



Cartilha de Orientação

Dores de Cabeça e Pescoço

Índice

Introdução	03
Entendendo a sua dor de cabeça.....	04
Postura e dor no pescoço	05
Conheça a sua dor	07
Fisioterapia e dor de cabeça.....	08
Fase Inicial:	
Diário da dor.....	09
Respiração profunda	10
Alongamentos e automassagem	12
Fase Intermediária:	
Evolução dos exercícios domiciliares.....	16
Exercícios para o equilíbrio	20
Fase Final:	
Exercícios de estabilização.....	25
Sobre o protocolo de tratamento	26



Introdução

A dor de cabeça é uma condição muito comum. Quase todo mundo, um dia, vai ter uma cefaleia. Porém, nem toda dor de cabeça é igual. Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia, existem mais de 150 tipos diferentes de cefaleia¹.

O tratamento da migrânea, também chamada de enxaqueca, bem como da cefaleia do tipo tensional, pode envolver terapias não medicamentosas. Os remédios prescritos pelo médico são muito importantes e devem ser usados exatamente como recomendados.

Contudo, isoladamente, podem não funcionar, uma vez que a

cefaleia pode estar associada a outras condições, como por exemplo, alterações ou disfunções musculoesqueléticas. Quando isso ocorre, pode dificultar o controle das crises de dor.

Para uma melhora significativa da qualidade de vida e da capacidade funcional é preciso adotar hábitos mais saudáveis e usar ferramentas de autocuidado.

Além disso, a **Fisioterapia** pode contribuir muito no tratamento das cefaleias, principalmente quando há presença de dor cervical (no pescoço) ou ainda quando há uma comorbidade, como a Disfunção Têmporo Mandibular (DTM).

1. <https://www.sbcefaleia.com.br/noticias.php?id=363>

Entenda a sua dor de cabeça

Como descubro se minha dor de cabeça é enxaqueca?

Procure um médico especialista, preferencialmente um neurologista cefaliatra. Por meio de um relato detalhado das crises, o médico poderá realizar o diagnóstico.

Por isso, é muito importante que você anote todas as características da sua dor de cabeça, como frequência das crises, o que você acha que pode ter desencadeado a dor e os medicamentos que você tomou.

A enxaqueca tem tratamento?

Sim. Após o diagnóstico, o neurologista poderá prescrever medicamentos para gerenciar e prevenir as crises. O tratamento pode durar meses ou até mesmo anos.

Nunca tome remédios por conta própria, nem siga sugestões de leigos para aliviar sua dor de cabeça.

O uso indevido e exagerado de analgésicos e anti-inflamatórios pode agravar as crises de enxaqueca.

Além do tratamento medicamentoso, o médico pode solicitar a avaliação de outros profissionais da saúde, para contribuir no gerenciamento da doença.

A fisioterapia atua no tratamento da enxaqueca com a finalidade de diminuir os fatores que podem desencadear, piorar ou manter as crises. Além disso, a fisioterapia contribui para melhorar a qualidade de vida do paciente.



Entenda a sua dor de cabeça

O que pode piorar ou desencadear uma dor de cabeça?



Café



Hormônios femininos durante período menstrual



Luz forte ou piscantes



Poucas ou muitas horas de sono



Certos medicamentos



Bebidas alcoólicas



Abuso de analgésicos



Alimentos como banana, queijos, chocolate, amendoim, adoçantes e embutidos



Odores fortes ou ruins



Mudança de ambiente, clima, umidade e altitude



Estresse



Má postura



Sedentarismo



Dor de cabeça e cervicalgia

Você sabia que a dor no pescoço, chamada de cervicalgia, pode ser um sintoma ou ainda um dos gatilhos para as crises de enxaqueca?

De acordo com um estudo, cerca de 80% dos pacientes com diagnóstico de enxaqueca apresentam dor cervical. Quanto maior a incapacidade do pescoço, maior o risco da enxaqueca se tornar crônica¹. A enxaqueca é chamada de crônica quando as dores de cabeça ocorrem em mais de 15 dias por mês.

Além disso, quanto maior o número de dias em

que a pessoa apresenta dor de cabeça, maior é o risco de desenvolver dores no pescoço¹.

Entretanto, a dor no pescoço também pode estar envolvida em outros tipos de dores de cabeça, como a cefaleia tensional e a cefaleia cervicogênica. Procure o seu médico, pois ele saberá identificar qual é o tipo de cefaleia que você apresenta.

Cada uma dessas dores de cabeça tem suas manifestações específicas. Veja no quadro a seguir as principais características de cada uma:

	ENXAQUECA	CEFALEIA DO TIPO TENSIONAL	CEFALEIA CERVICOGÊNICA
Tipo da dor	Pulsátil	Pressão	Pressão, pulsátil, agulhada....
Intensidade	Moderada/severa	Fraca/moderada	Fraca/severa
Duração	4 a 72 horas	30 min a 7 dias	Variável
Lateralidade	Uni ou bilateral	Bilateral	Unilateral
Localização	Fronto-temporal	Holocraniana/occipital	Variável (cabeça e/ou face)
Aura	Sim	Não	Não
Atividade física	Piora	Pode melhorar	Indiferente
Náusea/Vômitos	Sim	Não	Talvez
Foto/Fonofobia	Sim	Não	Talvez
História familiar	Sim	Menos frequente	Não
Período menstrual	Piora	Indiferente	Indiferente

1. Florencio LL, Ferracni GN, Chaves TC, Palacios-Ceña M, Ordás-Bandera C, Speciali JG, Grossi DB, Fernández-de-Las-Peñas C. Analysis of Head Posture and Activation of the Cervical Neck Extensors During a Low-Load Task in Women With Chronic Migraine and Healthy Participants. J Manipulative Physiol Ther. 2018 Nov - Dec;41(9):762-770.



Postura e dor no pescoço

A postura correta é caracterizada pelo equilíbrio entre todas as estruturas musculoesqueléticas, com a finalidade de proteger àquelas que garantem a sustentação do corpo contra lesões ou deformidades progressivas, como pescoço, ombros, joelhos, coluna e pés.

Quando a pessoa adota uma posição inadequada, porém mais confortável para determinado movimento, de forma contínua, favorece com que se instale um vício postural. Isso aumenta a sobrecarga no sistema musculoesquelético.

Um bom exemplo são os trabalhadores administrativos, cujo principal instrumento de trabalho é o computador. Como a jornada de trabalho é longa, cerca de 8 horas por dia, pode ser muito difícil manter a postura ereta e adequada até o final do expediente.

A tendência da maioria das pessoas é se curvar para frente e abaixar o pescoço e os ombros.

Veja no infográfico ao lado a maneira errada e a mais indicada para usar o computador.

Fatores de risco da dor no pescoço



Trabalho repetitivo



Postura incorreta por longos períodos



Traumatismos prévios do pescoço e ombros



Estresse aumentado no trabalho

Postura ao sentar no computador

ERRADO



- Fadiga visual
- Câimbras nos dedos
- Dor no pescoço
- Dor lombar
- Ombros tensos e arcados
- Cabeça para a frente

CERTO



- Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento do braço
- Manter a região lombar (costas) apoiada no encosto da cadeira ou em suporte para as costas
- Manter o ângulo igual ou superior a 90 graus para as dobras do joelho e do quadril
- Se necessário, usar um apoio para os pés

Postura e dor no pescoço

A má postura é um importante fator de risco para a cervicalgia

O uso de celular por longos períodos é uma importante causa de dor no pescoço.

Porém, a inclinação do pescoço para frente e para baixo também pode acontecer na leitura de livros, no uso do computador etc.

Evite projetar a cabeça para frente em qualquer posição. Mas, especialmente ao usar o celular, o computador ou ler um livro.



Consequências da má postura do pescoço

- Dor no pescoço
- Dor na parte alta das costas (região torácica) e ombros
- Menor expansão da caixa torácica e sobrecarga da musculatura acessória da respiração (músculo do pescoço)

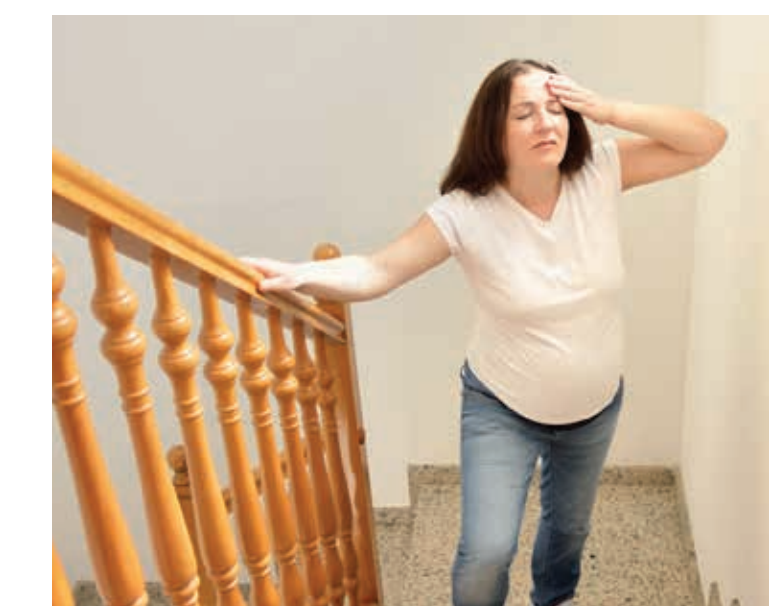
Dor de cabeça e tontura

Além dos efeitos negativos da enxaqueca de modo geral, as crises de dor de cabeça podem desencadear tontura e falta de equilíbrio.

Há evidências de déficits de controle de equilíbrio em pessoas com todos os tipos de migrânea, quando comparadas a pessoas saudáveis.

Há indícios de que a migrânea está relacionada a mudanças no desempenho de tarefas funcionais como²:

- Equilíbrio estático (quando a pessoa está parada)
- Marcha (ao caminhar)
- Sentar-se e levantar-se
- Subir e descer escadas



2. Carvalho GF, Florencio LL, Pinheiro CF, Dach F, Bigal ME, Bevilacqua-Grossi D. Functional Balance Deterioration on Daily Activities in Patients With Migraine: A Controlled Study. Am J Phys Med Rehabil. 2018;97(2):90-95

Conheça a sua dor

Uma das principais ferramentas que você precisa para lidar com a enxaqueca e demais dores de cabeça é aumentar seu conhecimento sobre a sua dor.

Por isso, agora que você já sabe que a dor no pescoço está relacionada com a dor de cabeça e vice-versa, é possível mudar alguns hábitos posturais, bem como realizar sessões de Fisioterapia para prevenir ou tratar a dor no pescoço e/ou uma crise de enxaqueca.

Caso você tenha sido diagnosticado (a) com uma cefaleia cervicogênica, é preciso também tratar a doença de base (traumas, lesões, hérnia de disco etc.).

Informe-se

Toda dor é real, porém invisível aos olhos dos outros. Essa é uma das piores situações de quem convive com a dor crônica.

Por isso, é muito importante conhecer a sua dor de cabeça, para que você possa assumir o tratamento como protagonista do processo.

Procure Ajuda

Quanto mais tempo a dor perdura, mais sensíveis os nervos se tornam. Isso fará com que o sistema nervoso produza a dor com maior facilidade.

Além de procurar um médico, preferencialmente um neurologista/cefaliatra para acompanhamento, busque fontes confiáveis de informação para conhecer melhor a dor e suas consequências para sua saúde física e mental.

Onde procurar informações sobre a enxaqueca



PLATAFORMA
ENXAQUECA
CRÔNICA



CANAIS
DTM CEFALIA
USP - FMRP



Fisioterapia e dor de cabeça

A atuação de uma equipe multidisciplinar no manejo da dor de cabeça vem ganhando espaço, especialmente para pacientes com dor de cabeça crônica. Isso porque os fatores desencadeantes ou que mantêm as crises podem ser variados e complexos.

Portanto, uma abordagem multidisciplinar pode trazer muitos benefícios no tratamento da dor de cabeça e da enxaqueca.

Além disso, em alguns pacientes um sintoma muito incapacitante pode ser a

tontura ou a vertigem. Alguns pacientes podem ter dificuldade de se equilibrar e podem cair com frequência³.

Portanto, converse com seu médico e procure um Fisioterapeuta que possa aplicar um protocolo de tratamento voltado para a dor de cabeça.

Além das sessões de fisioterapia, você pode realizar alguns movimentos em casa para reforçar o tratamento e o autocuidado.

O segredo está no autocuidado!

O autocuidado é uma ferramenta poderosa para ajudar você a lidar com a cefaleia. Em relação a um programa de Fisioterapia, é preciso seguir as orientações do profissional.

Mas, há alguns recursos que você pode usar, como os que você verá a seguir. **Atenção:** É importante seguir um planejamento evolutivo de alguns exercícios.

FASE INICIAL



1 Diário da Dor



2 Respiração Profunda



3 Alongamentos e Automassagem



4 Exercícios



3. Carvalho G, Almeida C, Florencio L, Pinheiro C, Dach F, Bigal M, et al. Do patients with migraine have increased prevalence of falls and fear of falling? Physiotherapy. 2018;104(4):424–9.

1 Diário da dor

Uma das estratégias mais recomendadas pelos médicos especialistas em dor de cabeça é elaborar um diário da dor.

Os registros no diário irão ajudar a monitorar e a registrar as características das suas crises, bem como sua frequência e intensidade. Isso irá colaborar para o autoconhecimento. As anotações também são úteis para avaliar os demais sintomas associados à dor e o uso de medicação.

Hoje há diversos aplicativos que você pode usar ou ainda você pode seguir o modelo abaixo.

Diário da dor

nome _____ mês _____

Dor de cabeça

Preencha o dia correspondente a cada crise, observando a intensidade de 0-10, sendo 0 sem dor e 10 a pior dor possível.

Dia		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Período	Manhã																																
	Tarde																																
	Noite																																

Dor no pescoço

Dia		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Período	Manhã																																
	Tarde																																
	Noite																																

Dor na ATM/face

Dia		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Período	Manhã																																
	Tarde																																
	Noite																																

Assinale a quantidade de analgésicos consumida por dia:

Uso de analgésico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

Assinale a realização de exercícios físicos (sim ou não):

Atividade Física (S/N)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

2 Respiração profunda

Importância da respiração para a saúde

A respiração é uma poderosa ferramenta no combate ao estresse e à ansiedade. O estresse é um fator de risco para dores musculares, bem como pode desencadear crises de dor de cabeça.

Porém, na rotina acelerada em que vivemos, a maioria das pessoas respira usando principalmente os músculos acessórios da respiração (no pescoço). Isso faz com que o diafragma, o principal músculo da respiração se encurte, com consequências na sua postura e nas trocas gasosas.

Por isso, é muito importante praticar a respiração diafragmática e estimular um dos principais músculos da respiração.


O ato de respirar está intimamente ligado ao estado emocional de uma pessoa.

Ao praticarmos a respiração profunda, a respiração vai favorecer a troca de oxigênio e relaxar os músculos, levando todo o corpo a um estado de relaxamento e maior atenção plena.

O estresse pode sobrecarregar a musculatura da face, do pescoço e dos ombros. Com isso, essas regiões ficam mais tensas e aumentam a chance de desencadear uma crise de enxaqueca e cervicalgia. E como vimos, ambas as condições estão ligadas.

Como praticar

 **Tempo:**
de 5 a 10 minutos

 **Quando?**
Preferencialmente em um momento tranquilo, sem perturbações externas, por exemplo: antes de dormir ou ao acordar

 **Instruções gerais**
• Preferencialmente, pratique a respiração profunda deitado (a)



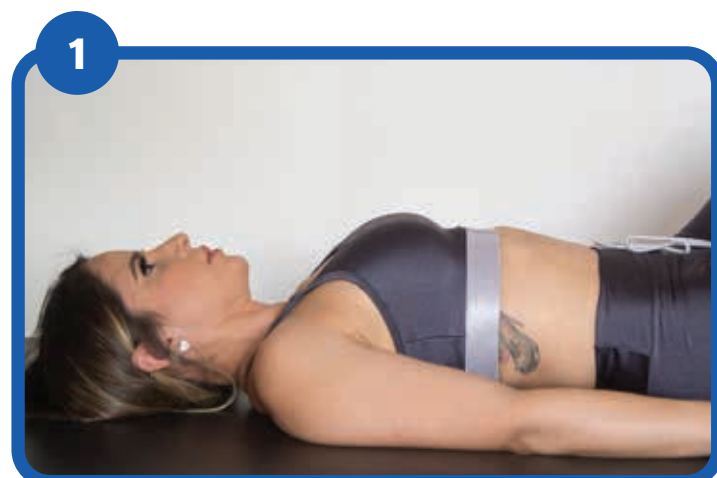
2 Respiração profunda

Respiração profunda

Na respiração diafragmática, quando inspiramos empurramos o abdômen para fora e murchamos a barriga ao soltar o ar. Isso garante maior troca de oxigênio e mais relaxamento. Procure fazer isso sem forçar, mas de forma suave e tranquila.

Quando praticada regularmente, a respiração diafragmática contribui para a melhora de quadros de:

- Ansiedade
- Estresse
- Crises de Pânico
- Depressão
- Insônia
- Tensões Musculares
- Vícios Posturais



Deite-se de uma maneira bem relaxada, com as costas bem apoiadas e repouse os braços ao lado do corpo



Ao inspirar, projete a barriga para fora
Ao expirar, murche bem a barriga e solte todo o ar ao descer o tórax



Inspire pelo nariz contando até 4



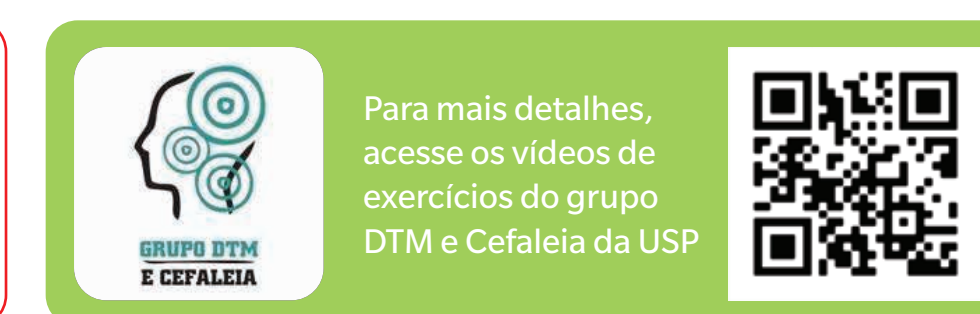
Segure o ar contando até 2



Solte o ar pela boca e conte, no mínimo, até 6



Repita por 5 a 10 minutos. Coloque um alarme no celular para facilitar a contagem do tempo



3 Alongamentos e automassagem

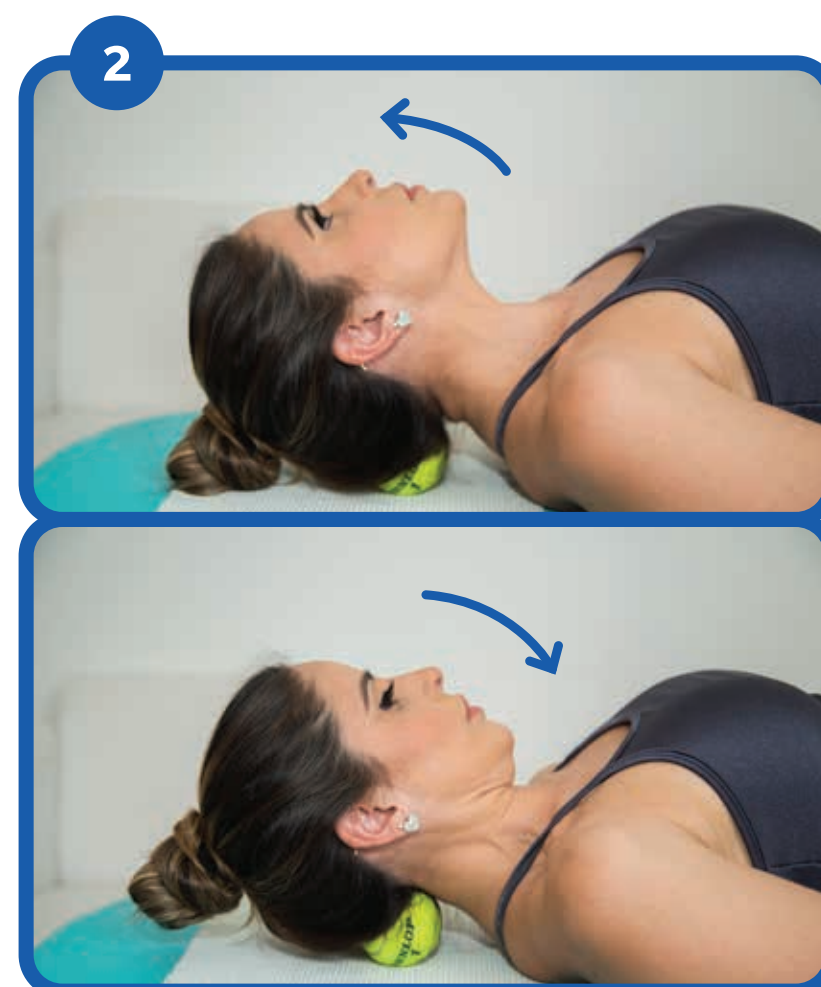
Você pode praticar alguns exercícios de alongamento e automassagem em casa, para melhorar a mobilidade, a dor e prevenir crises.

Automassagem na Cervical com Bolinha

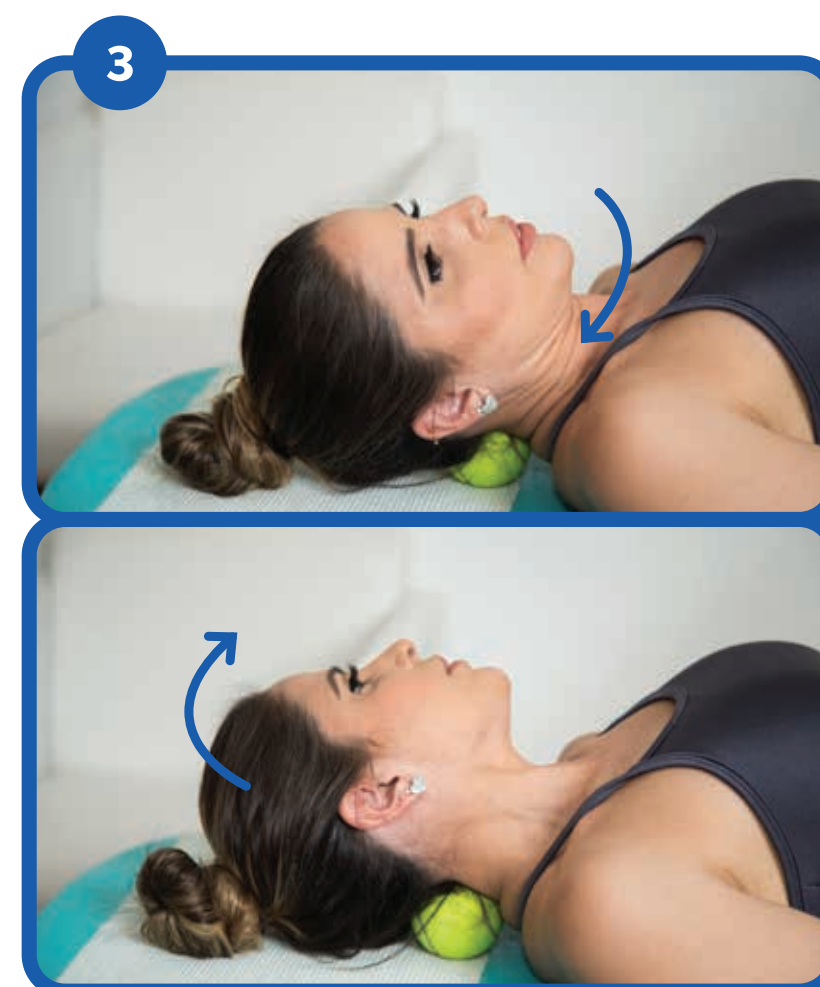
Para fazer esse exercício, você vai precisar de uma bolinha de tênis.



Coloque a bolinha na parte superior da coluna cervical, bem na base da cabeça



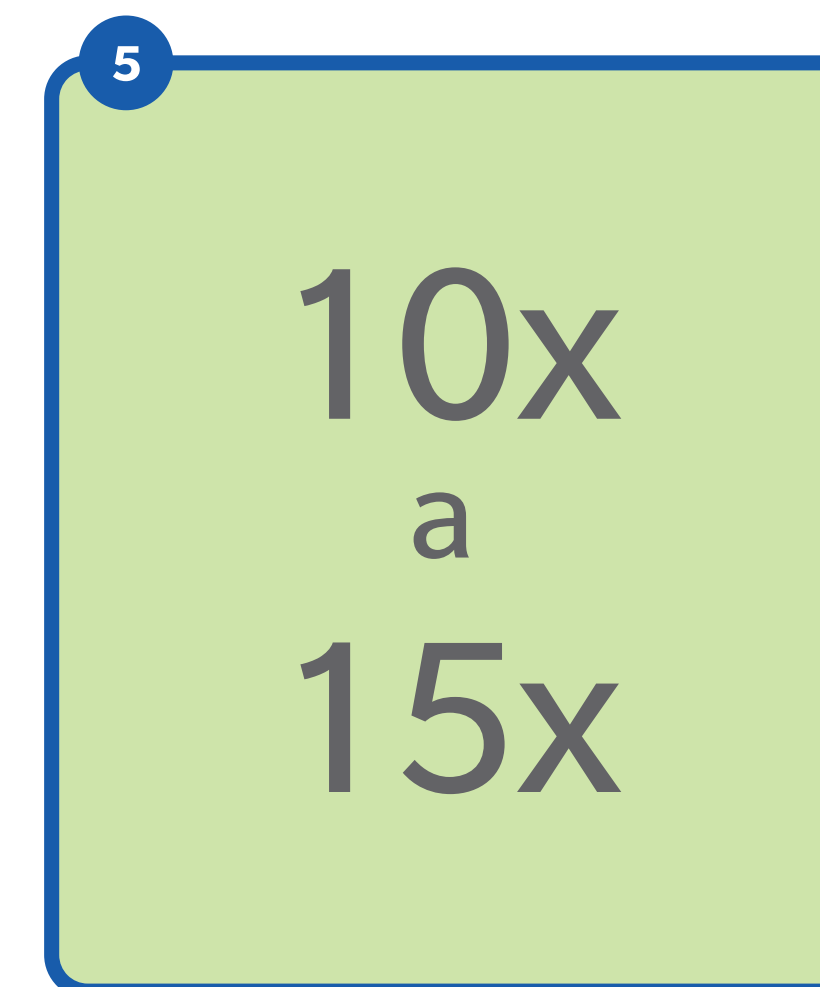
Faça movimentos curtos para cima e para baixo, para a direita e para a esquerda



Faça movimentos circulares no sentido horário e no sentido anti-horário



Repita a mesma série de movimentos na região inferior da cervical



Você pode fazer de 10 a 15 séries em cada região da cervical

Lembre-se que os movimentos devem ser curtos e lentos.

Confira isto em vídeo:



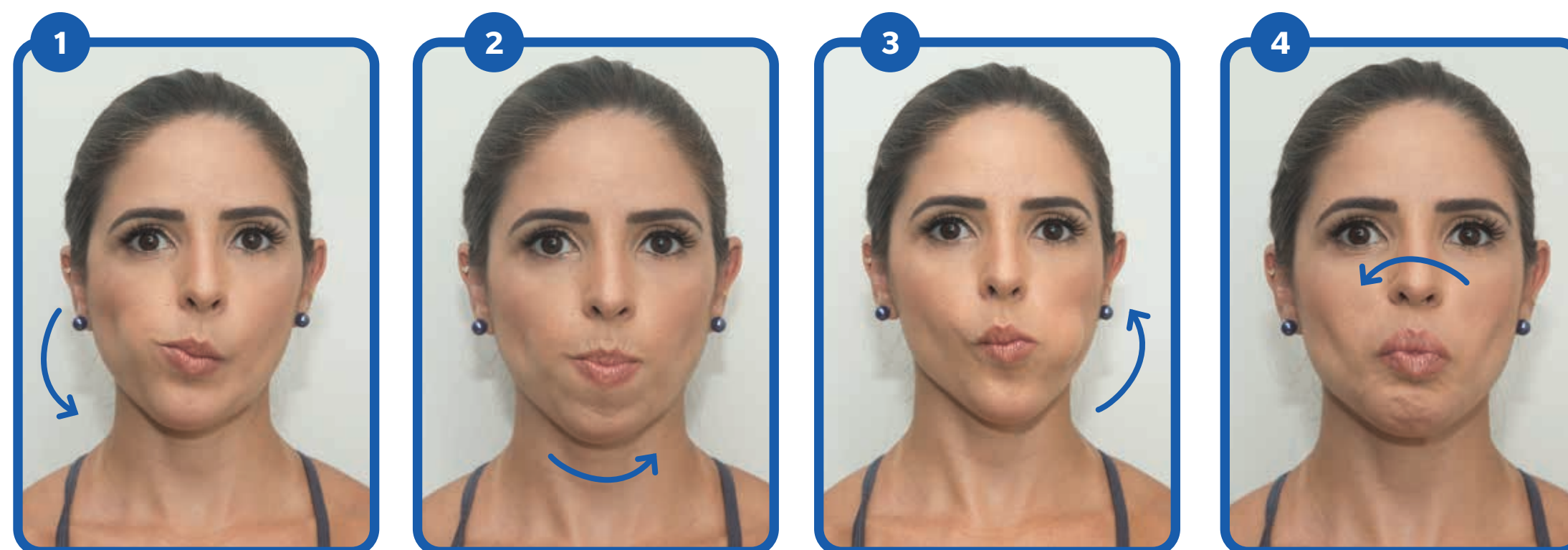
Para mais detalhes, acesse os vídeos de exercícios do grupo DTM e Cefaleia da USP



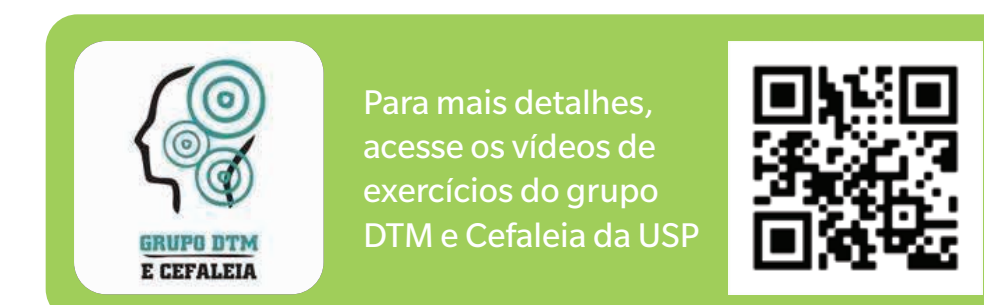
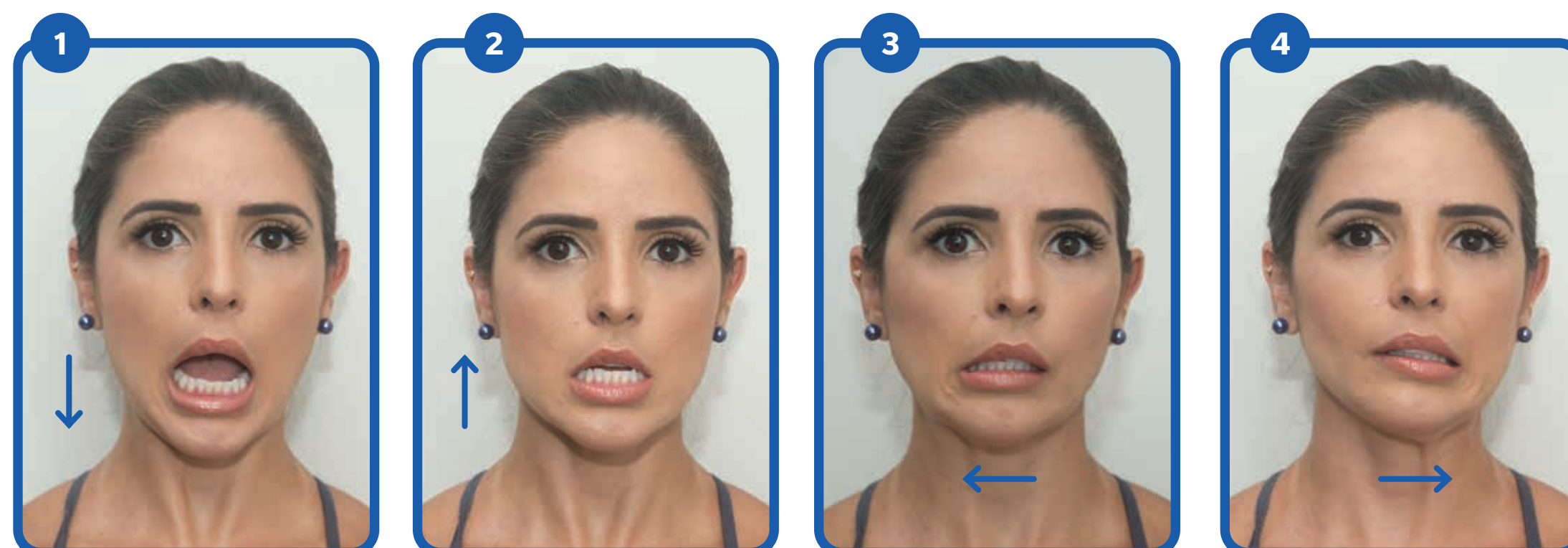
3 Alongamentos e automassagem

Exercícios com a língua para o relaxamento dos músculos da face e do assoalho da língua.

Exercícios com a língua



Movimentação Mandibular Ativa

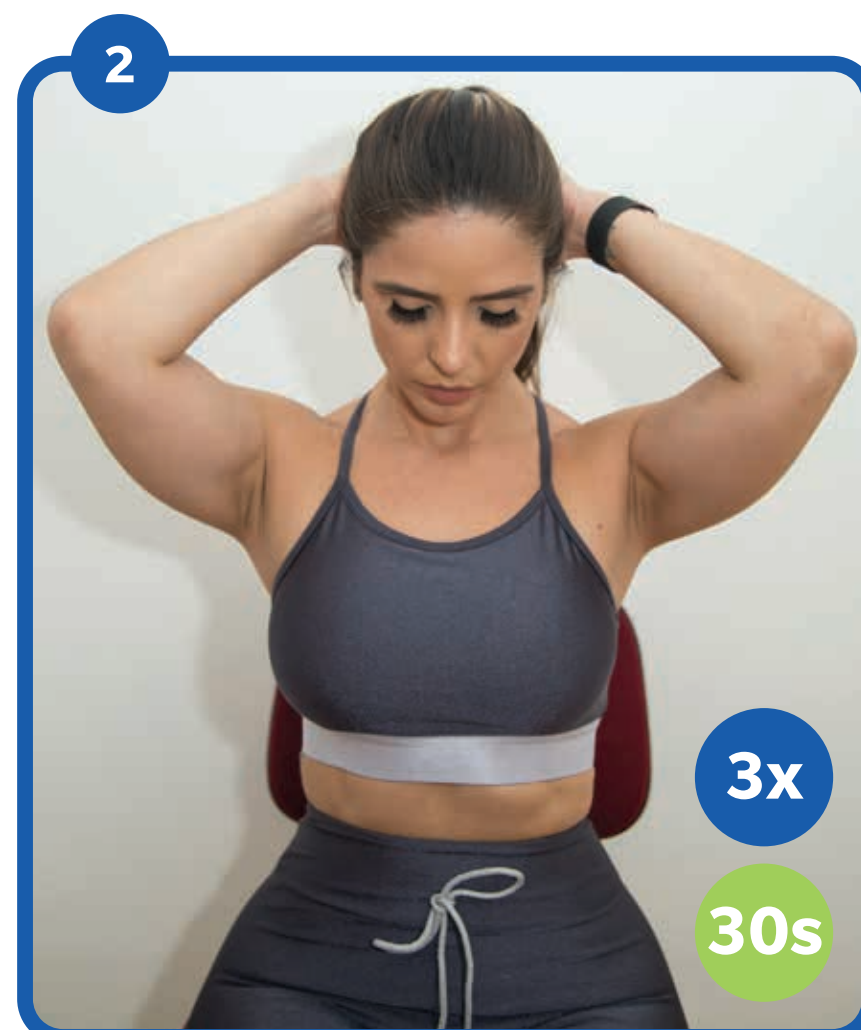


3 Alongamentos e automassagem

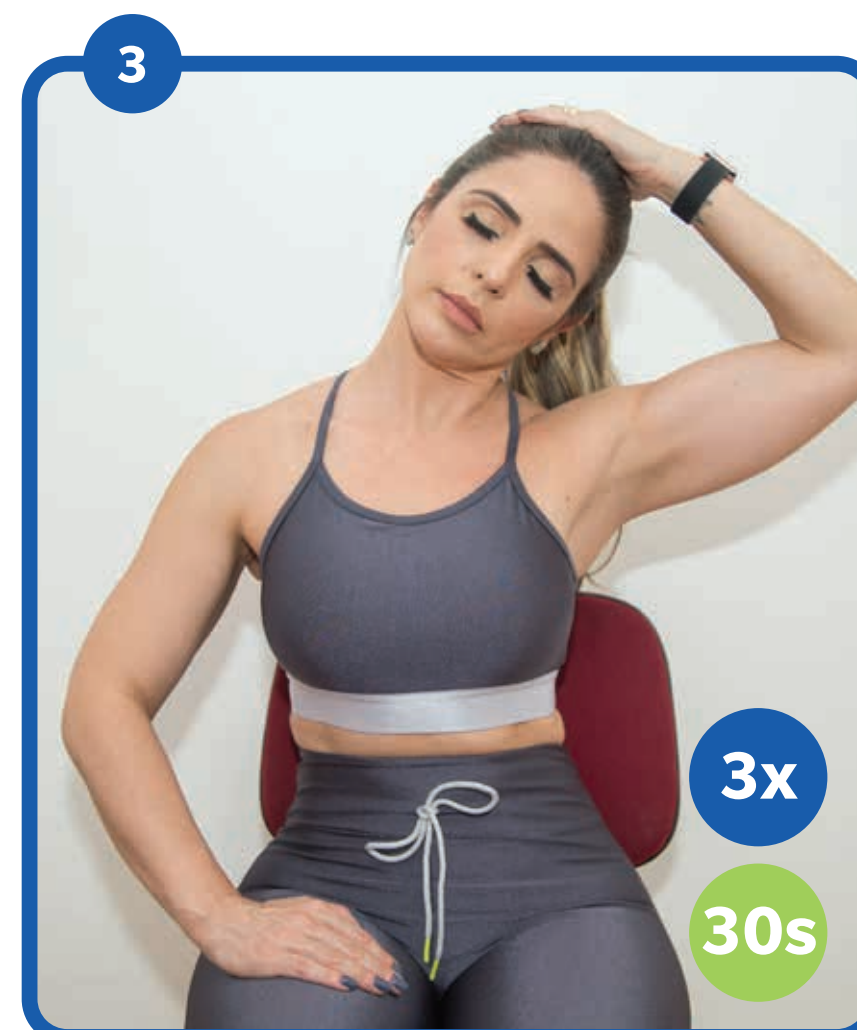
Exercícios de Alongamento dos Músculos Cervicais



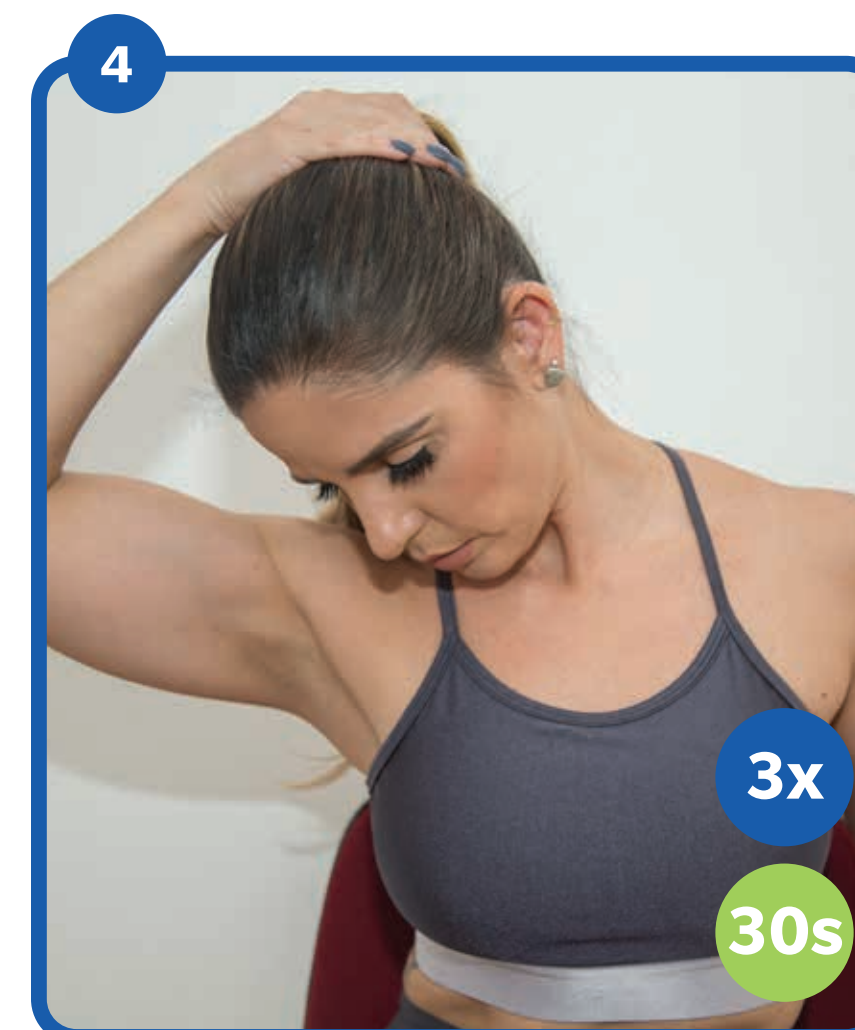
1. Coloque as mãos sobre o peito puxando para baixo
2. Leve a cabeça para trás com a boca fechada
3. Mantenha a cabeça para trás por 30 segundos



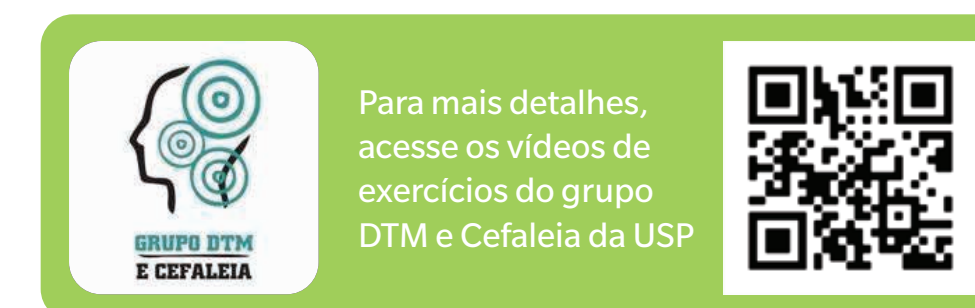
1. Coloque as duas mãos atrás da cabeça e empurre para a frente
2. Repita 3 vezes, mantendo a posição por 30 segundos



1. Coloque a mão sobre a orelha e puxe a cabeça em direção ao ombro, mantendo o olhar para frente
2. Relaxe o ombro.
3. Repita por 3 vezes, mantendo a posição por 30 segundos
- 4. Faça a série dos dois lados**

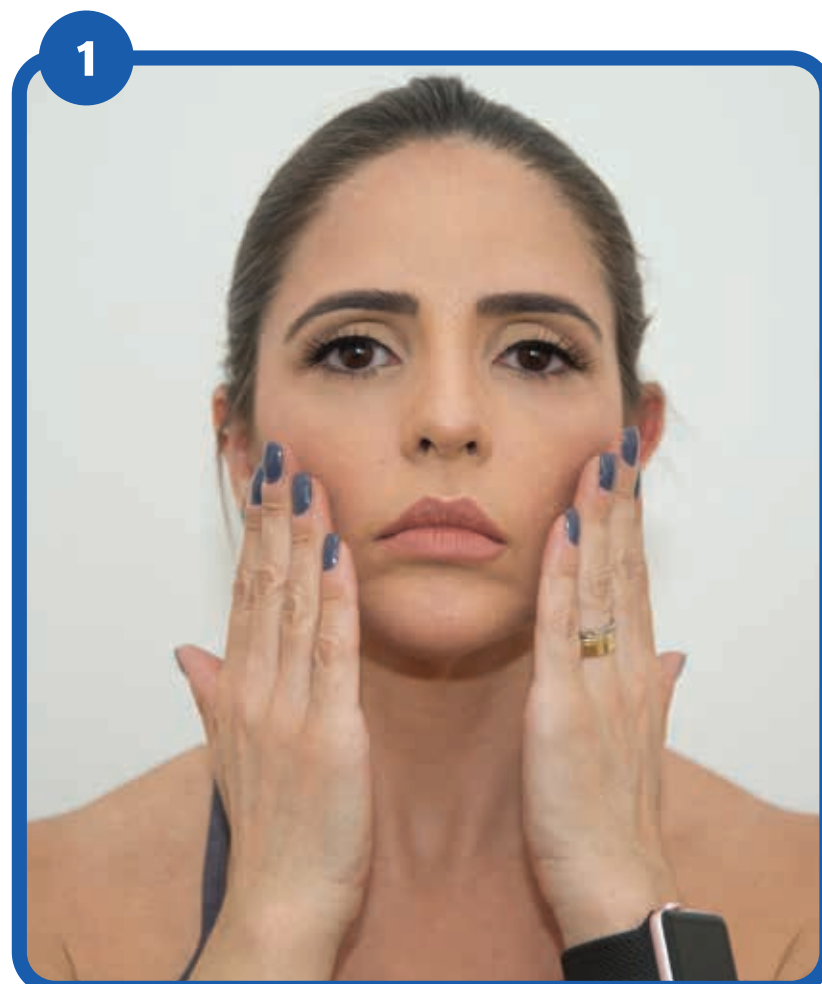


1. Rode a cabeça e empurre-a para baixo, procurando encostar o queixo no pescoço
2. Repita 3 vezes, mantendo 30 segundos
- 3. Faça a série dos dois lados**



3 Alongamentos e automassagem

Automassagem na face



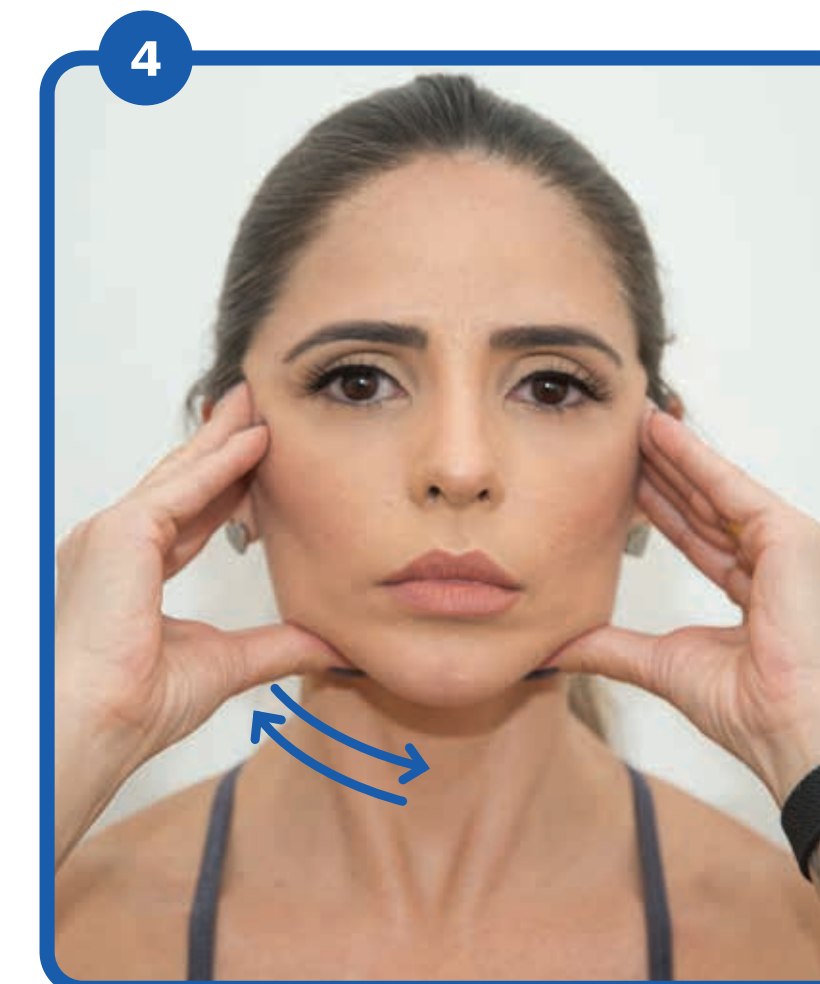
Com as mãos, você irá massagear a região das bochechas, têmporas e embaixo do queixo



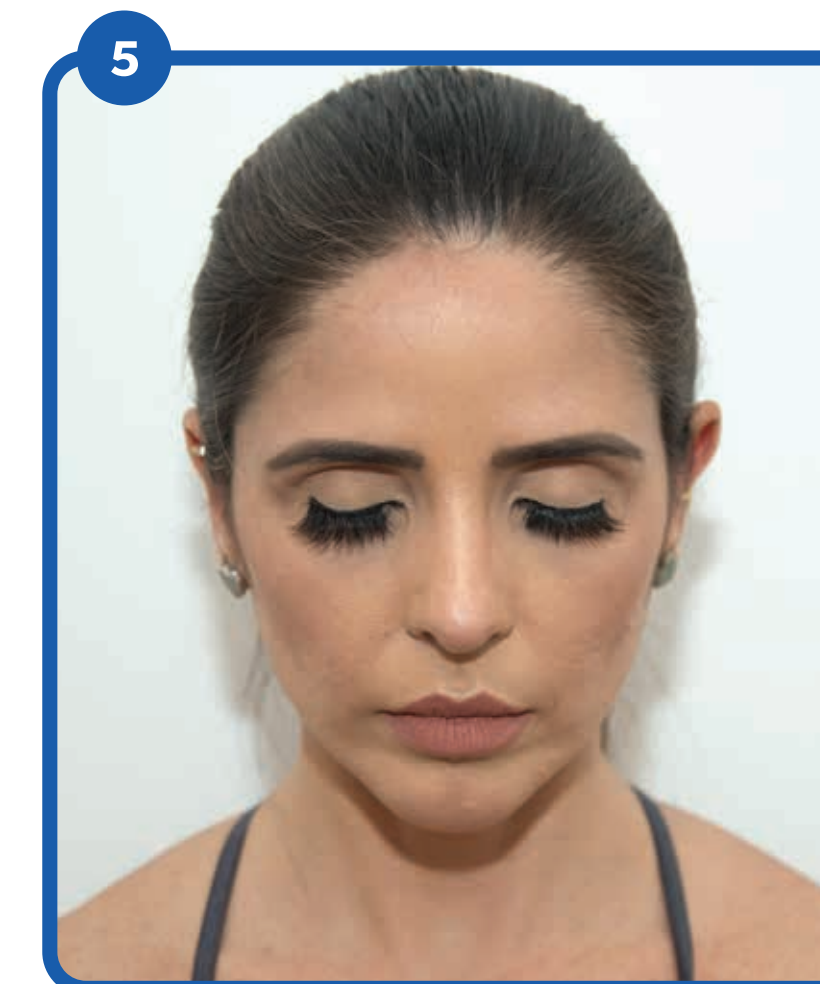
Bochechas:
Faça movimentos circulares e leves



Têmporas:
Faça movimentos circulares e leves



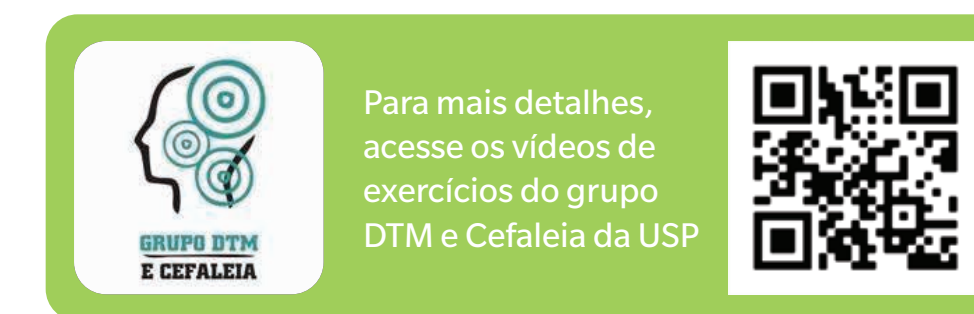
Embaixo do queixo:
Na região do assoalho da língua, abaixo do queixo, deslize os polegares escorregando pela mandíbula



Faça até se sentir relaxado (a)



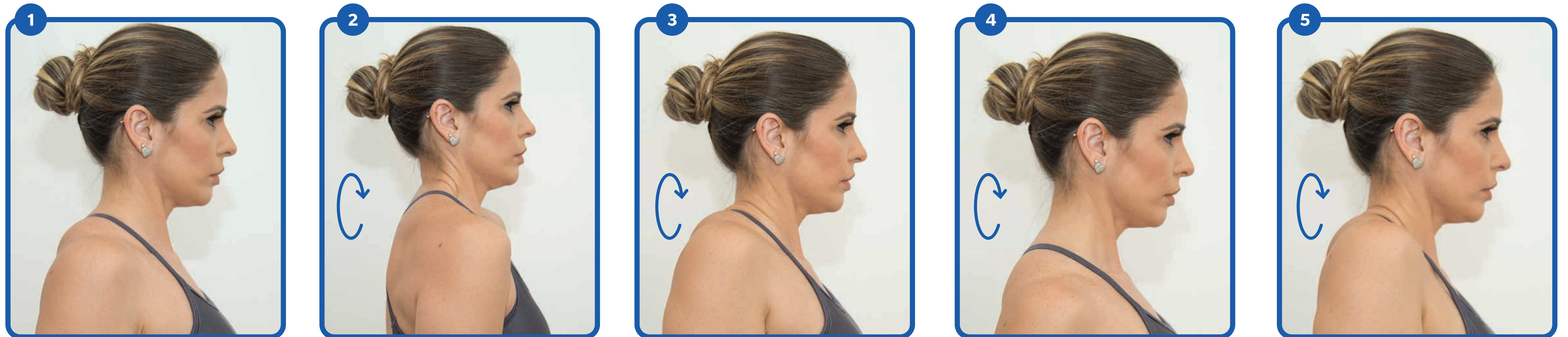
Confira isto em vídeo:



Para mais detalhes, acesse os vídeos de exercícios do grupo DTM e Cefaleia da USP

3 Exercícios domiciliares

Mobilização dos ombros



Em pé, faça círculos com seus ombros girando no sentido horário e anti-horário (para frente e para trás)

Faça 10 vezes em cada direção

3 Exercícios domiciliares

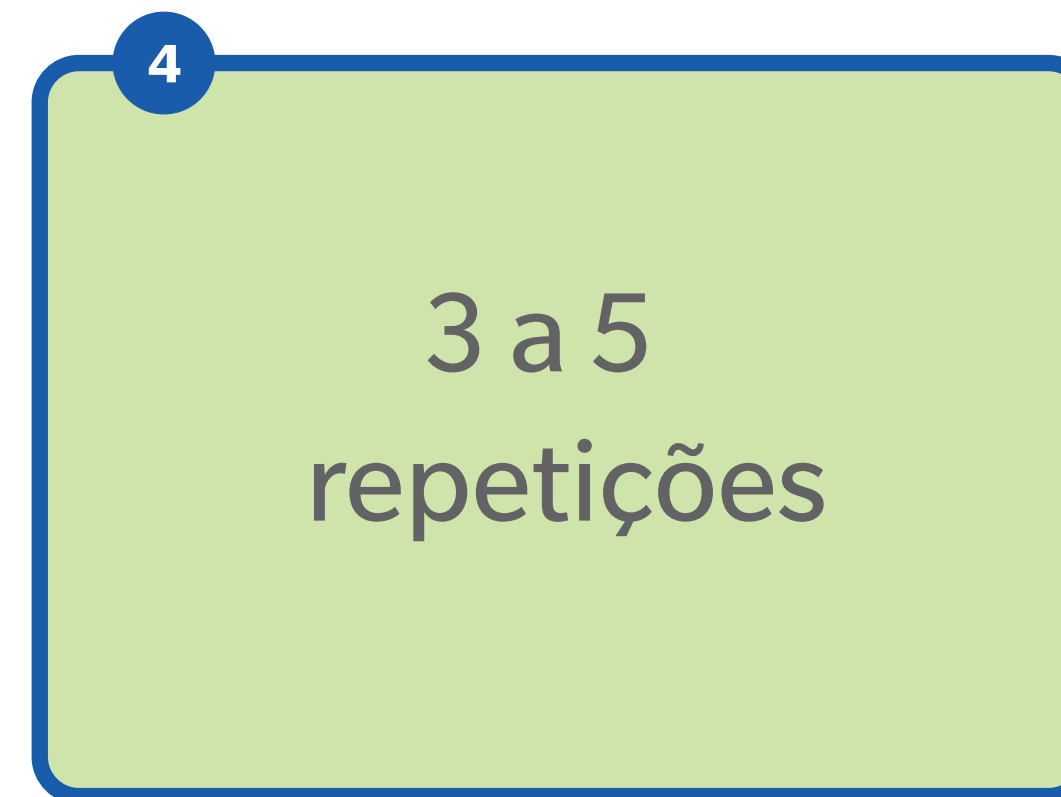
Retração Cervical e Flexão de Pescoço



Deite-se no chão, de barriga para cima



Realize o movimento de sim, como se fosse olhar para o seu pé. O movimento deve ser lento e curto

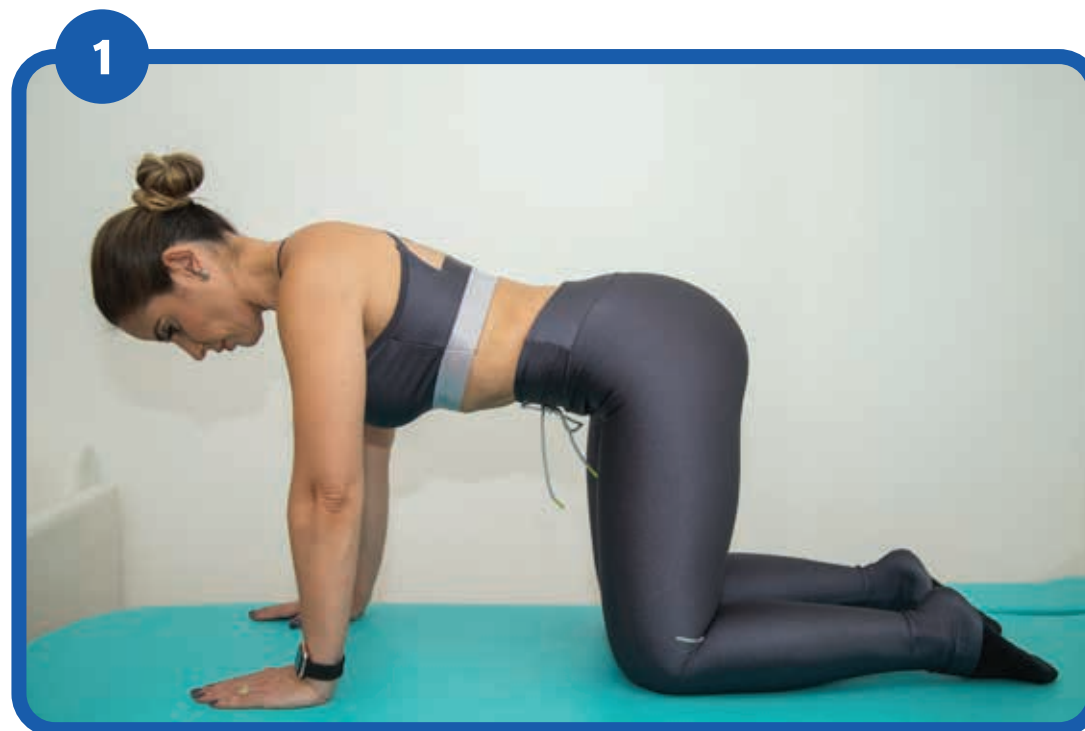


Faça 3 séries de 5 repetições

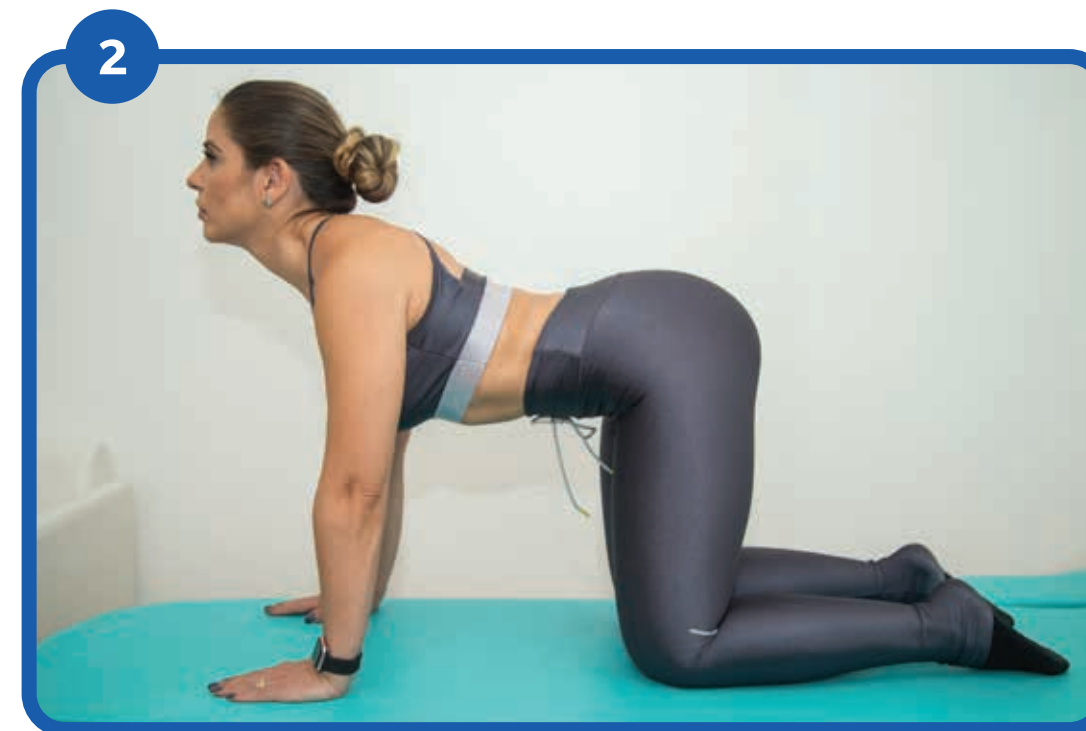
Evolução dos Exercícios Domiciliares

Os exercícios a seguir fazem parte da fase intermediária do seu tratamento, por isso são chamados de evolução.

Exercício em 4 apoios



Exercício na posição de gato (4 apoios) associado à respiração



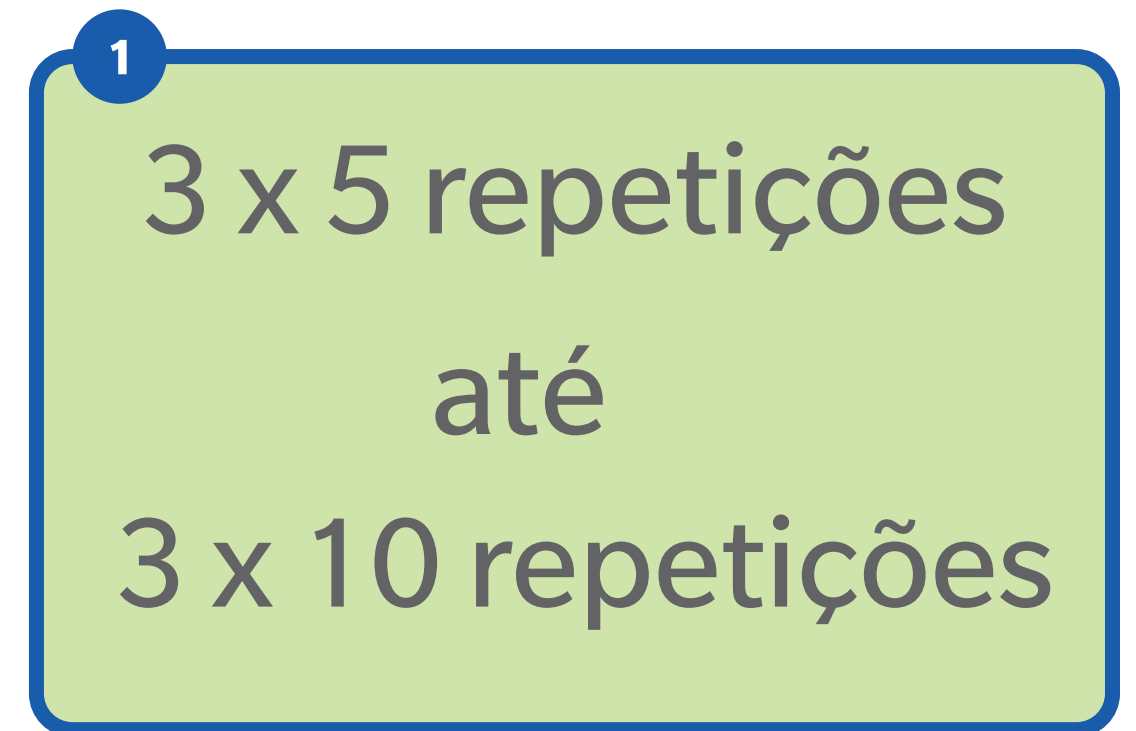
Na inspiração:

- Encha a barriga de ar
- Desça o tronco
- Olhe para cima



Na expiração:

- Solte o ar da barriga
- Puxe o tronco para cima
- Olhe para baixo



Faça inicialmente 3 séries de 5 repetições

Progrida até chegar em 3 séries de 10 repetições

Evolução dos Exercícios Domiciliares

Fortalecimento dos Extensores em 4 Apoios com Pernas e Braços Esticados



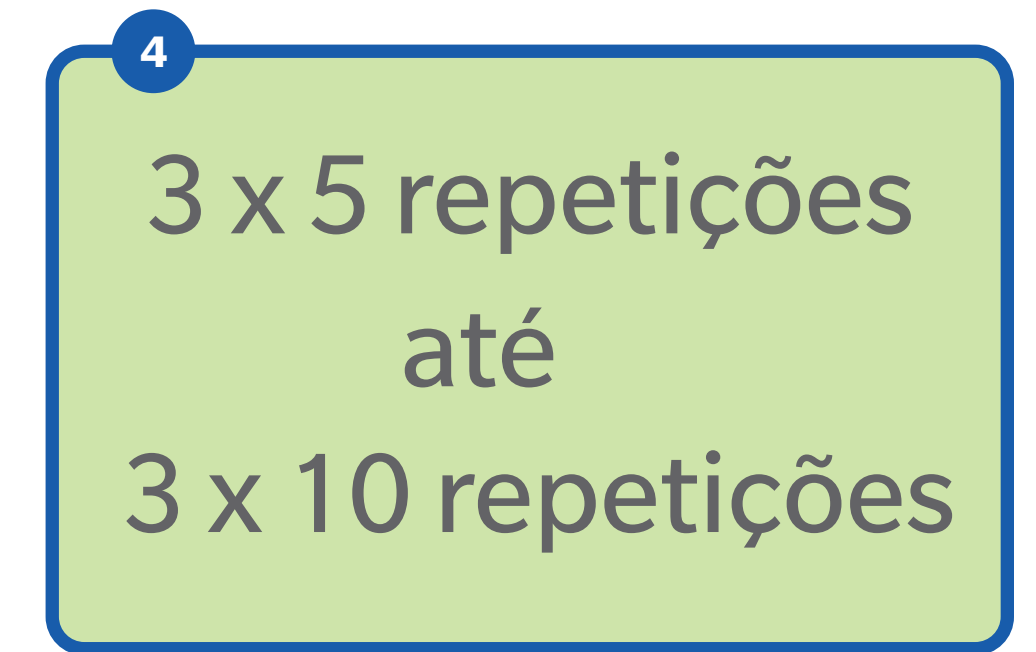
1 Equilibre-se na posição de gato, com a cabeça alinhada ao corpo



2 Estique o braço esquerdo e a perna direita



3 Estique o braço direito e a perna esquerda



4
3 x 5 repetições
até
3 x 10 repetições

Realize 3 séries de 5 repetições para cada lado

Progrida até chegar em 3 séries de 10 repetições de cada lado

Evolução dos Exercícios Domiciliares

Retração Cervical e Flexão de Pescoço



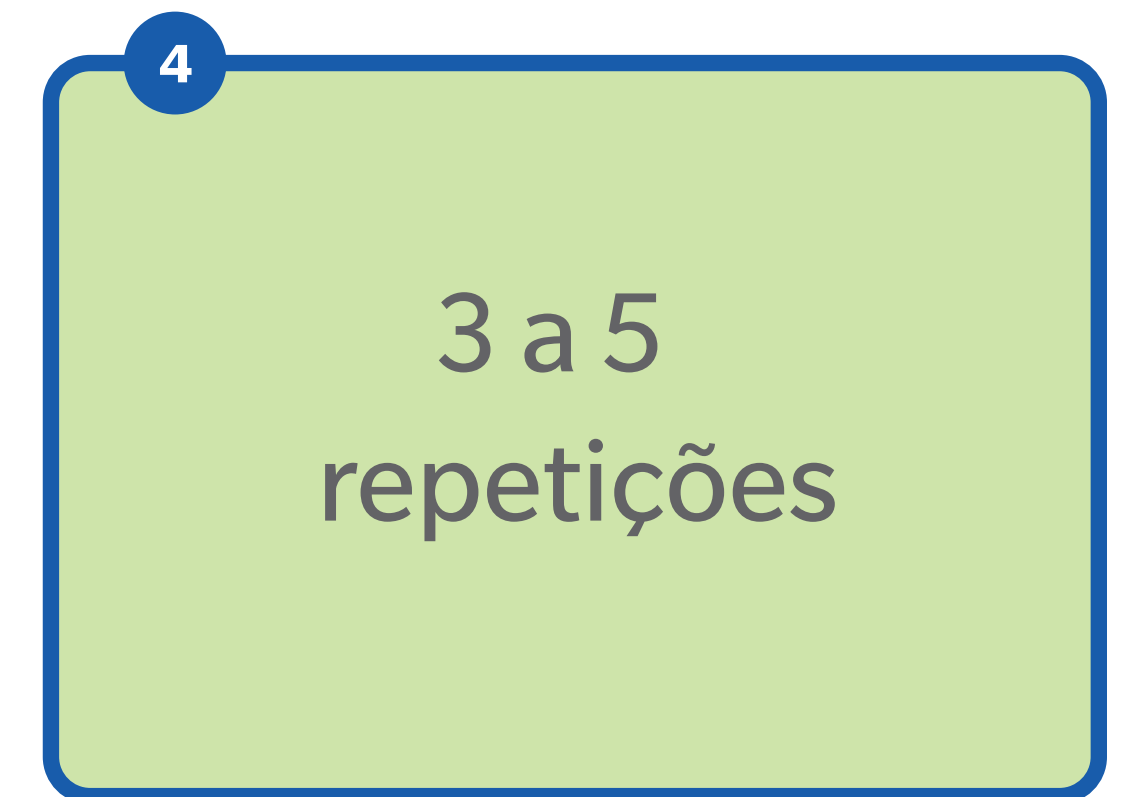
Deite-se no chão, de barriga para cima



Realize o movimento de sim, como se fosse olhar para o seu pé. O movimento deve ser lento e curto



Erga a cabeça, desgrudando-a da superfície



Faça 3 séries de 5 repetições

Evolução dos Exercícios Domiciliares

Coordenação e controle motor cervical



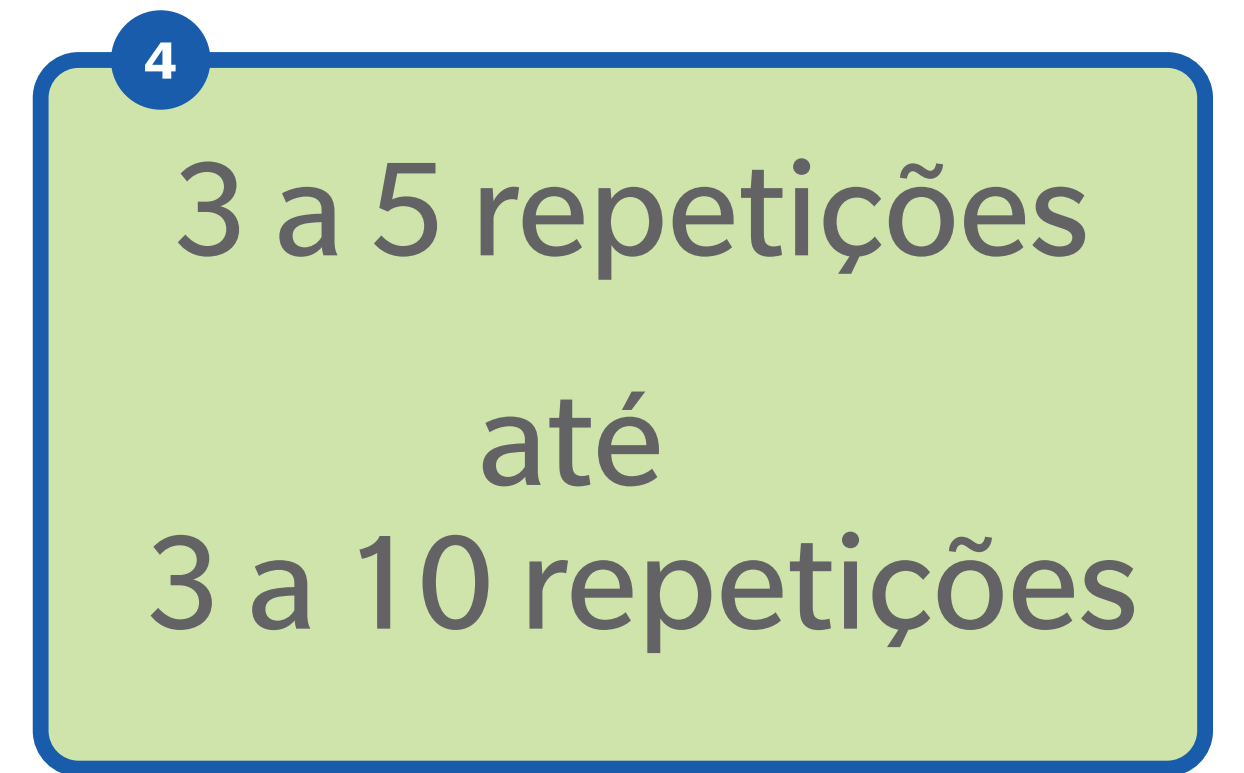
1
Deite-se de barriga para baixo, apoiado (a) em seus cotovelos



2
Em seguida, faça o movimento do 'sim'



3
Mantendo o 'sim' olhe para um lado e retorne ao centro. Olhe para o outro lado e retorne para o centro



4
3 a 5 repetições
até
3 a 10 repetições

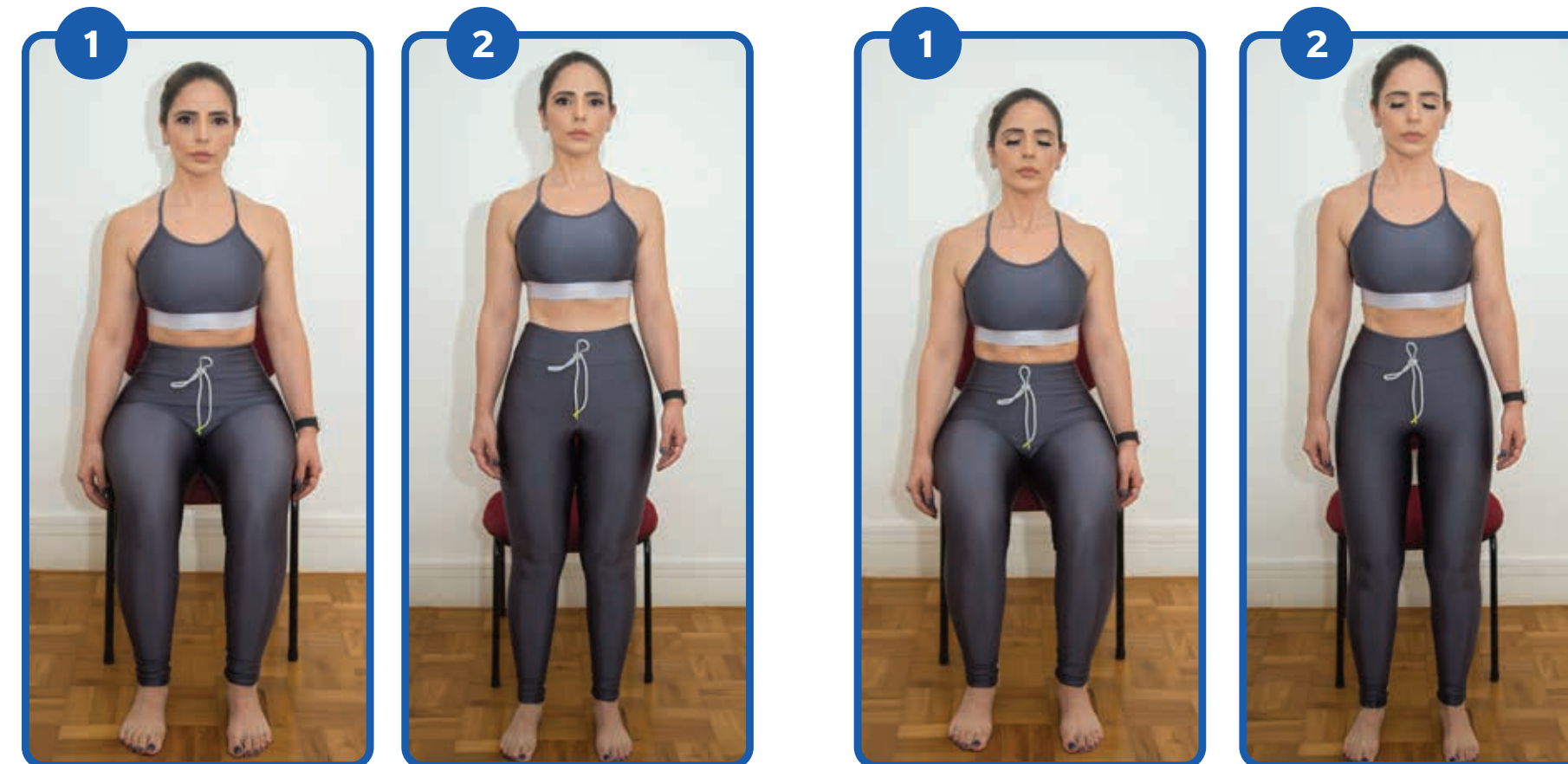
Faça 2 séries de 10 repetições

Progrida até chegar em 3 séries de 15 repetições

Exercícios para o Equilíbrio

Aqui apresentamos uma sequência de exercícios indicados caso você tenha tonturas e/ou desequilíbrios, com quedas ou tropeços frequentes.

Sentar-se e levantar



Com os olhos abertos

Com os olhos fechados

Girar o corpo para a esquerda e direita

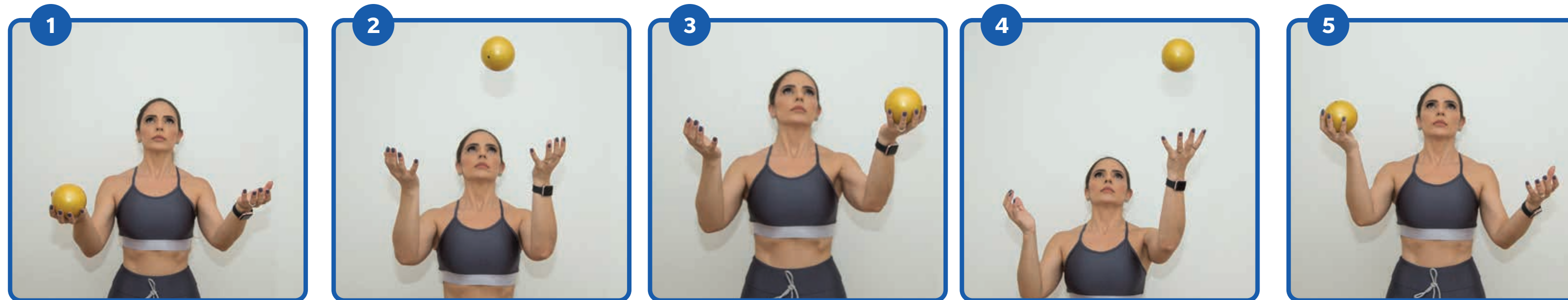


Equilíbrio no balancim



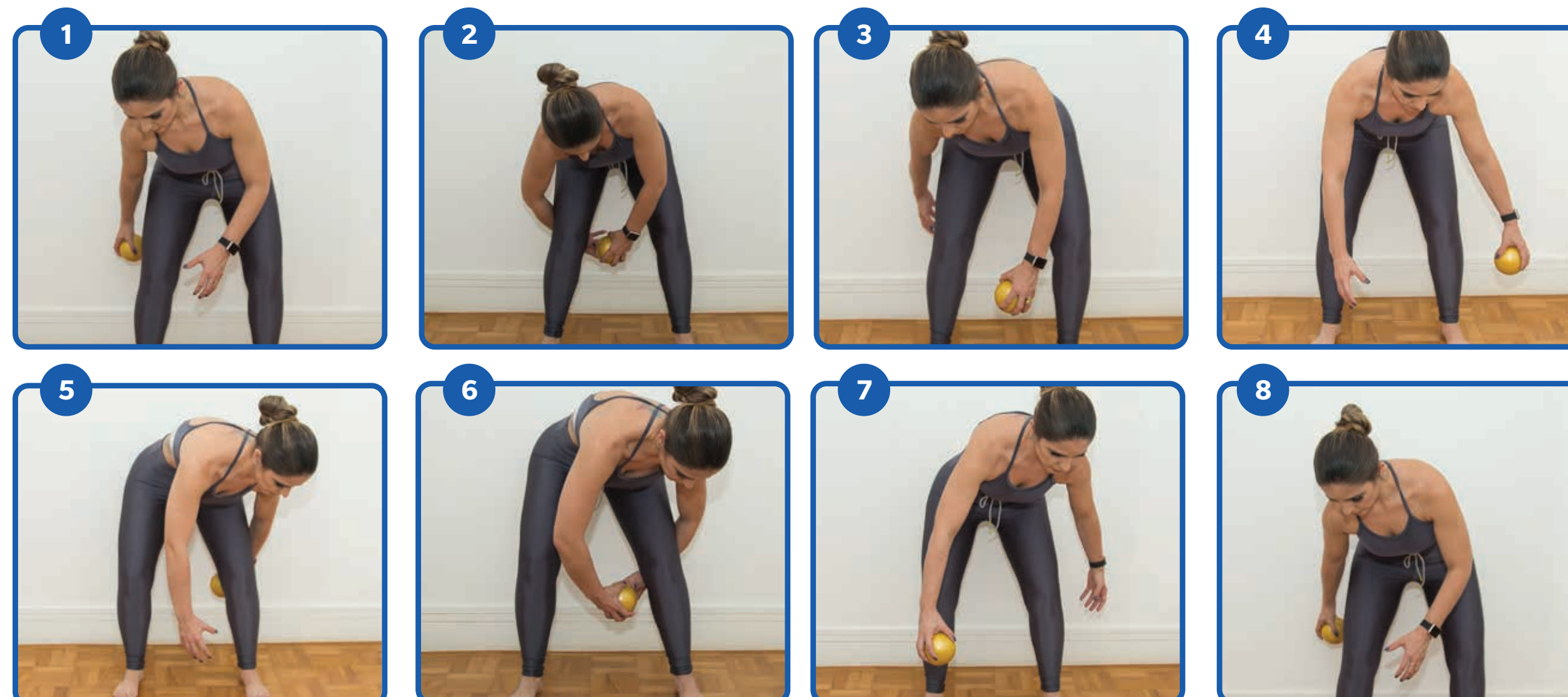
Exercícios para o Equilíbrio

Jogar uma bola de uma mão à outra



Jogue a bolinha de uma mão à outra acima do nível dos olhos

Passar uma bola por entre os joelhos



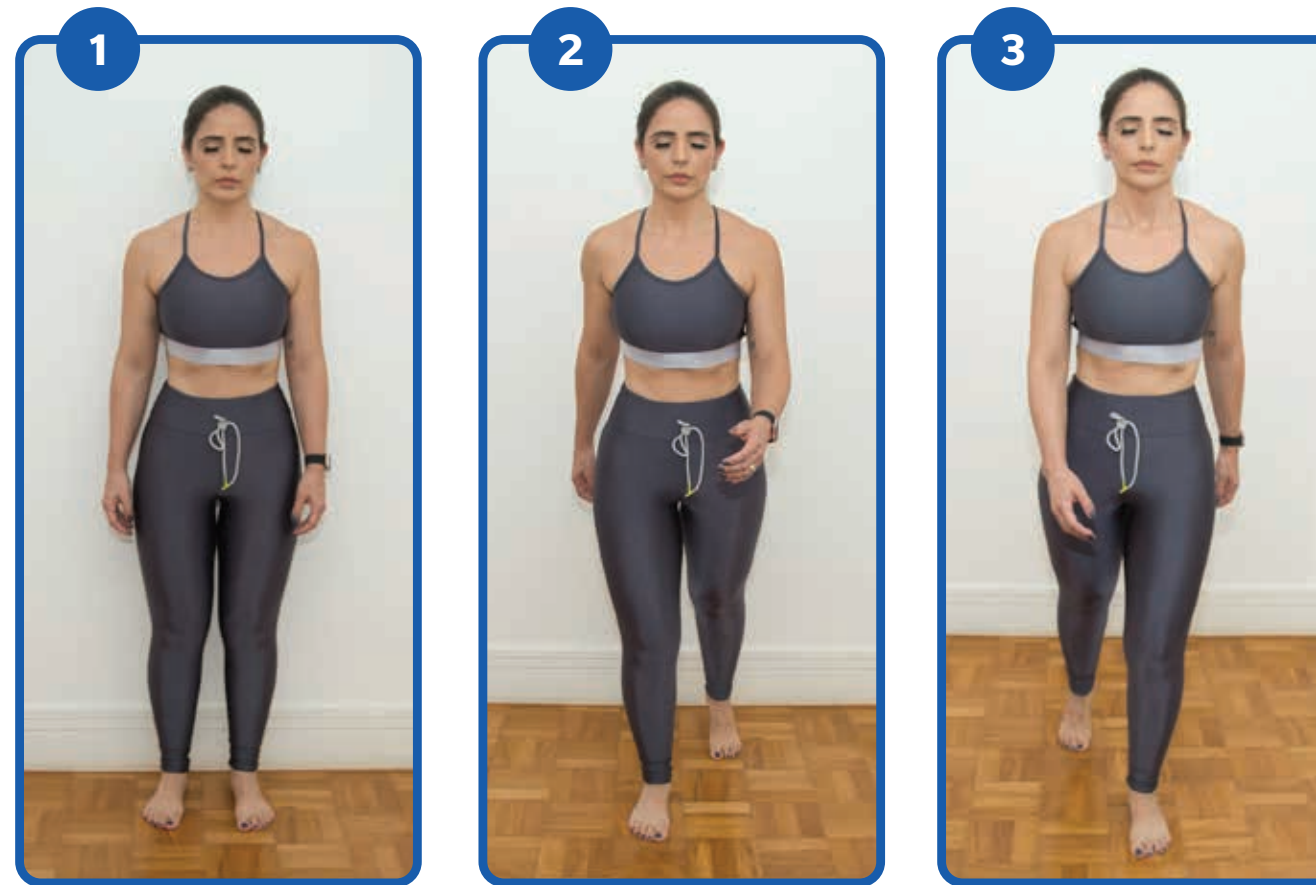
Jogar a bola de uma mão para a outra por entre os joelhos, alternadamente

Exercícios para o Equilíbrio

Caminhar em diferentes superfícies



Caminhar com olhos fechados



Caminhar em tandem

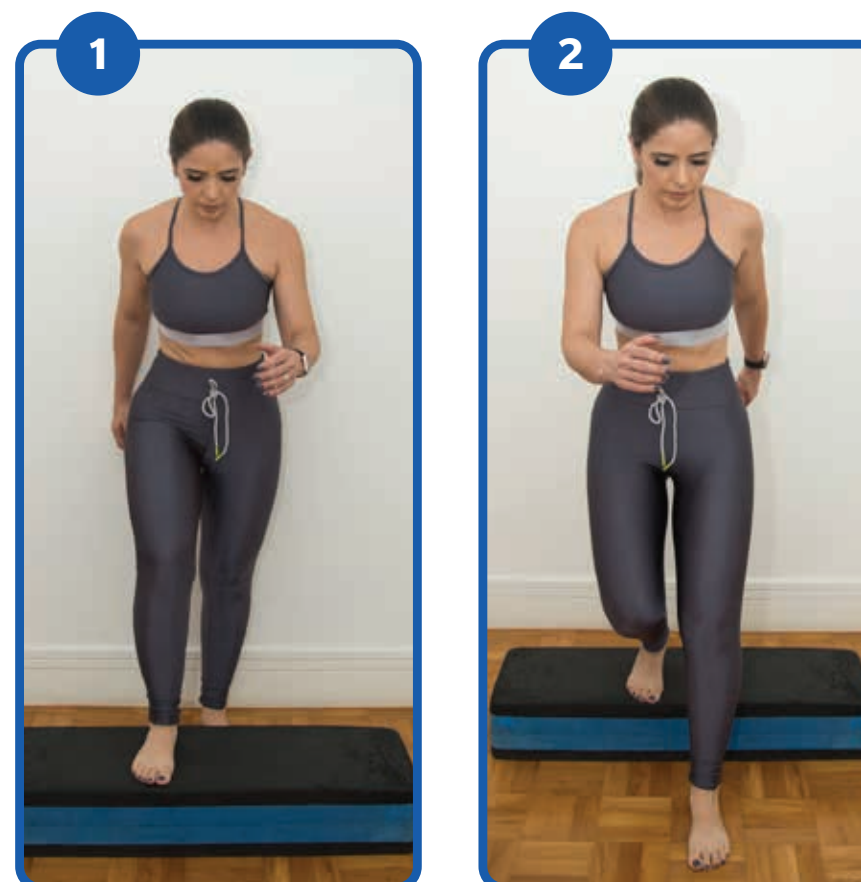


Caminhar com um pé
ne frente do outro

Caminhar movendo a cabeça horizontalmente e verticalmente

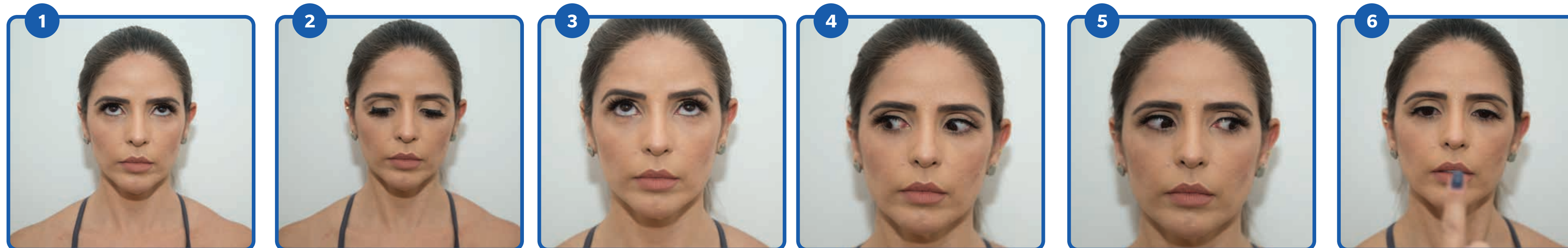


Subir e descer degraus



Exercícios para o Equilíbrio

Movimentos de olhos (lentos e rápidos)



- Olhar para cima e para baixo
- Olhar para a direita e para a esquerda
- Aproximar e afastar o dedo, olhando para ele

Movimentos da cabeça (lentos e rápidos)



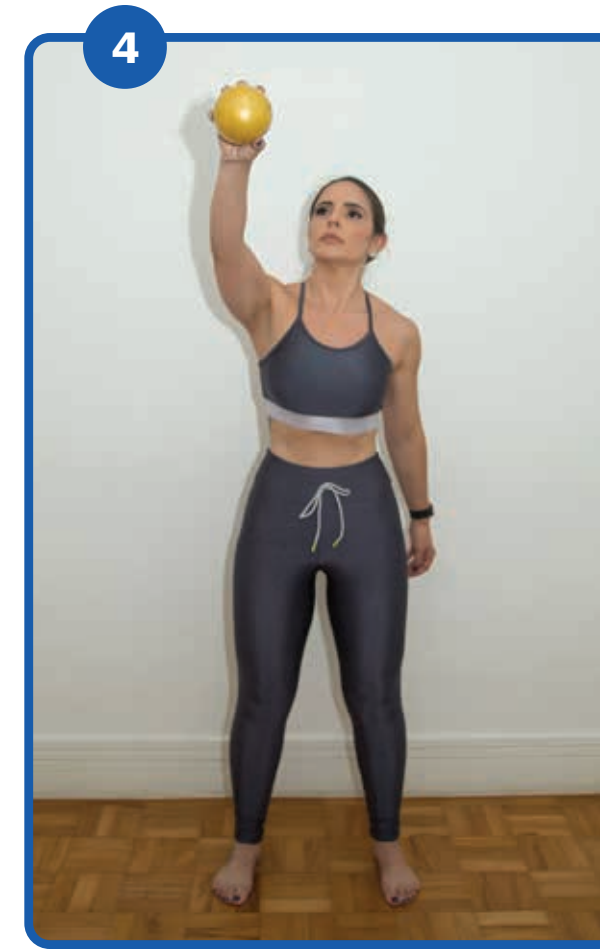
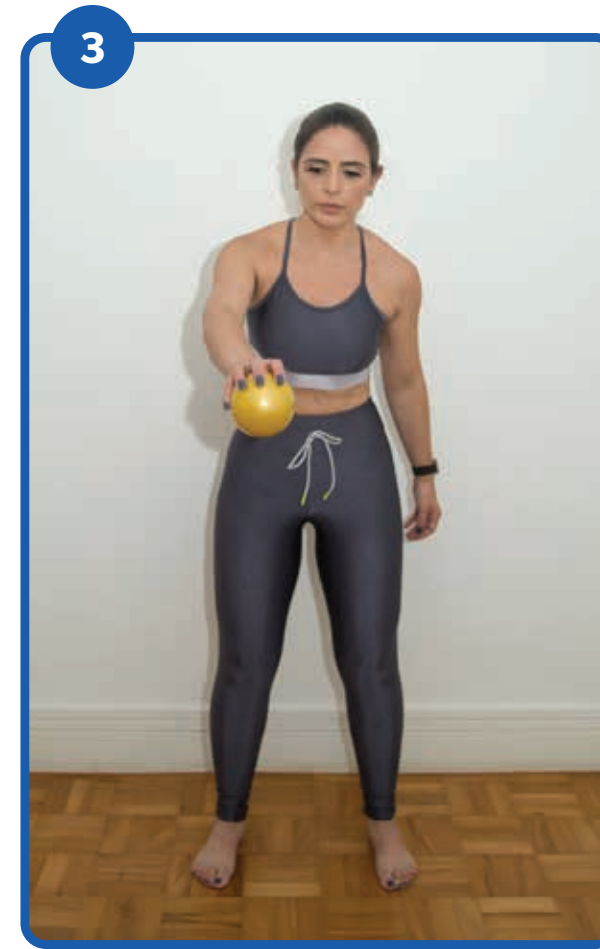
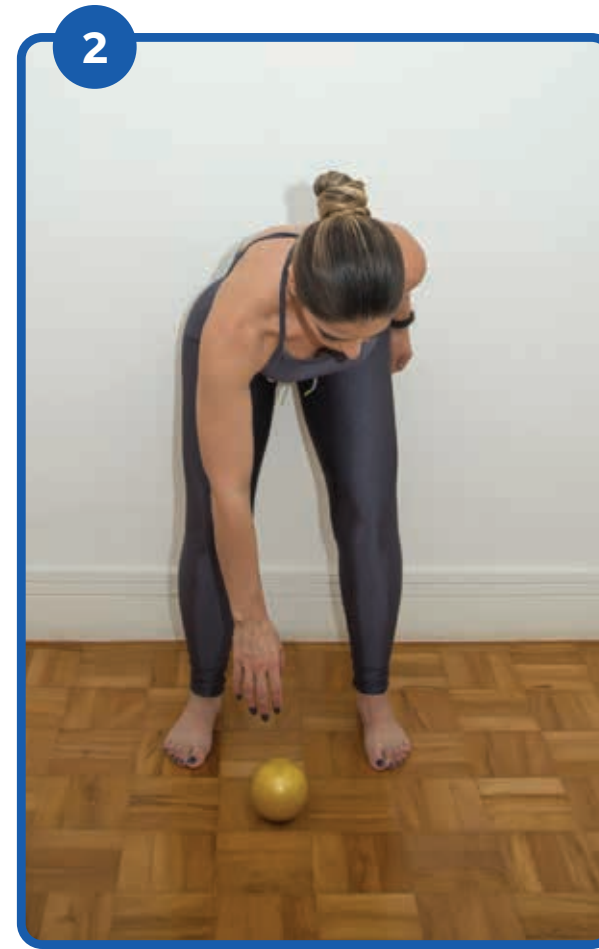
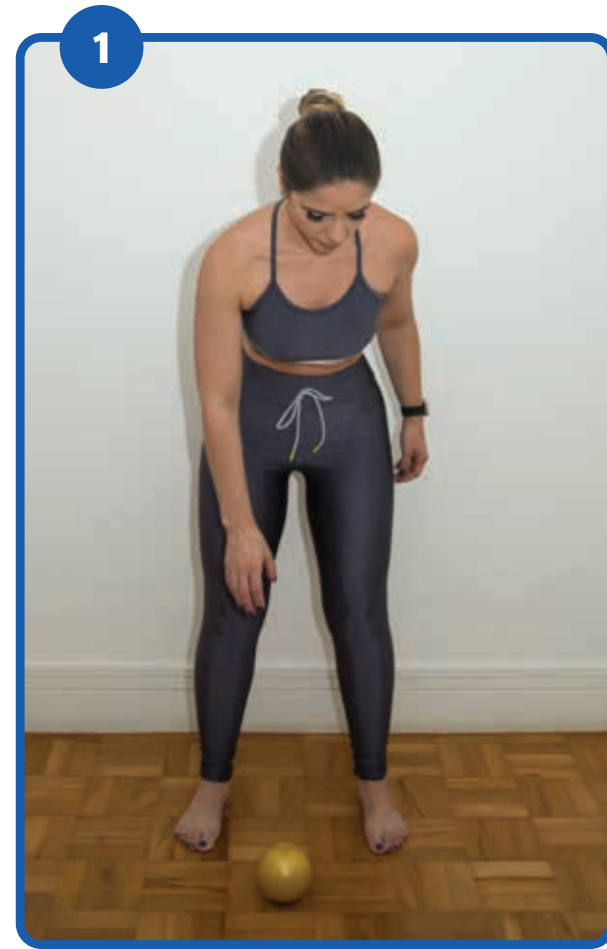
Com os olhos abertos

Com os olhos fechados

- Mover a cabeça para a direita e para a esquerda, com olhos abertos
- Mover a cabeça para cima e para baixo

Exercícios para o Equilíbrio

Movimentos de cabeça e corpo



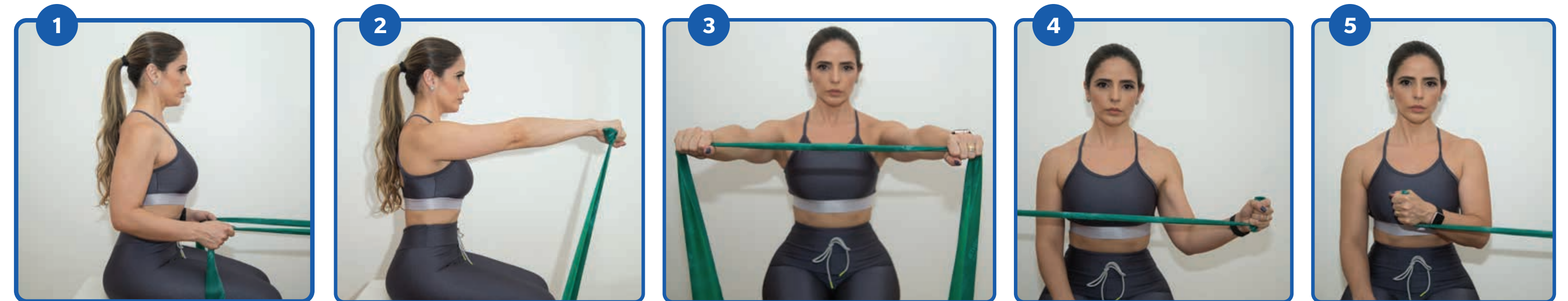
Colocar um objeto no chão. Apanhar objetos no chão e elevar acima da cabeça, mantendo o olhar no objeto

Exercícios de estabilização

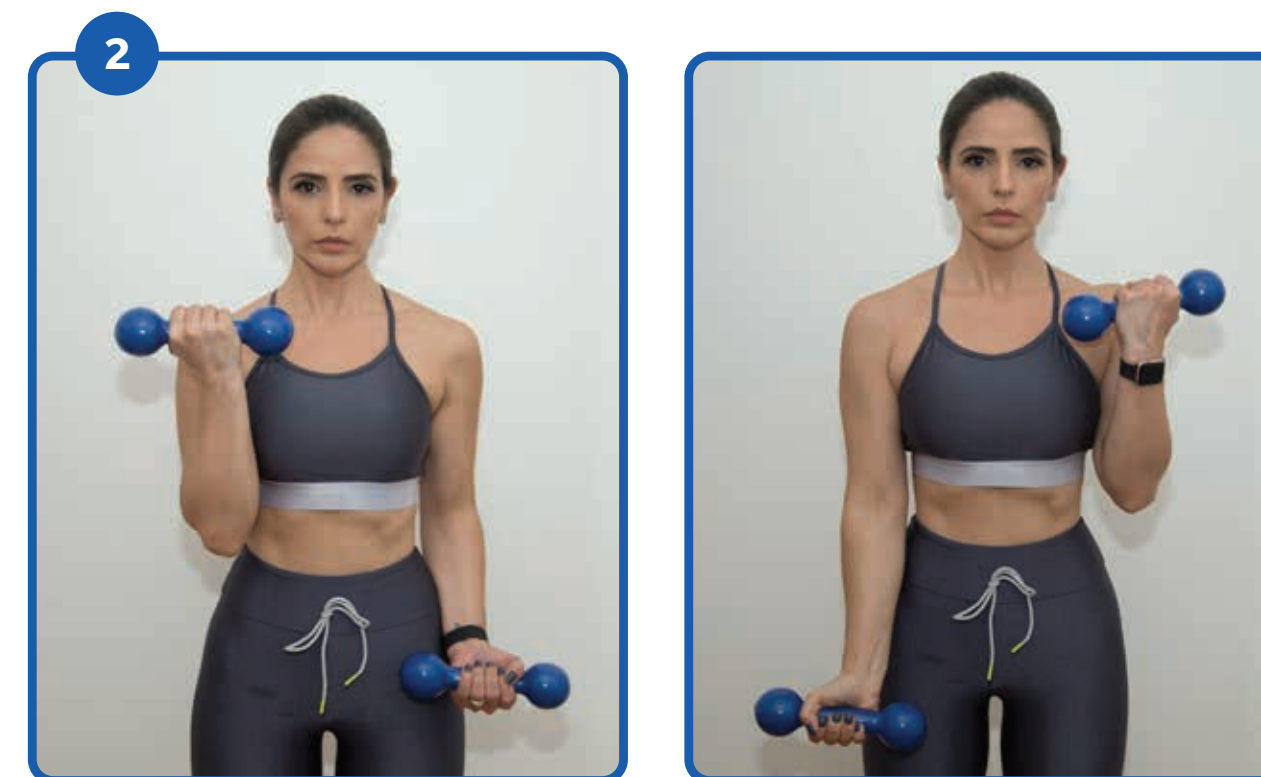
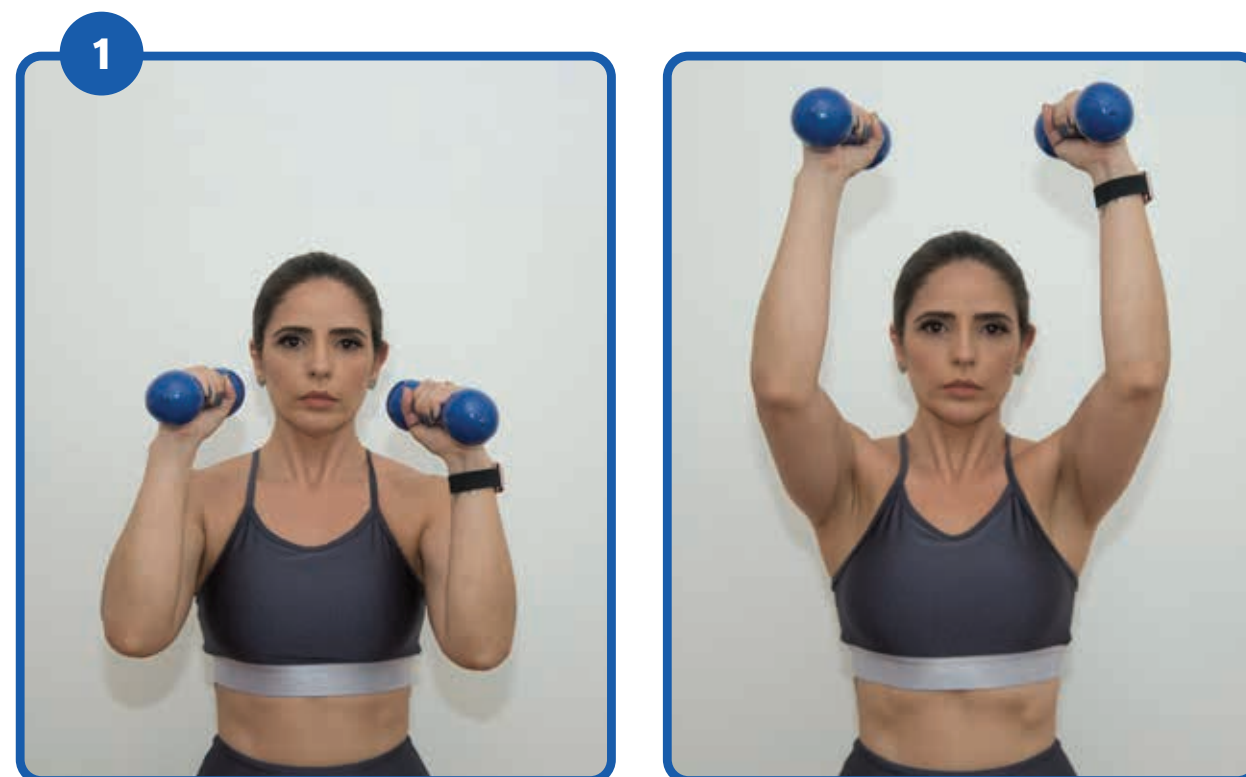
Estabilização cervical com elástico



Estabilização escapular com elástico



Estabilização escapular com peso



Estratégias e dicas

Previna o início de uma crise

- Conheça melhor seu corpo para perceber os sinais que podem indicar o início de uma crise
- Descubra quais os fatores que costumam desencadear ou piorar suas crises
- Adote hábitos mais saudáveis
- Pratique uma atividade física regularmente, pois isso aumenta a resistência à dor
- Use apenas os medicamentos prescritos pelo médico

Durante a crise

- No momento da crise, procure reduzir o ritmo de suas atividades para evitar que o estresse aumente
- A tensão pode piorar a dor, tornando-a mais forte
- Use a medicação prescrita pelo médico ao perceber os primeiros sintomas
- Nunca consuma mais de 8 doses de analgésicos por mês
- Reduza os estímulos externos (ambiente tranquilo, com pouca luz, temperatura amena e sem odores fortes ou desagradáveis)
- Se possível, deite-se até que a dor melhore



Sobre o Protocolo de Tratamento

É importante que você faça um acompanhamento com um médico especialista, como um neurologista ou um cefaliatra.

Esses exercícios não substituem o trabalho do Fisioterapeuta. Contudo, são recursos adicionais de autocuidado, que podem ser feitos juntamente com as sessões de fisioterapia.

Esperamos que o conteúdo dessa cartilha possa auxiliar você a manejar suas crises, agora que você pode entender um pouco melhor a relação das dores no pescoço, dos desequilíbrios/tonturas com a dor de cabeça. Todas as estratégias apresentadas na cartilha podem ajudar a melhorar a sua qualidade de vida.

