

An impressionist painting of a woman in a long, light-colored dress and a hat, holding a large green and white striped umbrella. She is standing in a field of tall grass and wildflowers. The background is a soft, hazy landscape with a blue sky and distant hills. The overall style is characteristic of the Impressionist movement, with visible brushstrokes and a focus on light and color.

Fabio Marchioretto

Testa libera dal dolore

Curare l'Emicrania

non solo con i Farmaci

Romanzo "Didattico"

Immagine di copertina

Monet, Donna con Parasole ,1886 Parigi Museo d'Orsay

Dedicato a Cristina

Questa è la storia di due donne la cui vita è stata scandita dai ritmi dolorosi della loro emicrania e dall' emarginazione piccola o grande da essa generata; Anna che nel cercare di affrontare tutte le prove che la vita le pone davanti, trova, in un consumo smodato di antidolorifici, un' iniziale apparente e illusorio compromesso per riuscire a vivere.....e Bianca che affronta la sua condizione con strategie alternative o complementari alle cure farmacologiche e ricerca dentro di se energie positive per superare le crisi, lavora sul proprio stile di vita, sull' alimentazione, i supporti fitoterapici conducendo una diversa guerra contro lo stesso nemico: L' Emicrania

E' anche la storia di un medico che si occupa di cefalee e combatte ogni giorno contro

una malattia che non si tocca, non si misura, non si guarisce ma nonostante questo e le altre difficoltà derivanti anche per lui da una diversa forma di emarginazione, non rinuncia a combattere

Le loro storie si intersecano per diventare una sola: l' alleanza medico/paziente contro l' Eemicrania

Segue un' appendice didattica il cui scopo non è l' approfondimento scientifico e la completezza su tutto lo scibile in ambito di terapie complementari contro l' emicrania, ma una traccia utile per il lettore finalizzata a stimolare l' interesse verso un mondo vasto e variegato

Il punto di vista della paziente Anna

Mi chiamo Anna, oggi sono una donna di cinquantun anni e guardo dalla finestra della mia camera le foglie del grande olmo che cadono portate dal vento e, forse per la prima volta, il mio pensiero è che nuove gemme arriveranno e nuove foglie e fiori.....forza grande albero! Sarà un duro inverno ma rinascerei ancora più forte, supererei altri Inverni e vedrai molte Primavere. Mi sento come te, grande albero, come un soldato che non ha subito danni dopo una cruenta battaglia e incredulo si lascia scappare lacrime di gioia e conforto.

La mia storia di dolore è iniziata troppo presto, quando bambina curiosa del mondo e felice di scoprirlo, attorniata dall' Amore

grande dei miei genitori e dei cari nonni, venivo improvvisamente trascinata in un crescendo di dolore alla testa che sembrava scoppiare, vomitavo tante volte da non poterle contare e restavo in silenzio, al buio, senza fare un minimo movimento. Le carezze della mamma mi facevano quasi male perché, anche ad occhi chiusi, vedevo le sue lacrime nascoste dietro un amorevole sorriso. Ma chi è che mi sta facendo del male? Io non ho fatto niente, sono stata buona, perché allora mi fai male e il pensiero diventava sogno e poi incubo a tratti lucido, a tratti confuso, nebbioso ma sempre doloroso: la strega era lì e mi faceva tanto male alla testa.....vai via.....vai via.....ti prego vai via.....

Le prime visite presso diversi medici, oculisti, neurologi, otorinolaringoiatri, odontoiatri

erano un momento di grande aspettativa e speranza di un vivere migliore ma ben pochi risultati arrivavano; ricordo la mamma che ogni volta mi diceva che avremmo trovato questa volta la soluzione giusta, la medicina magica, il dottore bravo e intanto spendeva soldi per comprare farmaci che facevano sempre poco o niente e, molte volte, mi provocavano un terribile mal di pancia. Io mi lasciavo trascinare passivamente e, in cuor mio, non ci credevo più ma la seguivo a testare eventuali intolleranze alimentari, a fare l' agopuntura fino all' iridologo e al pranoterapeuta. Sentivo il suo Amore disperato e incapace di arrendersi e, quando potevo, piangevo segretamente per questo. Passava il tempo ed io crescevo, studiavo, soffrivo, giocavo, crescevo, studiavo, soffrivo, giocavo.....

Mi piaceva studiare ma la mia emicrania era come una palla al piede, una pesante zavorra da portarsi dietro, una strega cattiva che decideva di colpire rubando ore e giorni della mia vita di bambina: a scuola non tutti capivano e le mie assenze venivano considerate da alcuni insegnanti come un problema psicologico..... "Cara Signora sua figlia non è capace di affrontare gli ostacoli e preferisce nascondersi per evitarli, sarà bene che trovi un bravo professionista che la indirizzi e le faccia superare le sue paure, nella vita di ostacoli ne troverà tanti e qualche volta bisogna saper stringere i denti!!....."

Stai zitta stupida civetta! Ecco cosa avrei voluto dirle e pian piano capivo che molte altre volte in futuro non sarei stata capita, avrei perso amici e conoscenti, avrei

rinunciato o rovinato a me stessa e ad altri vacanze, cene e pic-nic, avrei perso giorni di lavoro venendo additata come scansafatiche assenteista e avrei pianto dentro di me non solo per l'emicrania ma anche per l'isolamento che essa nel tempo avrebbe generato attorno a me.

Anche a causa delle tante assenze da scuola, le altre bambine avevano realizzato delle dinamiche di gruppo nelle quali non ero contemplata o meglio, ero considerata una diversa, una che sta sempre male e che quindi è meglio non frequentare troppo: non posso certo dar loro torto, i bambini devono correre e giocare, fare sport, danza, cantare nel coro parrocchiale e mille altre cose che anch'io avevo tentato di mettere in essere ma senza riuscire ad essere costante. L'attività fisica mi scatenava l'emicrania, alle

prove del coro mancavo almeno una volta su due e via dicendo: lentamente, rinunciando prima a questo poi a quello, mi sono ritrovata a vivere al rallentatore, rinunciavo anche ad andare alle feste di compleanno alle quali venivo invitata, per paura che la rottura del mio precario equilibrio psico-fisico potesse innescare l'ennesimo attacco di cefalea.....gradualmente gli inviti si diradarono fino a non arrivare più. L' unica amica con cui avevo un rapporto stabile, anche se la maggior parte dei contatti erano telefonici, era Cristina a cui non dava fastidio il fatto che io fossi spesso indisponibile: comprendeva che stessi spesso male ma sapeva adeguarsi ai miei ritmi ed aspettava di incontrarmi o sentirmi nei giorni buoni.

Nonostante tutto crescevo godendomi l' affetto della mia famiglia e, come unico

interesse, quando ero in grado, mi dedicavo alla lettura che mi permetteva di sognare di essere ora una scienziata, ora una spia della resistenza, ora una principessa amata da uno splendido principe e col passare degli anni un principe arrivò davvero.

Conobbi Paolo alla Festa dell' Ultimo dell' anno 1990-1991, stordita di spumante e nimesulide ballavo rabbiosamente come per tirare pugni alla mia cefalea e spaccarle la faccia.....e sembrava funzionare: nonostante qualche bicchiere di vino nessuna traccia della mia nemica; Paolo non era bello, tendenzialmente bassetto con dei bellissimi occhi azzurri nascosti da lenti troppo spesse, mi prese di mira da subito e dopo la presentazione fatta da una comune amica non mi mollò più e mi corteggiò per tutta la notte.....mi piaceva parlare con lui anche

perchè sapeva ascoltare ed io avevo tanto bisogno di sfogarmi “andiamo a prendere una boccata d’ aria fresca? Qui c’è un fumo terribile” “Volentieri” Ci accoccolammo su un vecchio dondolo in veranda, faceva freddo ma Paolo mi avvolse del suo abbraccio e una copertina di lana presa dal baule della sua auto fece il resto: avevamo creato un piccolo mondo tutto nostro fatto di calore, desiderio, voglia di conoscersi meglio e sempre di più. Io non potei non piangere a dirotto mentre mi liberavo di un misto di rabbia e dolore raccontando la mia storia e che nasceva dal fatto di avere una seconda vita “orizzontale” fatta di dolore, vomito e solitudine. Dopo avermi baciata a lungo “ti prometto che ti sarò sempre vicino e il tuo mal di testa verrà sconfitto dal nostro Amore, la Felicità è un’ ottima medicina.....” Era da tanto che non

pronunciavo questa frase anzi, forse era la prima volta che lo facevo in tutta la mia vita”Sono Felice” dissi e lo ero davvero. Un anno dopo stavamo già fissando la data del matrimonio, condividevamo un forte desiderio di avere dei bambini e mille altri progetti: una casetta tutta nostra arredata in modo semplice ma caldo e accogliente, almeno un viaggio all' anno per vedere un pò di quel mondo che mi era ancora sconosciuto, all' età di ventisette anni avevo girato davvero poco e sempre in compagnia della mia emicrania che sembrava non volermi mai lasciare in pace.

Il giorno fatidico mi ero preparata per bene: non mi sarei fatta fregare dalla strega cattiva.....io ero la principessa felice nel giorno più bello e guardandomi allo specchio quasi non riconoscevo quella bellissima

sposa: le occhiaie erano scomparse grazie alle sapienti mani della mia cara amica Cristina, il trucco era leggero ma esaltava la mia bellezza a cui contribuiva una elaborata acconciatura dei capelli che mi rendeva più alta oltre che sofisticata ed elegante.....il tacco dodici poi mi proiettava in cielo: ero davvero bella e mi piaceva sentirmelo dire; i complimenti, le coccole, le carezze, se arrivano dopo tanti schiaffi presi, valgono doppio ed io assorbivo quel bene come una spugna rinsecchita assorbe l' acqua e si gonfia finchè può.



Albert-lynch 1851-1912

Ovviamente avevo già messo di prima mattina una supposta che avevo scoperto da poco su consiglio del mio farmacista ed aspettavo l' ultimo momento, prima della partenza per la chiesa, per metterne una seconda che mi coprisse per bene la giornata.....e così fu.

Fui la principessa felice nel giorno più bello e la strega cattiva non era invitata e non si presentò: piansi, risi, ballai, fui baciata ed abbracciata, tenni stretto a lungo il mio papà che ogni venti minuti non riusciva a trattenere le lacrime, addirittura brindai stando attenta però a bagnarmi appena le labbra per non rischiare, Paolo mi guardava con occhi innamorati ed era il mio principe. Quando arrivammo a casa a tarda serata con un gruppo di amici che aveva preparato vari scherzi disseminati per tutto l' appartamento

ma soprattutto in camera da letto mi accorsi con terrore che la strega mi aveva aspettato lì e a nulla servì la terza supposta a cui seguì una compressa e dopo un' ora un' iniezione intramuscolo.....invece di fare l' amore con il mio novello sposo passai la notte a vomitare finchè non crollai esausta in un sonno triste. Un' altra ferita.

Anche il mio rapporto con Paolo è stato condizionato dall' emicrania, i suoi occhi innamorati si sono lentamente spenti come una rosa splendida e profumata che inevitabilmente piano piano rinsecchisce.....perdendo lo splendore dei giorni migliori: nei primi anni partecipava al mio dolore offrendomi una spalla su cui piangere e cercava di consolarmi, mi diceva “non preoccuparti al cinema ci andiamo un' altra sera” “a cena ci andiamo sabato

prossimo” “se non te la senti di andare in montagna telefono agli amici e invento una scusa” ma col tempo le cose cambiarono e anche lui si stancò di me, non di me Anna ma di me Anna emicranica: “possibile che ogni volta che organizziamo qualcosa a te venga il mal di testa?!!” “che palle questa storia del mal di testa!” “Ma non è che te lo fai venire tu quando ti conviene?” Altre ferite.

La nascita delle gemelline, Giulia e Lucia, fu l'evento centrale della mia vita, la gioia più immensa e pura che si possa provare.....essere mamma, e finchè i due corpicini uscivano dal mio corpo, mi sgorgo' spontanea dal cuore una preghiera e un grido di invocazione "Proteggi Madre Santa le mie bambine dalla strega cattiva" Mentre crescevano io le stavo vicino prendendo i miei farmaci di nascosto e mascherando il più

possibile il mio continuo mal di testa e se una delle due diceva “....mamma mi fa male la testa.....” cadevo nel panico ritrovando serenità solo quando ero sicura che fosse stato un falso allarme o un evento sporadico e transitorio....Talvolta le osservavo di nascosto e mi si rigava il viso di un silenzioso pianto sentendole curare i loro bambolotti “Ecco ciccio adesso ti do la medicina così ti passa il male alla testa e puoi fare la nanna, vieni in braccio alla tua mammina che spegnamo la luce.....vedrai che ti passa” Fortunatamente nessuna delle due sviluppò un' emicrania terribile, come la mia, anche se con l' adolescenza qualche attacco, soprattutto durante il ciclo, capitava anche a loro.

Cristina, la mia amica di sempre, con cui avevo condiviso anche i pochi momenti felici

dell' infanzia, le gioie e i dolori dell' adolescenza, le confidenze e i segreti dei primi amori, era sempre stata dinamica e creativa ed era dotata di un carisma e di una leadership naturali; da molti mesi aveva organizzato una gita a Roma e ci aveva invitati a partecipare -i fori imperiali, il colosseo, i musei vaticani, Tivoli, l' auditorium- questa volta mi ero ripromessa: ci saremo anche noi e ci divertiremo moltissimo, avevo rinunciato tante volte ma questa volta no! ci saremo andati. Cristina aveva noleggiato un pulmann di medie dimensioni, ideale per le otto famiglie che avevano aderito ed ero eccitata.

La sera prima però cominciò il vomito seguito da un attacco emicranico dei più potenti che io ricordi: l' eccitazione e l' emozione della gita mi avevano tradito e non ero nemmeno

capace di dire a mio marito "andate almeno voi"; dalla mia posizione di annullamento totale intravedevo il suo sguardo, misto di delusione, compatimento e una velata insofferenza. Cristina mi richiamò dopo circa un mese e la sua voce era cambiata, non saprei dire come ma era diversa anche se diceva le solite frasi di circostanza "non preoccuparti sarà per la prossima volta" "ma figurati !" ed erano frasi vuote che in me facevano crescere un misto di rabbia e rassegnazione; ci sentimmo per telefono sempre meno spesso poi ancora qualche volta per gli auguri di Buon Natale poi basta e oggi, a distanza di quasi otto anni, non l' ho più sentita e nel mio cuore si è aggiunta alle altre una nuova ferita.



La soluzione, subdola e ingannevole, mi si è presentata come un' amica simpatica e comprensiva, sempre presente, sempre pronta ad aiutarmi, sempre disponibile a soccorrermi: i farmaci

Finalmente potevo andare al cinema, riuscire a lavorare, uscire a cena ma senza rendermene conto avevo iniziato ad anticipare il mal di testa assumendo il farmaco prima dell' inizio del dolore: “stasera sono a cena: meglio che mi prenda il farmaco

X prima di uscire così vado tranquilla; non posso stare a casa dal lavoro anche oggi, meglio che mi faccia una supposta di Y che mi aiuterà sicuramente.....” A trentotto anni assumevo dai sessanta ai novanta antidolorifici al mese.

Ero inconsapevole e buttavo giù pillole e compresse come unica via di salvezza, non vedevo alternative e tiravo avanti, qualche attacco riusciva a passare tra le maglie della mia fitta rete fatta di antidolorifici e triptani variamente associati.....a quarantun anni assumevo mediamente centoventi farmaci sintomatici al mese: avevo preso l’abitudine di puntare la sveglia alle cinque del mattino per fare una supposta che mi permetteva di alzarmi alle sette e di trascinarli al lavoro con una cefalea sopportabile.

Una splendida domenica mattina di Maggio, l'aria era piena dei profumi della Primavera, tanto attesa dopo il freddo e il buio dell'Inverno, e i caldi raggi del sole filtravano attraverso le tende arancio che creavano vivaci riflessi colorati sul muro della cucina. L'atmosfera era gioiosa e perfino Paolo, sempre troppo impegnato su se stesso, sorrideva e giocava con le bambine finchè preparava una fragrante colazione, il profumo di cappuccino e brioches calde pervadeva la stanza.....anch'io stavo "bene" grazie alle due compresse che avevo buttato giù quando ero ancora a letto ed ora, osservando i miei Tesori, potevo godere di quel prezioso clima di festa quando, in modo inaspettato, quel fastidioso peso che da qualche giorno sentivo alla bocca dello stomaco, improvvisamente si materializzò in

un rigurgito di rosso sangue che non riuscii a trattenere in bocca, trasformando la festa in tragedia, la gioia in panico ed era.....,ancora una volta,tutta colpa mia.....nonostante una pericolosa emorragia in corso non riuscivo a pensare ad altro: ancora una volta è tutta colpa mia. Le urla atterrite delle mie bambine furono l'ultima cosa che sentii prima di svenire.

In Ospedale la gastroscopia sentenziò una esofagite erosiva con gastrite ed ulcera duodenale ma l'unico pensiero che mi passava per la testa era ancora una volta: datemi qualcosa per il mio mal di testa.... è mio....come qualcosa che ormai ti appartiene e tu appartieni a lui senza poterti divincolare, scappare: volevo solo poter galleggiare inerte sulla calda e velenosa palude dei miei farmaci antidolorifici.

Dopo alcuni giorni i gastroenterologi chiamarono una consulenza neurologica con un medico che definirono esperto nel campo delle cefalee: la cosa ovviamente non mi impressionò per nulla, dopo tanti illuminati quanto inutili "luminari" che mi erano passati davanti come volti vuoti, ciascuno con una promessa non mantenuta, un' aspettativa mancata, una nuova inutile terapia o con miracolose inefficaci innovative cure.....eppure questa volta c'era qualcosa di diverso: dopo soli dieci minuti di colloquio sentivo di avere davanti una persona diversa, uno che sapeva ascoltarmi e capiva "la mia lingua", uno che mi guardava negli occhi in modo intenso e continuo, che rispondeva alle mie domande non ancora formulate, che parlava delle mie emozioni, sensazioni, paure prima ancora che io le avessi espresse.....

Per un attimo mi sono sentita come un naufrago strappato semi-assiderato, ormai esanime, dal gelido mare e, avvolto in una calda coperta di lana, portato a braccia da un poderoso marinaio verso un luogo sicuro.....dopo tanto tempo sentivo rinascere in me una debole forza che si faceva largo tra le tante forti debolezze, ero pronta di nuovo a combattere per raggiungere quella flebile e lontanissima piccola luce in fondo al tunnel.... Mi feci promettere che sarebbe tornato il giorno successivo e quando se ne fu andato cominciai ad esplorare l' ambiente che mi circondava e ci volle poco a realizzare che il letto accanto al mio era occupato: lenzuola e copriletto erano spostati di lato e sul comodino svettava un vasetto di basilico verde brillante e profumato.

Dal bagno arrivava un sentore di profumo leggero, un tiepido vapore e lo scroscio della doccia incapace di sopraffare un canticchiare melodico “Piacere io sono Bianca, non mi ero accorta di una nuova ospite, benvenuta!” “Salve, io mi chiamo Anna, sono appena uscita dalla Unità semi-intensiva e adesso starò qui per un po’ immagino” “Unità semi-intensiva caspita! –mi disse sistemandosi un asciugamano in testa a mò di turbante- cosa ti è capitato?” Il suo darmi del tu, i modi gentili ma soprattutto i suoi occhi grandi e luminosi, che sembravano parlare, mi fecero entrare subito in sintonia con lei, mi sembrava di parlare con un’ amica d’ infanzia e forse per questo le raccontai la mia storia, fermandomi di tanto in tanto a soffiarmi il naso e ad asciugarmi gli occhi, travolgendola, ne sono sicura, con le mie emozioni, il mio

battere i pugni sul letto, il mio pianto liberatorio, le pause e i silenzi alternati ad improvvise accelerazioni logorroiche; lei mi ascoltava seria e mi fissava fissa fissa negli occhi, poi senza dire una parola mi abbracciò e mi tenne stretta in silenzio, era l'abbraccio della sorella che non avevo ed ebbe su di me un effetto strano: mi lasciai andare, chiusi gli occhi e dopo pochi minuti caddi in un sonno profondo.....

“Ben svegliata, hai dormito come un ghiro....ma lo sai che hai anche russato un po'?” Mentre mi stropicciavo gli occhi per abituarli gradualmente alla luce, sentivo la mia nuova amica Bianca blaterare del mio rigirarmi nel letto, di qualche frase sconnessa che avrei pronunciato, della colazione con prodotti integrali e latte di soia, yogurt acido e semi di lino e non so quale altro accidenti

fitoterapico che lei assumeva abitualmente per il mal di testa.....”mal di testa?” dissi alzandomi di soprassalto dal letto e mettendomi seduta, “vuoi dirmi che ne soffri anche tu?” “Da una vita” rispose a bocca piena al punto da non essere quasi comprensibile, ma io capii benissimo e la guardai studiando il suo viso, le sue mani, i suoi occhi, il fisico asciutto e atletico –io, più o meno sua coetanea- avevo almeno 7-8 Kg in più, poi guardai il suo Spirito e vidi forza, energia , determinazione, sicurezza, coraggio, volontà.....tutto ciò che io non ero e non avevo.

“Ma come da una vita? E ti viene forte? Che farmaci usi? A che età hai iniziato? Ma riesci ad andare a lavorare? Hai scoperto la causa? Ti capita di vomitare? E.....?”

“Calma, calma, cara la mia Anna, anch’io ho sofferto tanto ma forse ho percorso una strada diversa e, se vuoi, proverò a raccontarti la mia vita come hai fatto tu con me.....”Ti prego: si!!”

La Storia di Bianca

Mi chiamo Bianca e, da quando ho avuto consapevolezza di me, il mio nome mi è piaciuto e mi ci sono riconosciuta, ritrovandomi per naturale costituzione o forse anche per inconscio condizionamento: bianca è la pelle morbida della mia mamma, bianca è la neve che cade dolce e silenziosa in morbidi fiocchi o che travolge con il fragore della valanga, bianca è la luna che illumina la notte e controlla le maree, bianca è la schiuma dell’ onda con cui gioca il

bambino ma anche la grande massa d' acqua che scuote la nave, bianca è la cascata del torrente che accende di magia il bosco.....Ho cominciato a soffrire di mal di testa poco dopo l' inizio delle mestruazioni e, ogni volta che mi venivano, era un dramma di 2-3 giorni: letto, buio, silenzio, nausea e vomito; alla fine sembravo uno zombie, sono sempre stata molto magra, ma dopo l' attacco lo diventavo in modo preoccupante e ci volevano altri due giorni per recuperare ed avere un aspetto decente. La mamma cercava di farmi bere tisane con varie erbe e radici: passiflora, valeriana, melissa, artiglio del diavolo e altri di cui non ricordo il nome alternati a flaconcini di magnesio e vitamina B: era sempre stata contraria ai farmaci e, lei stessa emicranica, gestiva il suo mal di testa in modo alternativo; ricordo che per lunghi

periodi assumeva decotti con *Hypericum perforatum* detta anche erba di San Giovanni e praticava regolarmente tecniche di rilassamento e training autogeno che, diceva, la aiutavano moltissimo.

Nel periodo degli studi al liceo ho avuto molta difficoltà a convivere con questa terribile condizione: il medico era stato categorico “Emicrania senz’ aura codice 1.1 della classificazione internazionale delle cefalee” –“sai cosa me ne frega del tuo 1.1 anzi potresti infilartelo dove so io.....pensavo mentre lo guardavo con un’ espressione volutamente un pò ebete” però devo dire che qualche buon consiglio me lo aveva dato; non si era risentito del fatto che io rifiutassi le medicine tradizionali e per questo lo avevo apprezzato, inoltre mi aveva insegnato un esercizio di rilassamento da

fare durante l' attacco che non me lo faceva di certo passare ma che devo ammettere mi aiutava molto tanto che lo pratico ancora adesso, se vuoi te lo insegno...." "E certo che me lo devi insegnare e subito, se mi capitasse un nuovo attacco voglio essere pronta a sperimentarlo, anche perché con la brutta ulcera che ho non potrei usare farmaci"

"Va bene, ma ricorda: per ottenere buoni risultati devi esercitarti come un atleta che volesse fare la maratona e si prepara per mesi con allenamenti progressivi e diversificati, aumentando nel tempo la sua resistenza e le sue performances; per prima cosa devi scegliere il posto giusto, il letto oppure una poltrona o un materassino, una volta scelto non dovrai mai cambiare; naturalmente dovrà essere comodo e posizionato in una stanza nella quale creerai

il buio chiudendo scuri o tapparelle ma accendendo una piccola lampada da tavolo che sarà anch' essa posizionata sempre nello stesso punto. Ancor prima di tutto questo avrai preparato un lettore CD piuttosto che un telefonino o un tablet sul quale avrai individuato due brani musicali, ovviamente meglio se rilassanti e melodiosi non certo heavy metal, per una durata complessiva non superiore ai 6-7 minuti. Ti accomoderai - ammettiamo sul letto- e farai partire la musica. Nei primi 30-40 secondi non dovrai far altro che rallentare la frequenza del respiro, facendo lenti e profondi inspiiri tratterrai l' aria per 1 secondo liberandola poi con un altrettanto lento espiro. Dopo questa prima fase che definirei preparatoria dovrai –e sarà difficile all' inizio ma con l' allenamento diventerà sempre più facile ed

automatico- visualizzare l' aria che stai inspirando immaginandola limpida, tersa, cristallina, pulita, bianca come le nuvole d' Estate o in qualunque altro modo tu voglia ma che ti dia una sensazione di purezza e candore, tratterrai l' aria un secondo e la espellerai lentamente visualizzandola questa volta carica di grigie tossine, di triste e nero dolore, di insetti repellenti, di qualunque brutta cosa che inconsciamente richiami l' emicrania, il dolore, la frustrazione patita, le occasioni perse.....il brutto, la tua strega cattiva.....e così via dentro aria pura fuori aria sporca, dentro aria pura fuori aria sporca.....lentamente, dentro aria pura fuori aria sporca.....lentamente, senza pensare ad altro: nel frattempo la musica procede e quando saranno passati circa 5 minuti dovrai sempre immaginare di inspirare aria pura e

cristallina e di buttare fuori aria “emicranica” grigia e tossica ma che con il passare del tempo tenderà anch’ essa a schiarirsi sempre di più, dentro aria pura fuori aria ancora grigia ma sempre più chiara fino al punto che ti troverai ad inspirare aria pulita e cristallina ed espirare aria pulita e cristallina: addio emicrania!!!!

“Magari funzionasse davvero, non vedo l’ ora di provarci” “Vedrai che ti aiuterà: siamo esseri condizionabili: per una volta invece di farci condizionare dalle pubblicità, dai telegiornali e dai politici che gridano proviamo ad auto condizionarci positivamente, cacciamo via l’ emicrania e riprendiamoci la nostra vita!!

Dal suo volto traspariva una forza, una determinazione, una sicurezza che per un attimo mi convinsi di aver trovato la strada

giusta, erano forse solo i primi passi ma della strada giusta.

Tornando alla mia storia e alle pratiche alternative ai farmaci che mia mamma sembrava inventare di volta in volta ma che in realtà erano frutto di studio e approfondimento, spesso quando mi vedeva sofferente intingeva una striscia di tessuto larga 10 centimetri e lunga meno di mezzo metro, credo che fosse lino, in un recipiente contenente argilla fresca che preparava al momento e teneva in freezer per 10-15 minuti quindi mi applicava questo “nastro melmoso e fresco” sulla fronte legandomelo stretto stretto nella parte occipitale del cranio raccontandomi di non so quale Faraone d’ Egitto che utilizzava la stessa pratica (ma con l’ argilla del Sacro Nilo) come risultava da non so quale geroglifico che

aveva trovato riprodotto su qualche libro.....poi, canticchiando una nenia melodiosa trasmessale da sua madre e prima ancora da sua nonna mi accarezzava il viso, le mani, il torace, mi massaggiava i piedi finchè non cadevo in un sonno sereno. In verità non sempre andava così bene e, talvolta, arrivava il vomito e il dolore pulsava forte ma la mamma non si dava per vinta ripetendo le sue “pratiche” imboccandomi, terminato il vomito, un cucchiaino per volta con tisane o decotti che preparava anche per se stessa: farfaraccio, valeriana, passiflora, zenzero, melissa.....

Ho avuto la fortuna di trovare un marito che mi capiva e che, in qualche modo, ha preso il posto di mia mamma e, quando l' attacco arrivava, applicava, ben istruito dalla suocera, le stesse pratiche tranne il

canticchiare la ninna nanna e devo dire per fortuna visto che è grosso come un orso e stonato come una campana.

In questo modo la vita sta scivolando via tra alti e bassi ma, posso dirlo a voce bassa, “felicamente” e l’emicrania è diventata per me quasi un ricordo, infatti sono qui ricoverata per un calcoletto biliare che mi sta dando fastidio, anche questo eredità di Famiglia visto che ne hanno sofferto sia mia sorella che mio padre.

Ah dimenticavo di parlarti di una cosa importantissima che mi ha davvero aiutato in gravidanza e non solo: Il biofeedback; è uno strumento che insegna a modificare la propria attività fisiologica al fine di migliorare la salute: strumenti estremamente precisi misurano e mostrano in tempo reale sul monitor di un computer informazioni

riguardo nostre funzioni fisiologiche come la tensione muscolare misurata tramite elettrodi adesivi applicati ai muscoli frontali, temporali o sui trapezi, frequenza cardiaca ecc.). Tali informazioni, permettono di modificare volontariamente una funzione fisiologica, con il procedere dell'apprendimento questi cambiamenti possono mantenersi nel tempo senza la necessità di utilizzare ulteriormente le strumentazioni di biofeedback. Non ci hai capito niente vero? Per forza non mi sono capita nemmeno io da sola !!! Faccio prima a raccontarti come si svolgeva la seduta: intanto la psicologa era molto simpatica, il medico direbbe empatica, ma comunque era una bella tipa sorridente che mi metteva a mio agio con una voce sempre tenue, suadente, lenta. Di solito mi metteva davanti

al monitor di un computer sul quale si vedeva un' immagine che rappresentava la punta di una canoa sull' acqua verde smeraldo di una rigogliosa foresta tropicale, mi applicava degli elettrodi -placchette adesive- sulla fronte e sui muscoli trapezi che misuravano il mio livello di tensione muscolare di base e una specie di ditale che misurava la mia Temperatura corporea e quindi il livello di vasocostrizione/vasodilatazione -sai bene come una componente del fenomeno emicranico sia proprio correlato a fenomeni vasomotori-. Ammettiamo che l' apparecchio registrasse un livello di tensione muscolare, faccio per dire, uguale a 100 ed una Temperatura di 35.8: a questo punto la psicologa "smanettava" sul suo apparecchio e quindi si metteva dietro di me invitandomi a guardare lo schermo mentre lei mi parlava

con voce lenta portandomi lentamente a livelli di rilassamento progressivamente sempre più profondi, allo stesso tempo mi condizionava sulla percezione della Temperatura corporea con frasi del tipo "il mio corpo si sta lentamente riscaldando, sento il calore fluire lungo la schiena e distribuirsi agli arti, le mani stanno diventando calde.....sempre più calde.....sempre più calde"

Insomma nel giro di 10 minuti circa la mia tensione muscolare calava e la mia temperatura cresceva fino al livello che lei aveva inizialmente impostato sulla macchina; in quel momento, "miracolosamente" l'immagine statica sul monitor del PC prendeva vita, la canoa iniziava a navigare nell'ambiente idilliaco fatto di mille sfumature di verde con il tenue sciabordio

dell' acqua e tutti i rumori della foresta, la brezza, gli uccelli ma, se per qualche motivo, mi distraevo o il pensiero volava altrove e tornavo a contrarre la muscolatura o a produrre involontariamente una vasocostrizione, ecco improvvisamente che l' idillio cessava e la canoa si fermava tornando ad essere un' immagine statica. Nel giro di poche sedute ho imparato in modo automatico a controllare queste funzioni acquisendo una conformazione muscolare più rilassata ed una Temperatura periferica media leggermente più alta: non ci crederai ma l' emicrania non dico che scomparisse ma comunque veniva ridimensionata in modo estremamente significativo"

"Fantastico, non ne avevo mai sentito parlare, voglio provarlo al più presto" disse

Anna con gli occhi di un bambino davanti alla vetrina di una pasticceria".

Un altro metodo che io utilizzo, magari non durante le crisi più forti ma quando ho un mal di testa leggero che sento poter essere il preludio di un attacco vero e proprio, consiste nel tirar fuori la mia vena artistica: dipingo ad acquarello, scrivo poesie ascoltando musica classica, provo a canticchiare vecchie nenie e ninna nanna ricavandone spesso grande beneficio.....anzi.....ti dirò -anche se è un segreto e guai a te se ne farai parola con chiunque- l' altro giorno ho scritto una Poesia d' Amore, ma così per scherzo, dedicata a quel bel "fico" del nostro dottorino che non è niente male "Ma cosa ti salta in mente? non vorrai...?" "Macchè, è solo un gioco, l' ho usato come ispirazione per vagare con la

mente e tenere lontana la cefalea" "Bene, bene! Allora ti ho in pugno e posso ricattarti quando voglio !! A meno che.....non mi declami la sua Opera Sig.ra Poetessa" "Ma no dai, lascia stare che mi vergogno.....e poi sono cose mie....." "Ah si?.....DOTTORE !!?" chiamai con tono di voce volutamente alto anche perchè sapevo che il Medico non era in Servizio quel giorno per un aggiornamento. "Ma sei pazza??? Ti prego.....e va bene! Ma devi giurarmi di non mettermi mai più in imbarazzo su questa storia" "Ok" -dissi tutta contenta- anche perchè non volevo certo far soffrire o preoccupare in alcun modo Bianca, una donna eccezionale che in pochi giorni era diventata la mia migliore amica anzi le volevo bene come ad una sorella.

Allora cominciamo....guarda che mi devo
ispirare....guai a te se ridi.....si intitola *Povero
Cuore*....ecco lo sapevo stai già
sogghignando.. "No. no, ti prego comincia,
sono seria"

Povero Cuore

Lucente corazza proteggeva il mio Cuore

Intrepido e Forte Guerriero d' Amore

Da mille battaglie riuscì Vincitore

ma senza la Gloria e senza L' Onore

Mah!! Vedo una luce, sento un fragore

più forte del lampo mi sembra il bagliore

*e quella corazza che proteggeva, diventa,
d'un tratto, una veste leggera.....*

Ahi !! Che dolore !!

Sei stato trafitto mio povero Cuore

Avevo gli occhi lucidi, Bianca era seria,
sembrava temere una mia risata, invece i
miei occhi erano lucidi, mi alzai dal letto e
andai da lei, la strinsi forte e le sussurrai all'
orecchio "Grazie Sorella"

Restammo per sempre amiche

Il punto di vista del Medico

Mi chiamo Luca, ho quarantotto anni e fin da
piccolo, avevo sempre desiderato fare il
dottore: “il dottore è una persona
importante, aiuta gli ammalati e prende tanti
soldi”..... in certe occasioni mi viene da
pensare che non sia vera nessuna delle tre.
Dopo aver sentito la storia della Sig.ra Anna,
diversa ma uguale a quella di tante altre
persone cefalalgiche, ero deciso a farle

cambiare strada migliorando almeno un pò la sua qualità di vita. Da molti anni ormai mi dedicavo con passione al campo delle cefalee e tante volte avevo visto volti rigati dalle lacrime, occhi spenti, sguardi rassegnati ma quando arrivava il risultato positivo, il sorriso, il “mi ha cambiato la vita” allora si mi sentivo come dichiaravo da piccolo “una persona importante che aiuta gli ammalati”.....sui soldi lasciamo perdere. Dopo la Laurea in Medicina mi innamorai della Neurologia, la Scienza che studia il cervello, lo strumento preziosissimo che ci differenzia dagli altri esseri viventi e che può ammalarsi come qualunque altro organo o apparato, mi sentivo parte di una piccola elite che aveva l'onore di trattare, curare, studiare questo splendido sistema complesso e affascinante ed era strano, dopo tanti anni passati a

studiare ed acquisire nozioni, "scoprire" le Persone che soffrono e guardarle negli occhi. Tante volte, sempre più frequentemente, mi trovavo però a dover comunicare diagnosi che suonavano come condanne, provocando reazioni di disperazione inconsolabile: tante malattie neurologiche spesso non hanno una cura definitiva che porti alla guarigione: distrofia muscolare, SLA, polineuropatie genetiche, Parkinson, Alzheimer, epilessia, tumori cerebrali, sclerosi multipla sono solo alcuni esempi. E' strano come i medici e in generale il personale sanitario reagisca di fronte a questa sofferenza che ti pervade inesorabilmente perchè la Malattia di Parkinson studiata sui libri è tutt'altro dalla Persona che ne è affetta, dalle sue difficoltà quotidiane, dal suo sconforto, dall' accorgersi della progressione della malattia nonostante

i farmaci, dal senso di impotenza dei familiari: alcuni medici partecipano al dolore in modo pieno e si caricano sulle spalle tutte le sofferenze che incontrano, altri cercano di sottrarsi alla sofferenza diventando cinici e distaccati, con la tacita scusa di dover essere freddo e impassibile per poter meglio diagnosticare e curare le malattie.....appunto le malattie e non le persone ammalate: si tratta comunque di meccanismi automatici e spesso inconsapevoli della psicologia umana. Personalmente per disposizione caratteriale, per l' educazione che ho ricevuto dai miei genitori, per le esperienze avute come volontario sulle ambulanze e per la ferma convinzione che la Professione Medica sia una Missione, appartengo al primo "tipo" di medico ma, qualche volta, a caricarsi troppo

peso addosso ci si fa del male: come un soldato della falange macedone che sentendosi forte e invincibile, dopo tanti scontri vittoriosi, vada in battaglia senza scudo e corazza e si meravigli, come ultimo pensiero, della freccia che lo ha trafitto. Anch' io sono stato trafitto e, quando capitavano malattie gravi magari in bambini, la ferita si faceva sentire sotto forma di insonnia, stato ansioso, tendenza alla depressione, gastrite e pian piano, pur restando sempre un medico "del primo tipo" mi sono ritrovato addosso scudo e corazza. La scoperta del mondo delle cefalee è stata una sorta di occasione d'oro per tornare ad essere pienamente me stesso: dopo una lunga formazione fatta di corsi, scuole di perfezionamento, seminari e congressi, ho iniziato ad occuparmi della patologia

cefalalgica anzi, e lo dico con orgoglio, delle persone con cefalea. Pur essendo pazienti con grave sofferenza e una vita talvolta sgretolata da questa tanto invalidante quanto incompresa patologia, riesco a togliermi scudo e corazza e a caricarmi tutto sulle spalle senza paura o tentennamenti: nell' ambito della mia missione avevo anche trovato il mio ruolo.

Non si è mai trattato comunque di una passeggiata, il paziente con cefalea cronica che si sente compreso ti cerca, ti telefona, ti aspetta al mattino presto in reparto per avere un consiglio, una nuova terapia o anche semplicemente per scambiare due parole e condividere le sue difficoltà, il suo dolore. Alcuni, alle volte, incompresi dall' Universo intero, mi mitragliano di telefonate, mi travolgono con il racconto della loro lunga

storia di sofferenza, con i loro diari su cui sono scrupolosamente appuntati tutti gli attacchi con rispettiva durata, intensità, caratteristiche del dolore o mi inviano tramite e-mail lunghi reportages sulla loro brutta estate, sul peggioramento inaspettato che è capitato dopo un periodo di relativo benessere nel quale la terapia di profilassi aveva funzionato.....e più offri disponibilità e comprensione più te ne viene richiesta ma, anche se talvolta esausto dopo una lunga giornata di lavoro, ero e continuo ad essere felice di portare avanti la mia Missione.

Qualche anno fa, arrivò in ambulatorio una bella giovane signora di circa quarant' anni, che si presentava raccontando una storia ultraventennale di emicrania episodica con caratteristiche tipiche secondo i criteri dell' International Headache Society, una

familiarità positiva e che si presentava per l'aver avuto nei giorni precedenti un episodio particolarmente forte e duraturo, resistente ai trattamenti che comunemente risultavano efficaci. Approfondendo l'anamnesi, cioè l'indagine che il medico compie per conoscere la storia della persona e dei suoi sintomi, emergeva un dato atipico: a differenza delle altre volte in cui il dolore esordiva in modo lieve per crescere in intensità gradualmente, questa volta l'esordio era stato brusco e repentino per cui in pochi secondi aveva raggiunto l'intensità massima.

Tale sintomo fa sempre accendere una spia di allarme nella testa del neurologo perchè si pone in diagnosi differenziale con condizioni potenzialmente pericolose come l'emorragia subaracnoidea solitamente causata dalla fissurazione di un aneurisma cerebrale: una

sorta di punto debole dell' albero arterioso cerebrale che pian piano cede fino a rompersi; l' entità del sanguinamento può provocare in caso di emorragia sentinella - cioè quando fuoriesce una piccola quantità di sangue perchè la fissurazione viene subito tamponata dalle piastrine ed altri fattori della coagulazione- "solo" una forte cefalea ad esordio brusco ma, se la rottura e la conseguente emorragia è massiva, può portare al coma in pochi istanti e spesso a morte o a gravi complicanze neurologiche.

Consapevole di questo, nonostante la cefalea fosse regredita da ormai due giorni e l' esame neurologico fosse nella norma, ero davvero preoccupato ed ho quindi immediatamente consigliato il ricovero urgente presso il mio reparto per ulteriori accertamenti; nonostante le mie insistenti spiegazioni sul

potenziale rischio, la paziente e suo marito rifiutavano con decisione dicendomi che avevano già programmato per la mattina successiva una Risonanza magnetica al cervello con studio dei vasi intracranici presso una struttura ospedaliera vicino alla loro residenza. Dopo una settimana venivo contattato dal marito che mi riferiva come l'esame fosse stato condotto da un loro amico radiologo che aveva fatto un'indagine molto approfondita che risultava del tutto normale e, in particolare, non evidenziava aneurismi nè altre malformazioni vascolari.....felice di essermi allarmato inutilmente tornavo quindi alle mie attività. Dopo circa 10 giorni la giovane bella signora si svegliava in piena notte in preda a dolori lancinanti alla testa e cadeva in coma nel giro di un paio d'ore: purtroppo tutte le macchine hanno dei limiti

e il rischio di risultati falsamente negativi o falsamente positivi è sempre possibile. Tale drammatico accadimento ha lasciato una profonda ferita nel mio cuore e mi ha fatto consumare tutte le lacrime che avevo nelle prime settimane ma ancora adesso, dopo anni, ripensando a lei, sento un peso sulla coscienza che non riesco a convincermi di poter togliere e mille volte mi sono chiesto "Avrei potuto fare qualcosa di più? Potevo convincerli al ricovero subito magari insistendo? Potevo indicare altri esami? Sono un buon Neurologo? Non mi converrebbe abbandonare il campo delle cefalee che può essere così insidioso?"

Negli anni successivi ho comunque iniziato a trattare le cefalee, oltre che a livello ambulatoriale, anche in regime di ricovero per quei pazienti che si trovano in una

condizione di abuso farmacologico.....la parola abuso ha in Italiano una connotazione negativa e potrebbe essere meglio tradotta con uso eccessivo, intossicazione, uso improprio di farmaci. Applicando un protocollo specifico per la disassuefazione, con il supporto di un valido psicologo, moltissimi disperati costretti per sopravvivere ad assumere montagne di analgesici, tornavano ad una vita decente e in questi anni ho avuto grandi soddisfazioni leggendo nei loro occhi la gratitudine, la gioia del tornare a vivere e della libertà dalla prigionia indotta dai farmaci. Ma, come non riescono a capire il dramma che può indurre una cefalea cronica con abuso di farmaci, i colleghi, gli amici, i datori di lavoro, i coniugi dei miei pazienti, così anch'io non ero e sono incompreso dai miei colleghi: quando

durante il giro visite del mattino si entra in una stanza dove ci sono questi miei pazienti, per qualcuno è come fare una Neurologia di serie B, si sente qualche risatina trattenuta ".....eccoci nell' area wellness" oppure semplicemente chiacchierano d' altro sottovoce e non ascoltano il paziente che riferisce le sue condizioni attuali e non ascoltano nemmeno me che spiego brevemente la sua storia e i provvedimenti che stiamo adottando per aiutare questa persona sofferente.....questo mi faceva male all' inizio ma ormai ho le spalle abbastanza larghe e sono più forte perchè ho ben presenti quali sono le mie radici, forti e profonde come quelle di una quercia secolare , e quali sono i miei obiettivi.....

Ma tornando alla Sig.ra Anna ricoverata in Gastroenterologia per quella brutta

emorragia digestiva da abuso di farmaci, la mattina successiva andai in reparto e fui accolto da un bel sorriso: la sig.ra Anna stava bene, mi presi una sedia comoda e dissi: "l'emicrania è una malattia, non è un capriccio o una forma di isterismo femminile, come qualcuno avrà tentato di farle credere, e come ogni malattia deve essere prima diagnosticata secondo precisi criteri e solo successivamente curata: nel campo delle cefalee capita spesso che la persona sofferente assuma farmaci prima di avere una diagnosi: il farmacista ne consiglia uno, il collega un altro, la parrucchiera un altro ancora; questo è il primo e più comune errore: è come se una persona con male alla pancia volesse prendere un farmaco.....ovviamente ben diversa è la

terapia della gastrite rispetto a quella dell'appendicite o della colica biliare.

Importante quindi rivolgersi ad un centro cefalee dove verrà formulata una diagnosi, indicata una terapia e spiegata estesamente la natura, i fattori scatenanti, le caratteristiche, ad esempio nel suo caso, della malattia emicranica: bisogna conoscere bene il nemico se si vuole sconfiggerlo.

Oltre ai farmaci inoltre esistono tutta una serie di strategie, atteggiamenti, trattamenti non farmacologici, comportamenti che possono contrastare l'emicrania: in sostanza non deve aspettarsi la soluzione solo da una pillola ma deve essere parte attiva stringendo un'alleanza con il medico, ognuno farà la sua parte ma saremo un team.....non è più sola.

Alla base dell' Eemicrania c'è sicuramente una predisposizione genetica ma questa costituzionalità, questo terreno favorevole alla comparsa degli attacchi ha bisogno di fattori scatenanti “semi da far germogliare” e noi questi semi li dobbiamo eliminare.

Io sapeva che l' Eemicrania ha un' incidenza da due a quattro volte maggiore nei paesi industrializzati rispetto ai paesi in via di sviluppo e questo indipendentemente dal clima e dalla razza? E' così ed è evidentemente correlato allo stile di vita.

La corsa per il denaro, i centri commerciali, la pubblicità, le notizie terribili che entrano nelle nostre case e nei nostri cuori attraverso i telegiornali, il traffico, il mutuo della casa, le invidie, le liti tra vicini, i problemi di coppia, la lotta per la carriera, la frustrazione.....questo fa la differenza.

Ma molti ancora sono possibili fattori scatenanti, alcuni inevitabili come ad esempio la fase mestruale del ciclo o le variazioni meteorologiche altri invece su cui si può lavorare: dormire troppo poco, dormire troppo o ad orari inconsueti, mangiare troppo ma anche digiunare, vivere forti emozioni ma anche rilassarsi dopo un evento stressante (tipica è l'emicrania del week-end), l'alta quota, alcuni alimenti. A proposito di questo non starò a farle una lista dettagliata anche perché tale aspetto riguarda solo una quota minoritaria degli emicranici e il messaggio corretto è solo questo: ponga attenzione se vi sia o meno una stretta correlazione tra uno specifico alimento e la comparsa di un attacco di emicrania. Facciamo il caso della cioccolata, una delle cose più buone del mondo! Se

quando mangia cioccolata non le viene l'attacco perché privarsene? Solo perché su qualche libro viene indicata come possibile fattore scatenante?

Lo stesso discorso vale per la pillola estro-progestinica: è vero che in molti casi può provocare un incremento della frequenza dell'emicrania ma in altri è del tutto influente e, in altri ancora, riduce addirittura la frequenza degli attacchi: va quindi verificata caso per caso.

Altra questione importante da affrontare è quella relativa ai farmaci che se usati bene sono preziosi alleati ma se utilizzati in modo improprio possono diventare spietati carcerieri. Il paziente emicranico tende negli anni ad aumentare il consumo di farmaci introducendo anche comportamenti anticipatori come succedeva a lei quando

prendeva il farmaco prima di andare a lavorare o prima del cinema. Purtroppo questo elevato consumo può essere la causa di un aumento di frequenza dell'emicrania fino alla cronicizzazione. Il meccanismo attraverso il quale l'uso cronico di farmaci a dosi elevate può trasformare una cefalea primaria in una cefalea indotta non è noto.

Studi di popolazione riportano una prevalenza di cefalea da abuso intorno all'1-2% nella popolazione generale: la cura del mal di testa diventa la causa del mal di testa e la soluzione migliore è quella di fare una disintossicazione e disassuefazione, una sorta di reset che permetta di ripartire su nuovi presupposti gestendo la terapia, sia quella preventiva che quella per l'attacco, in modo corretto, in particolare utilizzando i farmaci di prima scelta secondo le linee guida di

prestigiose società scientifica come per esempio la EHF European Headache Federation o la SISC Società Italiana Studio Cefalee. Esistono poi una serie di terapie non farmacologiche per la prevenzione dell'emicrania, non tutte supportate da validi fondamenti scientifici quindi le parlerò solo di quelle che sono state validate dalle Società scientifiche dedicate allo studio delle cefalee. Quindi cara Signora il mondo dell' Emicrania e del suo trattamento è molto variegato e ci sono alcune certezze ma anche molte zona d'ombra. Tornando comunque al suo caso specifico, come prima cosa la vorrei trasferire nel mio reparto per fare una decina di giorni di disintossicazione dalla montagna di farmaci che ha assunto in questi anni: non si preoccupi perchè se il suo mal di testa farà capolino non sarà sola: tutta l' equipe medica

e infermieristica è al suo fianco per aiutarla a superare la fase critica che normalmente compare e si esaurisce nelle prime ventiquattro/settantadue ore di astinenza: il protocollo farmacologico che le verrà attivato sarà gentile con il suo organismo permettendogli una progressiva disintossicazione ma inflessibile con la sua emicrania.....cosa ne pensa?

Il suo SI arrivò prima dagli occhi poi dal sorriso e solo alla fine come suono verbale. Andò tutto bene perchè Anna aveva capito, era forte e motivata e soprattutto non era più sola

Dopo circa 6 mesi arrivò una lettera di Anna che ringraziando tutti scriveva.....

"guardo dalla finestra della mia camera le foglie del grande olmo che cadono portate

dal vento e, forse per la prima volta, il mio pensiero è che nuove gemme arriveranno e nuove foglie e fiori.....forza grande albero! Sarà un duro inverno ma rinascerai ancora più forte, supererai altri inverni e vedrai molte Primavere. Mi sento come te, grande albero, come un soldato che non ha subito danni dopo una cruenta battaglia e incredulo si lascia scappare lacrime di gioia e conforto"

Brava Anna stai vincendo la tua battaglia!



Jan Van Beers 1879-1927

Appendice Didattica

Terapie alternative o complementari ai farmaci

Il Biofeedback

L'organismo umano interagisce continuamente con l'ambiente esterno attraverso l'elaborazione di un comportamento adattativo. Questo è il risultato di processi ciclici che si possono equiparare a sistemi di controllo interagenti e legati tra di loro. I comportamenti adattativi sono dei meccanismi di autoregolazione che avvengono spesso automaticamente e non interagiscono con il campo di coscienza della persona. Alcuni di questi meccanismi sono regolati dai sistemi neurovegetativo, endocrino ed immunitario. A volte l'indipendenza di questi processi dalla

coscienza può mancare: ad esempio, dopo una corsa si può percepire il cuore battere più forte, oppure se un organo ha un problema si può percepire dolore. Quando la persona percepisce questi segnali può agire per modificarli, formando un sistema elementare di biofeedback. Il biofeedback è l'applicazione di queste osservazioni con le tecnologie opportune. Con il biofeedback, una certa funzione corporea come la tensione muscolare o la temperatura cutanea viene monitorata con l'uso di elettrodi o di trasduttori applicati sulla pelle del paziente. I segnali captati vengono amplificati ed usati per gestire segnali acustici o visivi. Il paziente può così adottare strategie di controllo per imparare a controllare volontariamente la funzione monitorata. Il biofeedback è quindi un processo che permette a un individuo di imparare a cambiare attività fisiologica al fine di migliorare la sua salute. Strumenti

elettronici permettono di misurare attività fisiologiche, quali onde cerebrali, la funzione cardiaca, la respirazione, l'attività muscolare, e la temperatura della pelle. Questi strumenti rapidamente e con precisione mandano di ritorno "feed back" informazioni all'utente. La presentazione di queste informazioni sostiene i cambiamenti fisiologici desiderati. Nel tempo, questi cambiamenti possono persistere stabilmente senza l'uso continuato di uno strumento.

Facciamo un esempio per capire meglio:

Un paziente cefalgico con una forte tensione muscolare viene sottoposto ad un biofeedback elettromiografico: alcuni elettrodi adesivi o a fascia gli vengono applicati sui muscoli frontali, sui muscoli delle spalle etc, lo strumento registra l' alta attività muscolare e l' operatore tara lo strumento ad un livello di attività più bassa; il paziente che ha davanti a se un video con

immagine ferma e/o una cuffia, viene invitato a rilassarsi progressivamente e profondamente: quando il paziente rilassandosi raggiunge il livello di attività muscolare più basso che era stato programmato sullo strumento, il video prende vita e mostra un filmato e la cuffia inizia a trasmettere una musica piacevole.

Ma se per qualsiasi motivo il paziente si contrae ecco che video e musica terminano immediatamente. In questo modo con sedute ripetute il paziente impara ad acquisire una configurazione muscolare stabilmente rilassata.

Tecniche di Rilassamento

Ipnosi, Yoga, musicoterapia hanno lo scopo di indurre uno stato di rilassamento che in alcuni studi ha dimostrato di essere efficace nel ridurre la frequenza degli attacchi

emicranici. Sono stati pubblicati studi nei quali l' ipnosi è stata comparata in riferimento alla sua efficacia nell' emicrania con tecniche comportamentali, con il biofeedback, oppure con la comparazione dello stato del paziente prima e dopo l' ipnosi: tale metodica ha dimostrato in particolare almeno in uno studio un' efficacia paragonabile a quella del biofeedback termico associato a training di rilassamento. Particolare sviluppo ha avuto la tecnica del training autogeno che viene praticata nei centri cefalea più importanti: Indurre volontariamente, a livello corporeo, delle risposte tipiche degli stati di quiete di un soggetto ha, da una parte, riflessi sull'autopercezione, a livello cognitivo, della propria condizione emozionale e, dall'altra, produce una risposta somatica coerente con l'induzione stessa. In pratica la modifica dell'assetto psicofisiologico del soggetto si inserisce in un processo che si auto

determina (autogeno, appunto) partendo dal soma per arrivare alla psiche per tornare al soma e così via. Il Training Autogeno, come dimostra la letteratura scientifica, non è una tecnica basata sulla suggestione. Le modifiche che si producono con un adeguato allenamento hanno carattere di stabilità e costanza nel tempo, fattori questi assenti sia nella suggestione in senso generale che nella suggestione ipnotica che proprio per questo incontra talvolta notevoli limitazioni nella sua applicazione. Inoltre le onde cerebrali misurate tramite esame EEG (Elettroencefalogramma) nei soggetti durante lo svolgimento del Training autogeno differiscono in modo significativo sia da quelle prodotte durante il sonno che da quelle emergenti sotto ipnosi. La differenza, pertanto, tra questa tecnica e le altre tecniche di rilassamento o meditazione risiede proprio nei correlati fisiologici, rilevabili con mezzi obiettivi, legati ad una

effettiva e stabile modifica a livello neurofisiologico che produce a sua volta una modifica nella risposta emozionale che un soggetto ha rispetto ad un evento di natura stressante. Il TA viene praticato, frequentemente, con intenti psicoterapeutici in tutti quei casi dove l'aspetto emozionale sia centrale. Questa tecnica possiede, infatti, una intrinseca capacità di favorire "associazioni" significative, rispetto ad eventi traumatici considerati minori, dimenticati o, frequentemente, "rimossi". Il termine *training* significa allenamento; infatti è solo allenandosi che si riesce ad ottenere una modifica reale e non immaginaria nel complesso assetto alla base della risposta emozionale.

La pratica del training autogeno ha tra le sue finalità un maggior controllo dello stress, dell'ansia, una riduzione generale della tensione emotiva e il recupero delle energie,

anche grazie a un ridimensionamento spontaneo delle emozioni negative "allegate" a determinati vissuti. Questa tecnica, tuttavia, non è indicata per chiunque: non è adatta a coloro che dovessero trovarsi in una condizione depressiva importante (non riuscirebbero a raggiungere il livello minimo di concentrazione necessaria) ed è fortemente controindicata in caso di psicosi. Nel disturbo bipolare dell'umore può provocare una condizione di disagio in alcuni casi grave, nei casi di dissociazione può essere del tutto inutile o dannosa, dove vi siano segni di scissione della personalità può accentuarne i sintomi. Il Training autogeno è utile inoltre nella cura di ansia, insonnia, emicrania, asma, ipertensione, attacchi di panico e in tutte quelle patologie dove l'aspetto psicosomatico sia rilevante. Ma il Training Autogeno ha un ruolo positivo anche in molti altri contesti: in particolare, per atleti e sportivi in genere, in quanto favorisce il

recupero di energie, permettendo una migliore gestione delle proprie risorse. Migliora inoltre la concentrazione e contribuisce al conseguimento di alte prestazioni. È importante sapere che, nel training autogeno, il rilassamento non è la cosa principale, ma è un "effetto collaterale" del mutato equilibrio psicofisico.

Terapia cognitivo-comportamentale:
L'obiettivo del terapeuta cognitivo-comportamentale è di ridurre il comportamento di evitamento, facilitare una ristrutturazione cognitiva attraverso prese di coscienza ed aiutare il paziente a sviluppare capacità di fronteggiare certe situazioni. In sostanza i pazienti imparano a riconoscere i fattori emotivi e i comportamenti che favoriscono l'innescò dell'emicrania e li evitano.



Chiropratica Osteopatia Fisioterapia

L'atto terapeutico prevalente compiuto dai chiropratici è la manipolazione finalizzata alla correzione, consistente nell'applicazione coordinata di forze, leve, direzioni, ampiezze e velocità su specifiche articolazioni e sui tessuti adiacenti allo scopo di condizionare la funzionalità articolare e neurofisiologica. La

manipolazione vertebrale correttiva, principale terapia chiropratica, implica l'uso delle mani o di strumenti che operano lo spostamento passivo e forzato del segmento motorio o dell'articolazione entro il limite dell'escursione para fisiologica

L'osteopatia è volta al trattamento di disfunzioni fisiologiche attraverso un particolare tipo di manipolazione detta appunto manipolazione osteopatica. Lo scopo dell'osteopatia è quello di riportare una situazione non fisiologica entro dei limiti di normalità fisiologici. L'osteopatia si basa sul presupposto che il Sistema Nervoso Vegetativo svolga costantemente una autonoma azione di controllo dell'omeostasi cioè dell'equilibrio corporeo a tutti i livelli. La manipolazione osteopatica è dunque rivolta all'evocazione di migliori condizioni di

efficacia del Sistema nervoso vegetativo del soggetto. Nel campo dell' emicrania il ruolo della fisioterapia è ancora controverso e i pochi studi disponibili non sempre esplicitano chiaramente quali tecniche fisioterapiche siano state adottate: massaggio, stretching, pompages rendendo difficile la comparazione dei risultati dei vari studi per ricavarne indicazioni cliniche pratiche

Agopuntura

La teoria generale dell'agopuntura è basata sul presupposto che le funzioni corporee sono regolamentate da un'energia chiamata *qi* che scorre attraverso il corpo; le interruzioni di questo flusso sono ritenute responsabili della malattia. Si considera che il dolore indichi un blocco o una stagnazione

del flusso del *qi*; un assioma della letteratura medica dell'agopuntura è "niente dolore, niente blocco; niente blocco, niente dolore". L'agopuntura racchiude una famiglia di procedure che mirano a correggere gli squilibri nel flusso del *qi* tramite stimolazione di sedi anatomiche sulla o sotto la pelle , attraverso una varietà di tecniche. Il meccanismo più comune di stimolazione dei punti dell'agopuntura si avvale della penetrazione nella pelle di sottili aghi metallici, che possono poi essere manipolati manualmente o mediante stimolazione elettrica. Esistono numerosi Studi che affrontano il possibile ruolo dell' agopuntura nell' emicrania. Una importante revisione scientifica ha valutato undici studi sulla prevenzione dell' emicrania tramite agopuntura: cinque concludevano per una

significativa efficacia dell' agopuntura rispetto alla cosiddetta agopuntura sham (placebo); quattro studi mostravano una tendenziale efficacia dell' agopuntura mentre negli altri due l' efficacia dell' agopuntura non risultava superiore al placebo: in ogni caso è fondamentale rivolgersi a professionisti seri e preparati che usino aghi monouso adeguatamente sterilizzati.

Tecniche ortodontiche e gnatologiche

Queste tecniche si basano sull' utilizzo di diverse tipologie di tutori endo-oral e questo rende difficile valutare validità ed applicabilità delle stesse. I tutori che parrebbero più indicati sono i cosiddetti ortottici neuromuscolari che hanno la funzione di mantenere una postura mandibolare tale da ridurre l' attivazione

muscolare e proteggere quindi l'articolazione temporo-mandibolare. Gli studi clinici pubblicati, almeno in riferimento all'emicrania, non parrebbero fornire indicazioni terapeutiche definitive

Elettrostimolazione del nervo occipitale

Il trattamento prevede l'utilizzo di lievi impulsi elettrici atti a stimolare il nervo grande occipitale ed il nervo piccolo occipitale, che rappresentano una parte del sistema nervoso periferico e sono localizzati nella parte posteriore della scatola cranica, proprio al di sopra dell'area del collo. Gli impulsi vengono emessi da un piccolo dispositivo detto neurostimolatore – simile ad un pacemaker– che viene impiantato sottocute in diverse sedi a seconda della scelta dell'operatore e delle caratteristiche anatomiche del paziente. L'impulso elettrico viene trasmesso al nervo grande occipitale e

al nervo piccolo occipitale tramite piccoli contatti metallici (detti elettrodi) che vengono applicati su sottili filamenti (detti elettrocateri) ed impiantati sottocute. L'intensità degli impulsi elettrici può essere modificata utilizzando un piccolo dispositivo a controllo remoto. E' una metodica riservata a casi di emicrania cronica resistente a tutti i trattamenti farmacologici in quanto ha carattere invasivo. E' comunque una metodica molto promettente che abbiamo applicato molte volte anche nel nostro Ospedale -vedasi bibliografia- ma che attende una validazione definitiva da Studi multicentrici con grande numerosità campionaria

La Riboflavina o Vitamina B 12

Ad alte dosi circa 400 mg al giorno ha mostrato una discreta efficacia nella

profilassi dell' emicrania senza generare importanti effetti collaterali; il farmaco a tali dosaggi è disponibile in Italia solo come preparato galenico cioè non disponibile come prodotto commerciale ma preparato in laboratorio dal farmacista.



Coenzima Q10- Acido alfa lipoico-Magnesio pidolato, Petasites Hybridus e Tanacetum Partenium

Queste sostanze pur con un basso grado di raccomandazione nelle linee guida ufficiali , hanno dimostrato una certa efficacia nella

profilassi dell' emicrania Per i prodotti fitoterapici vale lo stesso discorso appena fatto ma sono necessari studi più ampi e ben congegnati: l' efficacia fin qui dimostrata può essere definita lieve/media

Tossina Botulinica tipo A

La tossina botulinica di tipo A è una proteina naturale che inibisce la produzione del neurotrasmettitore acetilcolina e quindi la trasmissione degli impulsi nervosi alla muscolatura, rilassandola. Altri meccanismi della stessa tossina sono in corso di studio in particolare riguardo il suo effetto sul rilascio del CGRP (Calcitonin Gene Related Peptide) Esiste un' esperienza ormai consolidata per una metodica la cui efficacia dipende non solo dal prodotto in se ma anche dalla

manualità dell' operatore. La seduta consiste nella inoculazione intramuscolare in zone prefissate del capo e del collo di microdosi di Tossina Botulinica con un ago estremamente sottile senza alcuna sgradevole sensazione dolorifica E' comunque un' "osservato speciale" perchè potenzialmente interessante per applicazione anche su vasta scala adesso che ha ottenuto un' autorizzazione ufficiale per l' Eemicrania Cronica

Esistono molte altre tecniche che hanno fornito alcune iniziali indicazioni di efficacia ma non è scopo di questa trattazione l' approfondimento e la completezza di tutto lo scibile in ambito di terapie complementari: abbiamo voluto fornire una traccia speriamo utile per il lettore che potrà approfondire l' argomento su testi dedicati, speriamo invece di aver suscitato interesse e curiosità per un mondo poco conosciuto talvolta non solo dai pazienti ma anche dai medici e dai neurologi.....

BIBLIOGRAFIA

1. Berman B, White A, Vickers A, Allais G (2001) Acupuncture for idiopathic headache (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, 4. Update Software, Oxford
2. Graham GW (1975) Hypnotic treatment for migraine headaches. *Int J Clin Exp Hypn* 23(3):165–171
3. Wenneberg B, Nystrom T, Carlsson GE (1988) Occlusal equilibration and other stomatognathic treatment in patients with mandibular dysfunction and headache. *J Prosthet Dent* 59(4):478–483
4. Vallon D, Ekberg EC, Nilner M, Kopp S (1991) Short-term effect of occlusal adjustment on craniomandibular disorders including headaches. *Acta Odontol Scand* 49(2):89–96
5. Goslin RE, Gray RN, McCrory DC, Penzien D, Rains J, Hasselblad V (1999) Behavioral and physical treatments for migraine headache. Technical review 2.2 (prepared for the Agency for Health Expensive Policy and Research under Contract No. 290-94-2025. Available from the National Technical Information Service; NTIS accession no. 127946)
6. Daly EJ, Donn PA, Galliher MJ, Zimmerman JS (1983) Biofeedback applications to migraine and tension headaches: a double-blinded outcome study. *Biofeedback Self Regul* 8(1):135–152
7. Bild R, Adams HE (1980) Modification Consult *Clin Psychol* 48(1):51–57 of migraine headaches by cephalic blood volume pulse and EMG biofeedback. *J*
8. Lacroix JM, Clarke MA, Bock JC, Doxey N, Wood A, Lavis S (1983) Biofeedback and relaxation in the treatment of migraine headaches: comparative effectiveness physiological correlates. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 46(6):525–532
9. Parker GB, Tupling H, Pryor DS A controlled trial of cervical manipulation of migraine. *Aust N Z J Med* 8(6): 589– 593
10. Parker GB, Pryor DS, Tupling H (1980) Why does migraine improve during a clinical trial? Further results from a trial of cervical manipulation for migraine. *Aust N Z J Med* 10(2):192–198
11. Nelson CF, Bronfort G, Evans R, Boline P, Goldsmith C, Anderson AV (1998) The efficacy of spinal manipulation, amitriptyline and the combination of both therapies for the prophylaxis of migraine headache. *J Manipulative Physiol Ther* 21(8):511–519
12. Occipital nerve stimulation for chronic migraine: a randomized trial. Serra G, **Marchioretto F**. *Pain Physician*. 2012 May-Jun;15(3):245–53.