



Qual a relação entre Dor de Cabeça e Cervical

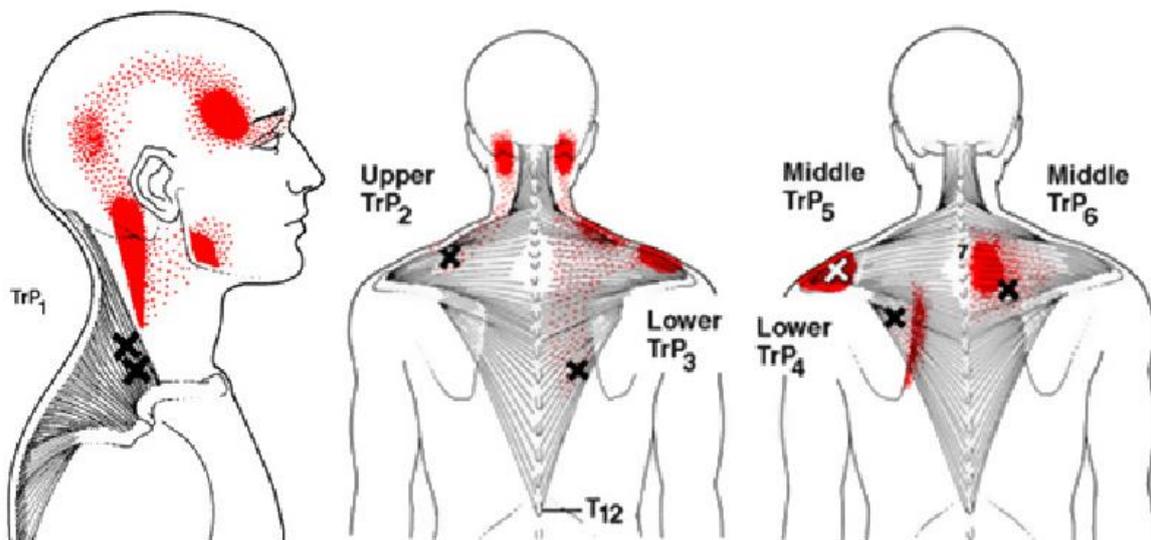
Thiago@institutofisiolife.com.br ✉

www.institutofisiolife.com.br 🌐





INTRODUÇÃO



Hoje em dia é comum relatar que mundialmente as pessoas vem sofrendo muito com dores entre o pescoço e a cabeça e isso se dá por conta do grande acúmulo de funções e tarefas que vem sendo requisitados. É claro que não se refere a somente carga excessiva de trabalho podemos relacionar a outros fatores que ajudam a mascarar esse aumento de casos, podemos citar juntamente com o trabalho, a vida cotidiana, pressão familiar e até mesmo como nós nos comportamos (estresse).

Thiago@institutofisiolife.com.br ✉

www.institutofisiolife.com.br 🌐





Todos esses fatores são aliados importantes para que muitos indivíduos comecem a apresentar algum tipo de sinais ou sintomas de dores em locais específicos ou que acabam generalizando para outras regiões, desta forma podemos dizer que a dor se multiplica, ou seja, acaba acarretando vários pontos e não só um especificamente.

E você sofre com dores relacionadas ao pescoço, cervical e dores de cabeça? Se você se enquadra nesse quadro, fique atento a essas dicas e orientações.

O que é Cefaleia Cervicogenica



Podemos definir uma dor de cabeça como uma dor que se origina-se no pescoço, porém em muitos casos essa dor pode ser iniciada na cabeça e não no pescoço

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 





Uma dor de cabeça Cervicogenica é uma dor que se desenvolve no pescoço, embora uma pessoa sinta a dor em sua cabeça. Na maioria dos casos, as dores de cabeça Cervicogenica se desenvolvem em um lado da cabeça, começando na parte de trás da cabeça e no pescoço e irradiando para a frente.

É um mal que acomete milhões de pessoas, um incômodo que muitas vezes pode incapacitar as atividades habituais no dia a dia, impedindo a pessoa de conseguir estudar, trabalhar e praticar esportes.

A dor de cabeça crônica, como a enxaqueca, pode transformar a vida de quem sofre com ela, fazendo com que o indivíduo, para se adaptar, acabe por viver em função da dor. É um dos problemas mais comuns e segundo dados médicos, 40% das pessoas sofrem de pelo menos uma dor aguda na região.

Claro que a dor vai variar muito de pessoa para pessoa, pois uma vez que ela é sentida a pessoa pode apresentar um grau de desconto que vai de leve, moderado e grave, ou seja sua intensidade pode variar durante todo o período.

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 



Tipos de Cefaléia

Tipos de dor de cabeça | Qual é a sua?

Sinusite
Dor nas maçãs do rosto e/ou supercílio (sobrancelha)

Enxaqueca
Dor pulsátil em um dos lados da cabeça, somada à náuseas e alterações visuais

Cefaléia Cervicogênica
Dor na nuca que pode irradiar aos olhos

Cefaléia Tensional
Pressão em volta da cabeça e pode ser associada a dores no pescoço

DTM
Dor entre têmporas e ouvidos, normalmente associada ao bruxismo e/ou estalos ao mastigar

Quando se deve chamar um médico?

- Dor de cabeça repentina, forte e diferente da dor habitual;
- A primeira vez que sente essa dor;
- Dor associada a febre elevada e torcicolo;
- Dor associada a fraqueza ou debilidade nos músculos;
- Dor com perda de visão;
- Dor após um ferimento na cabeça;
- Dor após ou durante convulsões;
- Dor após ou durante convulsões;
- Dor após ou durante mudança na percepção mental;
- Quando a dor se torna frequente em crianças

Fatores motivadores mais comuns

- Acúmulo de secreção nasal
- Ansiedade
- Má postura
- Problemas nas articulações
- Estresse
- Maus hábitos
- TPM
- Estresse
- Trauma no local
- Predisposição
- Genética

Como se sabe existe inúmeras maneiras de se ter a cefaléia, isso se da por diversos fatores seja ele forma direta ou indireta. Podemos dizer que este tipo de desconforto afeta cerca de 15% a 20% das pessoas.

Os principais tipos de cefaleias são:

1. Sinusites
2. Enxaquecas
3. Cefaléias Cervicogênicas
4. Cefaléia Tensional
5. DTM

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 





Cada uma dessas citadas acima terá sua particularidade e assim fara com que cada indivíduo apresentara sintomas diversificados. É importante que cada pessoa fique atendo ao que está sentido pois assim o tratamento se tornara mais eficaz.

Causas da Cefaléia

As origens das causas das cefaleias se dão por conta de problemas relacionados no pescoço e consequentemente afetam as vertebrae principalmente na parte superior da coluna, essas vertebrae são chamadas de Vertebrae Cervicais ou especificamente a Vertebra C2 e C3

Na maioria das vezes as causas são de origens cervicais. A seguir segue as principais causas primordiais, dentre elas são:

1. Tensão
2. Ansiedade
3. Estresse
4. Carga excessiva de peso
5. Fatores Emocionais

Além de todos esses fatores ainda podemos desatacar que os músculos são os grandes responsáveis por esse desconforto, pois como se sabe o maior responsável por essa sincronização e sintonia dos movimentos. quando esses músculos não estão sendo executados de forma correta podemos dizer que está ocorrendo um desequilíbrio muscular ou seja ocorre alterações em toda a estrutura e assim prejudicando todo o conjunto.

É importante afirmar que as dores podem ser de um lado só ou de ambos os lados. Além do mais temos que destacar que alguns hábitos diários podem prejudicar ainda mais o local afetado ou

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 



lesionado, por isso é de extrema importância que devemos observar bem o local para que essa estrutura não sofra mais problemas do que vem sofrendo. Ainda ressalto que as três primeiras vertebrae são as mais importantes para adquirir a lesão., portanto o cuidado é fundamental.

Sintomas de Cefaléias Cervicogênicas

Agora que já sabemos a importância dos cuidados com a nossa coluna e cabeça segue abaixo alguns sintomas pertinentes e que temos que levar em consideração. Claro que isso tudo vai variar muito de cada indivíduo. Nem sempre serão os mesmos sintomas apresentados.

1. Dor cervical
2. Dificuldade de realizar alguns movimentos
3. Dor irradia para membros superiores como braços e mãos
4. Rigidez articular no pescoço
5. Dificuldade ao dormir
6. Intolerância a claridade
7. Náuseas e Vômitos

A dor pode ser moderada, não intensa, geralmente de natureza não pulsátil, começando no pescoço e espalhando-se para as áreas óculo Frontal, onde em geral é mais intensa.

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 





Diagnóstico de Cefaléia Cervicogenica

Para ter como base primordial é necessário que se faça uma boa anamnese de toda a cada posterior além de investigar se o paciente apresenta queixa de dores de cabeça frequentes, este sinal é crucial para saber qual direcionamento iremos abordar no tratamento. Um dos exames utilizados são a ressonância magnética.

Porém os testes e anamneses feita é só um norteador para elaborar e estabelecer o que deve ser feito sequentemente.

Tratamento da Cefaléia Cervicogenica

Todo e qualquer tratamento é iniciado com uma boa avaliação, ou seja, isso vai levar em conta toda anamnese feita e investigar tudo aquilo que o paciente irá te apresentar. As queixas referidas serão um fator primordial e crucial para estabelecermos um tratamento eficaz.

O ponto de partida do tratamento é buscar a raiz do problema isso quer dizer saber qual e a origem do problema apresentado.

Não podemos de deixar de lado e ficar claro que todo e qualquer tratamento será individualizado isso porque cada indivíduo irá ter suas queixas e sintomas

Os principais tratamentos para este tio de situação são:

1. Reeducação postural global – RPG
2. Técnicas de fisioterapia relacionadas a cabeça e pescoço
3. Uso de termoterapia como TENS, LASER, ULTRASOM

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 





4. Acupuntura
5. Uso de medicamentos
6. Bloqueios

Prevenção da Cefaléia Cervicogenica

A melhor prevenção é que o indivíduo adquira novos hábitos em relação ao todo seus cotidianos, isso quer dizer que toda e qualquer tarefa realizada e executada tem que ser controlada para que não haja um esmagamento da região.

Todo o movimento feito pela pessoa tem que ser feito de forma mais centrada e não de forma brusca pois quando realiza movimentos rápidos a pressão e tração da região cervical será tripla. Além de tudo isso é importante observar o colchão

Conclusão

Não existe uma regra para este tipo de situação pois é fundamental que todo esse processo de desconforto é algo que muitas pessoas irão apresentar e é claro que o uso inadequado da nossa musculatura é o fator primordial para que a dor aumente e conseqüente fatores emocionais também irão levar a um desequilíbrio conseqüentemente vai gerar alterações e isso fará com que as dores só tripliquem.

Visto que além desses dois fatores mencionados acima temos que ressaltar que o hábito tem que ser mudado para que a dor não seja ou venha com intensidade maior.

Thiago@institutofisiolife.com.br 

www.institutofisiolife.com.br 





Se colocar todo esse contexto em ação poderemos ter sim uma melhora no quadro algico e evitar possíveis cirurgias e transtornos.

Comece a por em prática e sinta -se feliz om seu corpo e mente! Bora praticar!

Fonte: Fisioterapeuta Thiago Rizaffi Xavier – Crefito3/80506-F

Thiago@institutofisiolife.com.br 
www.institutofisiolife.com.br 

