



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

Mal di testa?

Lo si cura con rilassamento ed esercizi

Premiato con l'Isico Award lo studio torinese sulla cefalea

Milano - Si è aggiudicata l'Isico Award, in occasione del IX Congresso nazionale R&R che si è tenuto lo scorso 15 marzo a Milano, la ricerca torinese che ha presentato "Un programma educativo e fisico per ridurre cefalea e dolore a collo e spalle in un ambiente di lavoro: uno studio clinico randomizzato".

Il congresso di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) si conferma uno degli appuntamenti più importanti per chi si occupa di trattamento riabilitativo delle patologie della colonna: alle letture magistrali degli ospiti internazionali sono seguite le sessioni pratiche e la presentazione di quattro ricerche nazionali, tra le quali è stato scelto il vincitore dell'Isico Award: "Sono stati i partecipanti stessi a scegliere la ricerca migliore - spiega il prof. Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico - lo studio vincitore, presentato dal prof. Franco Mongini, è frutto di un lavoro clinico e di ricerca partito alcuni anni fa, prendendo in considerazione in due fasi successive prima 400 e poi 2.000 dipendenti del Comune di Torino. Al centro un tema di grande interesse, considerato che oltre il 45% degli adulti soffrono o hanno sofferto di cefalea ed emicrania".

Le ricerche condotte dal gruppo torinese (Università di Torino, Città della Salute e della Scienza di Torino) hanno preso in considerazione il fattore neuromuscolare nello scatenamento o nell'incremento del mal di testa e del dolore cervicale e delle spalle: "Solitamente questo tipo di fattore veniva ignorato - racconta il prof. Mongini - Da parte nostra, in base alle ricerche e ai dati raccolti a lungo termine, abbiamo visto che lavorare sull'eccessiva contrazione dei muscoli del capo e del collo aiuta a ridurre notevolmente questo tipo di patologie, a cominciare dal luogo di lavoro: da un lato abbiamo riscontrato un miglioramento in termini di frequenza mensile, dall'altro una ridotta assunzione di farmaci.

Per questo motivo abbiamo sviluppato un programma cognitivo comportamentale che aiuta il paziente a percepire quando i suoi muscoli sono troppo contratti (ad esempio aiutandosi con dei semplici memo a post-it, perché il rilassarsi diventi un atto riflesso), insegnandogli poi dei semplici esercizi da fare. Il nostro programma è a disposizione di tutti in rete: basta collegarsi al sito www.nomalditesta.it per accedere ai video dove vengono spiegati gli esercizi".

Per ulteriori informazioni:

Miralda Colombo

Responsabile Ufficio Stampa Isico

mobile +39 3355923359

miralda.colombo@isico.it