

PSYCHOLOGICALLY INFORMED CARE NELLE CEFALEE PRIMARIE



Autori: Dott. FT Paolo Moriggia, Dott. FT Alessandro Eversario Sedda
Relatore: Dott. OMPT Stefano Vania

INTRODUZIONE

Le cefalee rappresentano oggi la sesta causa di disabilità al mondo. L'*International Headache Society* (IHS) le classifica tra cefalee primarie (tra cui Emicrania e Cefalea tensiva) e secondarie. Ad oggi l'approccio farmacologico è la modalità di trattamento più utilizzata. Interventi come la terapia manuale, l'esercizio fisico e l'educazione si propongono in associazione o in alternativa al farmaco (qualora controindicato) per ridurre la disabilità e migliorare la qualità di vita. L'**obiettivo** di questa Revisione di revisioni sistematiche è quello di valutare criticamente le evidenze sull'efficacia del trattamento conservativo e riassumerne i risultati in un booklet informativo.

BOOKLET INFORMATIVO



MATERIALI E METODI

La ricerca è stata condotta secondo il PRISMA Statement per le revisioni sistematiche, utilizzando l'acronimo PICO nelle banche dati *MedLine*, *Cochrane* e *Pedro*. Sono stati inclusi i records pubblicati fino al 23/10/2023, in lingua inglese, con popolazione di Cefalea primaria (criteri IHS) ed età > di 18 anni. Gli interventi ricercati vertono su: terapia manuale, esercizio terapeutico ed educazione. La qualità metodologica delle revisioni è stata valutata con AMSTAR 2.

RISULTATI

La ricerca ha permesso di estrarre 186 Revisioni sistematiche. Tramite il processo di screening sono state incluse 11 revisioni sistematiche: 2 inerenti alla Terapia Manuale, 4 all'Esercizio e 5 all'Educazione.

CONCLUSIONI

L'elaborato mostra dati promettenti sull'efficacia del trattamento conservativo fisioterapico. La terapia manuale è utile nella riduzione del dolore, ma non vi è una tecnica più efficace di altre. Da educazione e terapie cognitive emergono dati contrastanti. L'esercizio fisico, se praticato con costanza (2-3 volte/settimana) ed eseguito ad alta intensità (in media 75% VO2max per l'**esercizio aerobico** e 50% 1RM per l'**esercizio di forza**) risulta efficace; anche pratiche come lo yoga sembrano avere efficacia. L'eterogeneità delle strategie terapeutiche e la mancanza di prove di efficacia di specifici approcci, non permettono la formulazione di un piano di trattamento standardizzato, ma lasciano al clinico la possibilità di poter adeguare l'intervento. Ipotizziamo dunque che il trattamento multimodale (combinazione di esercizio, educazione e terapia manuale) sia la scelta ottimale per i pazienti con cefalea primaria.

BIBLIOGRAFIA

1. Anheyer D, Leach MJ, Klose P, Dobos G, Cramer H. Mindfulness-based stress reduction for treating chronic headache: A systematic review and meta-analysis. *Cephalalgia*. 2019 Apr;39(4):544–55.
2. Rolan PE. Understanding the pharmacology of headache. *Curr Opin Pharmacol*. 2014 Feb;14:30–3.
3. Cumplido-Trasmonte C, Fernández-González P, Alguacil-Diego IM, Molina-Rueda F. Manual therapy in adults with tension-type headache: A systematic review. *Neurol (English Ed)*. 2021;36(7):537–47.
4. Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J, Mulrow C, Gøtzsche PC, Ioannidis JPA, et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate healthcare interventions: explanation and elaboration.