



**Il chiropratico:  
il vostro primo  
interlocutore per  
le questioni riguar-  
danti la colonna  
vertebrale ed il  
sistema nervoso**

Le persone con dolori alla colonna vertebrale o disturbi al sistema nervoso sono al centro dell'attività dei chiropratici. Da otto a nove anni di studi e una successiva formazione continua in medicina e chiropratica rendono questi specialisti i primi interlocutori a cui rivolgersi quando si avvertono dolori muscolo-scheletrici. Il chiropratico può fare una diagnosi completa riguardo alle cause dei disturbi. Il chiropratico tratta il paziente in maniera manuale, cioè utilizzando le proprie mani.

In molti casi si riesce così ad evitare l'uso dei medicinali o un intervento chirurgico. Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.



## Contatti

### ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, CH-3007 Berna

Telefono +41 31 371 03 01

info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Gen 2023

## Mal di testa





«Se le articolazioni della colonna cervicale superiore hanno perso parte della loro mobilità, spesso la mobilizzazione e la manipolazione chiropratiche sono le terapie più efficaci.»

## Trattare il mal di testa di testa

### Molteplici cause

Irritazioni delle articolazioni della colonna cervicale e contratture alla nuca e alla schiena possono indurre il mal di testa. Le cause sono una postura monotona, il bloccaggio della colonna vertebrale, lo stress e altri fattori psichici. L'emicrania viene invece indotta da disturbi che coinvolgono i vasi sanguigni della testa.

### Mobilizzazione delle articolazioni

Se le articolazioni della colonna cervicale superiore hanno perso parte della loro mobilità, spesso la mobilizzazione e la manipolazione chiropratiche sono le terapie più efficaci. In base al tipo di mal di testa il chiropratico dispone di una vasta gamma di possibilità di trattamento. Il chiropratico fornisce inoltre consulenza riguardo alla postura da tenere sul luogo di lavoro, ai tipi di sport con particolare sovraccarico e allo stress.



Una postura monotona favorisce il mal di testa. Non mantenere troppo a lungo la stessa posizione.

### Pause per il movimento

Una postura monotona favorisce il mal di testa. Se si lavora davanti ad un monitor, al cellulare o sul tablet è importante non mantenere troppo a lungo la stessa posizione. Anche durante l'orario di lavoro è consigliabile effettuare dei semplici esercizi per muovere la colonna vertebrale.

Alcuni tipi di sport e alcuni movimenti possono irritare le articolazioni della colonna cervicale, mentre alcuni esercizi di rilassamento, tipo quelli del training autogeno, possono contrastare lo stress quotidiano. Il chiropratico può offrirvi la sua consulenza e preparare per voi un programma di allenamento personalizzato. I medicinali antidolorifici non andrebbero assunti per un periodo prolungato.