

EL DOLOR DE CABEZA DE ORIGEN MUSCULAR

El dolor de cabeza puede tener múltiples orígenes. Aquí nos ocuparemos del dolor de cabeza producido por contracturas en los músculos del tronco, especialmente del cuello.

Cuando un músculo se contractura desarrolla unas "bandas tensas" que se pueden palpar a modo de cordón doloroso. Dentro de estas bandas, aparecen unos pequeños nódulos especialmente dolorosos, que al apretarlos reproducen la molestia que sufre la persona. Estos nódulos se llaman PUNTOS GATILLO, y pueden desarrollarse en cualquier músculo desde la cabeza a los pies. En el caso que nos ocupa, son los responsables de muchos dolores de cabeza.

Este dolor de cabeza de origen muscular es de carácter sordo y continuo, y generalmente abarca una región difusa, difícil de localizar. Se acompaña de una disminución de la fuerza y una restricción de la movilidad del cuello, que puede ser muy evidente o pasar desapercibida según el grado de afectación, pero que siempre está presente. Además el dolor está relacionado con el estrés psicológico, ya que aumenta en caso de existir, y disminuye con la relajación.

Cada músculo tiene un patrón de dolor perfectamente definido que se reproduce al presionar este nódulo, y cada músculo a su vez, puede tener varios nódulos o puntos gatillo, con sus respectivos patrones de dolor.

Por tanto el origen del dolor de cabeza debido a puntos gatillo puede estar en los músculos de la cabeza, pero más frecuentemente en el cuello, los hombros e incluso la espalda. Cada músculo se manifiesta de una manera particular y se comporta de forma diferente a los demás, diferenciándose en el tipo de dolor, la localización, las actividades o posturas que lo alteran... Por eso es importante fijarse bien cuándo aumenta el dolor, cómo se alivia, si se acompaña o no de otros síntomas...

Si estamos ante un dolor de cabeza que no ha sido diagnosticado, es decir, para el cual no se ha encontrado ninguna causa orgánica que lo justifique, es muy probable que sea debido a estos puntos gatillo musculares. El tratamiento fisioterápico tiene un gran porcentaje de éxito, y en varias sesiones el dolor suele desaparecer completamente. Generalmente se requiere la colaboración del afectado para modificar aquellas actividades que puedan estar ocasionando o agravando el cuadro doloroso, o realizar ejercicios correctores.

Muchas veces son gestos cotidianos los que agravan las molestias. A veces basta modificar detalles tan simples como la posición del ordenador, cambiar de bolso, de almohada o de forma de leer por la noche. Hay infinidad de actividades que pueden sobrecargar un músculo y hacer que desarrolle un punto gatillo (ya que, al fin y al cabo es su forma de defenderse), por lo que es importante reconocerlas. Esto es tarea fácil, sólo hay que escuchar al cuerpo, ya que cuando realizamos estas actividades "nocivas" para el músculo, el dolor suele agravarse.

El tratamiento por tanto se basa en reducir el nódulo doloroso o punto gatillo, restablecer la función normal del músculo o músculos afectados, identificar las causas o actividades perjudiciales y modificarlas.

Estos son dos patrones de dolor de cabeza producidos por puntos gatillo muy frecuentes:

