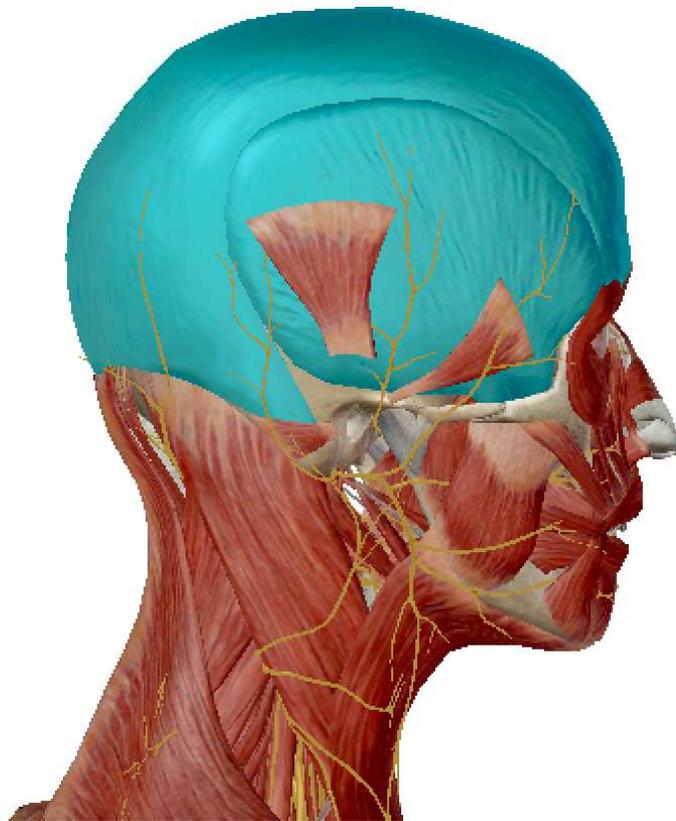


FITTE ALLA TESTA E CEFALEA DA SFORZO FISICO: UNA GUIDA COMPLETA

Di Marcello Chiapponi per L'Altra Riabilitazione.it



CEFALEA DA SFORZO: COS'È

Si parla di "*cefalea da sforzo*" quando si ha mal di testa durante o subito dopo l'attività fisica.

Può essere di tipo "primario" (cioè con cause non note) oppure "secondario" ad un'altra patologia (come le patologie neurologiche).

PRIMARIA

- dolore descritto come lancinante o pulsante
- dolore che influenza entrambi i lati della testa
- dolore in stretta correlazione temporale (durante o dopo) l'esercizio



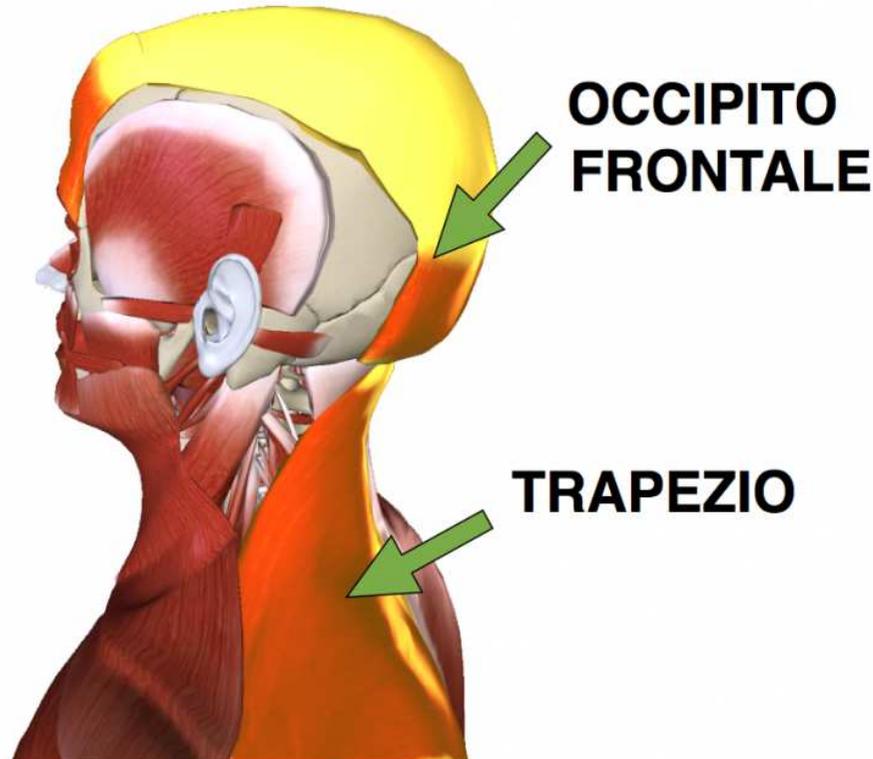
SECONDARIA

- **stessi sintomi della primaria**
- vomito
- perdita di coscienza
- visione doppia
- sudorazione anomala

QUALI SONO LE CAUSE

La principale causa di cefalea da sforzo primaria è la **eccessiva rigidità dei muscoli cervicali.**

Se i muscoli cervicali sono eccessivamente rigidi, quando vanno sotto sforzo creano una **forte sollecitazione a livello delle fasce muscolari che avvolgono il cranio.**



ALTRE POSSIBILI CAUSE

I muscoli cervicali possono essere eccessivamente rigidi non solo per motivi "meccanici", ma anche a causa di:

- DISIDRATAZIONE
- METABOLISMO NON BEN FUNZIONANTE
- DEBOLEZZA DELLE ARTICOLAZIONI DELL'ARTO SUPERIORE
- DEBOLEZZA DELLA COLONNA VERTEBRALE
- ECCESSO DI STRESS EMOTIVO

RIMEDI (PARTE 1)

La prima cosa da fare per migliorare la cefalea da sforzo è quella di **ridurre la tensione dei muscoli cervicali**.

Per fare questo hai due opzioni:

- 1) **Esercizi generici di distensione del tratto cervicale:** li trovi immediatamente disponibili in [questo articolo](#).
- 2) **Esercizi specifici per il TUO problema cervicale:** li puoi trovare sulla mia guida [Cervicale STOP! \(clicca QUI\)](#)

Grazie ad una particolare procedura di **TEST, Cervicale STOP!** individuerà i migliori esercizi per il tuo tratto cervicale e per la tua postura.

RIMEDI (PARTE 2)

Naturalmente, ci sono altre possibili soluzioni da mettere in atto, per lavorare sulle varie componenti del disturbo.

- **Estratto di magnesio prima dell'allenamento**, che ha un effetto di rilassante muscolare
- **Alimentazione circadiana e anti infiammatoria**, per migliorare le funzioni del metabolismo.
- **Rilassanti naturali dei muscoli, come questo estratto super-qualitativo di Valeriana**
- Adeguato riscaldamento pre-allenamento

UNA TECNICA SPECIFICA MOLTO UTILE

La nostra tecnica **Cervical System** è molto utile in casi di cefalea da sforzo.

Grazie ad essa, è possibile **eliminare velocemente la tensione muscolare che si è già accumulata a livello delle inserzioni cervicali.**

Clicca [QUI](#) per avere maggiori informazioni su **Cervical System**.

PS: anche se questa tecnica è un aiuto, si possono ottenere gli stessi risultati con gli esercizi di **Cervicale STOP!**, ci vuole solo un po' più di tempo

HAI BISOGNO DI CONSULENZA PER QUESTO PROBLEMA?

Scrivimi! Sono a disposizione per cercare di aiutarti al meglio delle mie possibilità.

Lavoro a Milano e Piacenza: se sei abbastanza a portata di mano, puoi richiedere una valutazione del tuo caso come descrivo alla pagina [Esempio di Visita per il tratto cervicale](#)

In alternativa, puoi scrivermi dalla pagina [Contatti](#), rispondo entro 24 ore!

