

DOR

Cefaléia: pensando além da cabeça.

Estima-se que cerca de 90% da população tem ou terá um episódio de cefaléia ao longo da vida.

O título “pensando além da cabeça”, é para chamar a atenção de que a cefaléia, não tem origem obrigatoriamente na região onde ela se manifesta. Hoje é sabido que uma boa parte das cefaléias de difícil tratamento tem a origem do problema na região do pescoço. Estamos falando das chamadas cefaléias cervicogênicas.

E uma das causas mais comuns da dor no segmento da cabeça originadas da região cervical é a dor causada por problemas musculares do pescoço (figuras 1 e 2), mais comum até que anormalidades articulares, ósseas e/ou discos dessa região.

Um fato interessante é que a dor proveniente dessa musculatura pode ser confundida com a dor tipo enxaqueca, pois muitos dos sintomas presentes são comuns entre as duas entidades, como por exemplo: dor em um lado da cabeça (figura 1) com episódios de latejamento, náuseas, vômitos, tontura e vertigem.

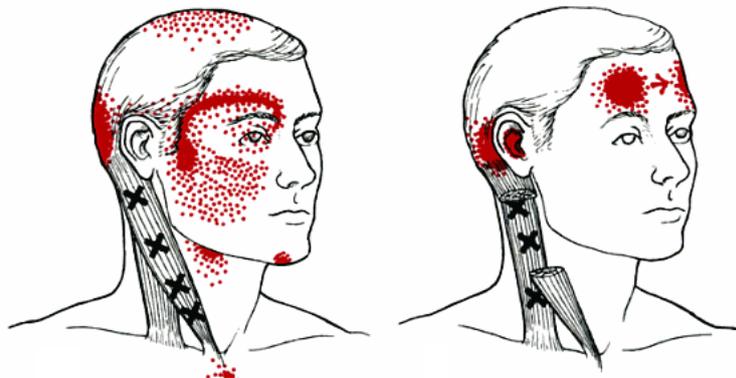


Figura 1. Músculo do pescoço chamado esternocleidomastoideo que é composto por duas porções. Os X são os locais com contratura muscular, originando dor referida no seguimento da cabeça, identificada pelas marcações em vermelho.

Podem ser sintomas de cefaléia cervicogênica: dor em peso, aperto, queimor, latejamento ou pontada na região acima da nuca, com irradiação para as regiões laterais da cabeça, como identificado nas figuras, acompanhadas ou não de lacrimejamento, olhos vermelhos, coriza nasal, audição abafada, tontura, náuseas.

Mas qual a origem do problema muscular do pescoço? Sabe-se que a maior parte é decorrente da sobrecarga imposta à musculatura, seja por posturas inadequadas, tanto no trabalho, quanto no lazer ou nos períodos de descanso. Entre essas posturas podemos citar: inclinação excessiva da cabeça para frente decorrente da posição inadequada da tela do

computador; trabalhos prolongados com a cabeça levantada, como pintar um teto e escrever na lousa; sentar-se com a cabeça virada para um dos lados durante períodos de tempo prolongados para assistir televisão, por exemplo; dormir sobre dois travesseiros ou dormir na posição de barriga para baixo com a cabeça virada para o lado; por traumas em chicote da cervical chamados de *whiplash*; assimetrias de membros superiores (amputações, por exemplo) ou de inferiores (uma perna mais curta que a outra); contratura muscular decorrente de tensão do dia-a-dia (figura 2).

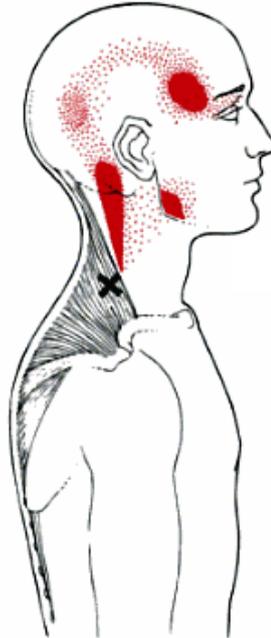


Figura 2. Músculo trapézio. Um dos músculos mais acometidos por contratura muscular decorrente do estresse do dia-a-dia. O X mostra o local com contratura e as marcações em vermelho, os locais de dor irradiada proveniente dessa contratura.

E como é realizado o tratamento após excluídas causas graves e feito o diagnóstico de cefaléia cervicogênica? Mais uma vez batemos na tecla da importância de uma equipe multidisciplinar para o tratamento da dor. De forma simplista, do ponto de vista médico, através da consulta, determina-se a necessidade ou não de introduzir medicamentos para dor crônica, corrige-se alterações biomecânicas identificadas no exame físico, como palmilhas para nivelar os membros inferiores, por exemplo, e se trata os músculos acometidos com técnicas médicas para diminuir a tensão deles decorrente das sobrecargas, como a infiltração muscular com anestésicos locais, promovendo assim relaxamento desses músculos.

Já, do ponto de vista do tratamento fisioterápico, a identificação e remoção dos fatores causadores e perpetuantes é o primeiro a ser feito. Deve-se corrigir assim fatores anti-ergonômicos como hábitos, no ambiente de trabalho, e a forma de dormir. A segunda etapa do tratamento inclui a utilização de meios físicos, como o calor, por exemplo, para promover relaxamento muscular e diminuir a dor, possibilitando assim, evoluir com cinesioterapia, ou seja, terapia com movimentos, englobando alongamento miotendíneo e fortalecimento



muscular, possibilitando assim um controle da dor mais duradouro, muitas vezes até definitivo.

Do ponto de vista nutricional, é sabido que muitos alimentos favorecem a piora da dor de cabeça, por isso da necessidade de hábitos alimentares saudáveis, orientados por profissional especialista dessa área.

Para finalizar, gostaria de voltar ao título dessa coluna, em muitas pessoas com dor, a visão do paciente como um todo é imprescindível, visto por diferentes áreas da saúde, sempre com a finalidade de melhora da qualidade de vida das pessoas. Por tudo isso que dissemos anteriormente, a cefaléia tem que ser analisada além da cabeça.

Dúvidas entrem em contato pelo e-mail: dr.leonardo@iafs.med.br, ou pelo telefone (19) 3432.5546..

Dr. Leonardo S. Municelli