

# “Mi fa male la testa!”



Stefania Manetti\*, Costantino Panza\*\*, Antonella Brunelli\*\*\*

\*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); \*\*Pediatria di famiglia, Sant'Ilario D'Enza (Reggio Emilia);

\*\*\*UO di Pediatria e Consultorio familiare, Cesena, AUSL della Romagna

Anche i grandi a scuola vanno tutti i giorni di tutto l'anno. Una scuola senza banchi, senza grembiuli né focchi bianchi. E che problemi, quei poveretti, a risolvere sono costretti: “In questo stipendio fateci stare vitto, alloggio e un po' di mare”. La lezione è un vero guaio: “Studiare il conto del calzolaio”. Che mal di testa il compito in classe: “C'è l'esattore delle tasse!”  
Gianni Rodari, *La scuola dei Grandi*

Il mal di testa o cefalea è un sintomo molto frequente non solo negli adulti, ma anche nei bambini. Nei bambini e negli adolescenti la cefalea è spesso sintomo di altre situazioni mediche o su base emotiva. Il raffreddore comune, per esempio, può causare il mal di testa. Anche una situazione di stress, preoccupazione, mancanza di sonno possono essere causa di mal di testa.

Ci sono tipi diversi di cefalee che si presentano in maniera ricorrente.

**Le cefalee tensive:** vengono descritte dai bambini più grandi come una sensazione di peso intorno alla testa.

**Le emicranie:** vengono descritte dai bambini come dei “colpi in testa”. Questo tipo di cefalee possono presentarsi anche con sintomi non collegati alla testa, come nausea, dolore al pancino, o un'aura. L'aura è una specie di “visione”, ossia il bambino può avere dei disturbi visivi come vedere luci lampeggianti, oppure sfuocato, spesso l'aura compare prima del dolore alla testa.

**Le cefalee croniche:** sono forme di cefalea che si presentano frequentemente, a volte ogni giorno o per più di 15 giorni ogni mese.

I bambini molto piccoli spesso non riescono a riferire il punto preciso del dolore alla testa, ma possono esprimere il dolore con difficoltà di addormentamento, irritabilità e pianto.

## Come si cura la cefalea?

Per molte cefalee il riposo o il ricorso, se necessario, e sempre su consiglio del pediatra, ad alcuni farmaci, sono di aiuto. Tuttavia è preferibile non assumere farma-

ci di propria iniziativa per ridurre il dolore. Il consiglio del pediatra è importante per scegliere il farmaco migliore come efficacia e sicurezza. Spesso il pediatra può suggerire l'uso di un piccolo diario del mal di testa per capire con maggiore precisione la frequenza degli episodi, se si ricorre all'uso di farmaci, se questi sono stati efficaci nel ridurre il dolore.

La maggior parte delle cefalee non sono gravi, si risolvono in tempi brevi e si possono curare tranquillamente a casa. Se il bambino soffre di emicrania può essere utile capire se ci sono eventi che aiutano a scatenare la crisi di dolore, come alcuni cibi, lo stress, o altri fattori. Spesso l'emicrania ha una familiarità.

Le emicranie possono avere dei segnali che indicano l'arrivo di un attacco: in questi casi il riposo in una stanza senza rumori e luci può essere di aiuto nel prevenire il dolore, allo stesso modo i massaggi e i bagni caldi possono aiutare. Spesso la semplice rassicurazione del pediatra aiuta il bambino a superare l'attacco di dolore.

Non essere tentati dai farmaci da banco, cioè quelle medicine che si vendono in farmacia senza bisogno della ricetta del pediatra. È bene non ricorrere a questi farmaci senza prescrizione se non in casi “estremamente necessari”; in queste situazioni è bene leggere la scheda della medicina e fare molta attenzione al dosaggio che andrebbe sempre verificato con il proprio pediatra.

Esistono anche delle forme di cefalee legate a un uso eccessivo di farmaci per curare la cefalea. Questo può succedere quando si usano frequentemente le medicine e si diventa in qualche modo “dipendenti” dal farmaco. È bene tenere conto di quante volte viene somministrato il farmaco durante la settimana.

## Il diario del mal di testa

Alcuni consigli su come compilare un piccolo diario del mal di testa:

- segnare l'ora, la data di comparsa e la durata;
- descrivere la sede del dolore;
- descrivere il tipo di dolore (es. un peso, un chiodo, qualcosa che batte);

- descrivere lo stato di sofferenza generale;
- segnalare altri sintomi (es. vomito, lacrimazione, disturbi al movimento);
- cosa è stato di aiuto nel ridurre il dolore?
- cosa ha fatto aumentare il dolore?
- qualcosa è successo in quella giornata (un test a scuola, una febbre, un cibo particolare, una notte insonne...)?

## Sono necessari esami, radiografie?

Gli esami del sangue non sono necessari per diagnosticare una cefalea. In alcuni casi, in situazioni non frequenti, il pediatra potrebbe suggerire un esame strumentale come una TAC o Risonanza, o altri esami di approfondimento.

## E le terapie alternative?

Alcune volte per trattare il dolore si ricorre a terapie alternative a quelle farmacologiche. È importante anche in questi casi coinvolgere sempre il pediatra, sia nella scelta che nella valutazione della risposta del bambino al trattamento. L'utilizzo di queste terapie alternative è diventato frequente sia insieme ai farmaci sia indipendentemente dall'utilizzo degli stessi.

È necessario sottolineare come sia importante confrontarsi sempre con il proprio pediatra per essere indirizzati verso terapie sicure, economiche e potenzialmente efficaci, per evitare trattamenti inutili, a costi elevati o in alcuni casi pericolosi. Il consiglio è di non praticare tali terapie senza aver consultato uno specialista.

Alcuni esempi di terapie alternative:

- il massaggio a volte può aiutare a ridurre il dolore specie nel mal di testa cronico, ricorrente; il massaggio viene spesso consigliato in associazione a uno stile di vita sano sia come alimentazione che come attività fisica, igiene del sonno e gestione dello stress, cercando di riconoscere ed evitare le situazioni che possono provocare la cefalea;
- il biofeedback: è un metodo usato per le emicranie e agisce misurando le funzioni del proprio corpo in modo che il bambino possa imparare a controllarle.

✉ [doc.manetti@gmail.com](mailto:doc.manetti@gmail.com)