

CEFALEIA TENSIONAL E A MASSOTERAPIA

Aluna: Graciela Fontana

Orientador: Professora Patricia Almada Antunes

Curso de Massoterapia



TRATAMENTO

O tratamento é a base de analgésicos, relaxante muscular e sessões de relaxamento muscular por meio de massagens para a correta abordagem do músculo. Alongamentos, exercícios físicos como nadar lentamente e a automassagem da cabeça são meios de aumentar a circulação sanguínea local levando a diminuição dos sintomas da cefaleia.

MASSOTERAPIA

De acordo com um estudo realizado na Espanha uma sessão de 30 minutos de massagem pode ter o mesmo efeito de remédios. No estudo, os pacientes com dor de cabeça tensional tratados com massagem na cabeça e no pescoço, tiveram menos dor e ansiedade por 24 horas após o procedimento.

REFERÊNCIAS

< <http://odia.ig.com.br/porta/cienciaesaude/massagem-pode-curar-criises-de-dor-de-cabe%C3%A7a-1.145958> >

CEFALEIA TENSIONAL

A Cefaleia tensional é uma dor de cabeça causada pela rigidez dos músculos do pescoço, das costas e do couro cabeludo, devido a diversos fatores como má postura, torcicolo, estresse, medo, ansiedade ou uma noite mal dormida. Seus sinais e sintomas são dor de cabeça em forma de pontada, latejante ou semelhante à compressão cerebral, dor de cabeça bilateral ou somente na nuca ou então em região frontal ou somente em região anterolateral e fotofobia.

A cefaleia tensional está classificada em:

- **Episódica:** quando ocorre em menos de 180 dias/ano ou menos de 15 dias/mês (a CTTE pode ser frequente quando ocorre de 1 a 14 dias/mês ou infrequente quando ocorre em menos de 1 dia/mês).
- **Crônica:** ocorre por mais de 15 dias/mês ou por 3 meses ou mais/anos.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br