



GUIDA PRATICA

Cefalea muscolo-tensiva

Capire il mal di testa che nasce dal collo
e imparare a gestirlo ogni giorno

5 esercizi quotidiani, 10 abitudini che fanno la differenza, gli alimenti alleati
e un diario di 7 giorni per riconoscere i tuoi schemi.

A CHI SERVE

A chi convive con il mal di testa da tensione, soprattutto dopo ore davanti a uno schermo.

COSA TROVI QUI

Il meccanismo che genera la cefalea, gli esercizi passo passo e una routine pronta all'uso.

QUANTO TEMPO SERVE

Circa 10 minuti al giorno.
Nessuna attrezzatura richiesta.

BIASIOLI LUGINA

Massoterapista MCB · Mezierista

Studio Massoterapico e Discipline Bio Naturali · Tolentino (MC)



Come usare questa guida

Questa guida non ti chiede di cambiare vita. Ti chiede dieci minuti al giorno e un po' di attenzione a quello che accade nelle tue giornate.

Parti dagli esercizi: sono la parte che dà risultati più rapidi, perché agiscono sui muscoli che partecipano al dolore. Poi aggiungi le abitudini del capitolo 3, una alla volta. Non tutte insieme: una, quella che ti sembra più facile da mantenere.

Alla fine trovi un diario di sette giorni. È la parte che si salta più spesso, ed è anche quella che insegna di più: il mal di testa raramente ha una sola causa, ma quasi sempre ha uno schema.

IN QUESTA GUIDA

01 Perché hai mal di testa

Il meccanismo, spiegato in una pagina

02 I 5 esercizi quotidiani

Istruzioni passo passo e routine da 10 minuti

03 10 abitudini che fanno la differenza

Acqua, pasti, sonno, schermi, pause

04 Gli alimenti alleati

Cosa sostiene il corpo, senza liste di divieti

05 Quando e quanto spesso

Mattina, pausa dal lavoro, primi segnali

06 Il diario dei 7 giorni

Per riconoscere i tuoi schemi ricorrenti

07 Quando la guida non basta

I segnali che meritano una visita



01

Perché hai mal di testa

La causa più comune non è nella testa. È nel collo.

I muscoli suboccipitali si trovano alla base del cranio, nel punto in cui la testa si appoggia sulla colonna. Quando la testa resta proiettata in avanti — davanti al computer, al telefono, alla guida — questi muscoli lavorano senza interruzione per sostenerla. Più la testa si sposta in avanti rispetto alle spalle, più il carico che devono reggere aumenta.

Quella tensione non resta dov'è nata: si irradia verso la nuca, le tempie e la zona intorno agli occhi. È il mal di testa che senti come una fascia stretta, una pressione, un peso.

Postura statica

Contrazione dei
suboccipitali

Tensione che
si irradia

Mal di testa

Il trapezio superiore e lo sternocleidomastoideo entrano in tensione secondaria per compensare il peso della testa fuori asse. Gli esercizi di questa guida agiscono proprio su questa catena.

Il punto chiave

Non stai rincorrendo il dolore quando è già arrivato: stai sciogliendo, ogni giorno, la catena muscolare che lo alimenta.



02

I 5 esercizi quotidiani

Falli al mattino, oppure in una pausa dal lavoro. Nessuna attrezzatura, circa dieci minuti in tutto. Meglio ogni giorno per poco che una volta ogni tanto per molto.

01 Rotazione lenta del collo

Dove lavori: semispinale cervicale · sternocleidomastoideo

1. Siediti con la schiena appoggiata e le spalle basse.
2. Ruota lentamente la testa verso destra, fino al limite confortevole.
3. Tieni 3 secondi, poi torna al centro senza fretta.
4. Ripeti verso sinistra. Esegui 5 volte per lato.

Consiglio: Il movimento deve essere fluido. Se senti un dolore acuto, fermati.

Durata: 30 secondi

Ripetizioni: 5 per lato

02 Apertura toracica con le braccia

Dove lavori: piccolo pettorale · romboidi · trapezio medio

1. In piedi o seduta, porta le braccia distese lateralmente, all'altezza delle spalle.
2. Apri il petto portando le braccia indietro, e inspira.
3. Espira lentamente mentre torni con le braccia davanti.
4. Movimento ampio e controllato, per 45 secondi.

Consiglio: Immagina di voler toccare due pareti opposte con le mani.

Durata: 45 secondi

Ripetizioni: 10 ripetizioni lente

03 Scrollata e rilascio delle spalle

Dove lavori: trapezio superiore · elevatore della scapola

1. Siediti in posizione comoda, braccia lungo i fianchi.
2. Solleva entrambe le spalle verso le orecchie, il più possibile.
3. Tieni 3 secondi: senti la tensione accumularsi.
4. Lascia cadere le spalle di colpo. Il rilascio improvviso è la parte che conta.

Consiglio: Non scendere piano: è il rilascio brusco a far mollare il trapezio.

Durata: 30 secondi

Ripetizioni: 10 volte



02

I 5 esercizi quotidiani

04 Retrazione scapolare

Dove lavori: romboidi · trapezio medio (la zona fra le scapole)

1. Siediti con i gomiti piegati a 90 gradi, avambracci paralleli al pavimento.
2. Avvicina le scapole verso la colonna, come per stringere una matita fra le spalle.
3. Tieni la contrazione 5 secondi, respirando normalmente.
4. Rilascia lentamente e ripeti.

Consiglio: Non alzare le spalle mentre lo fai: il movimento è orizzontale.

Durata: 40 secondi

Ripetizioni: 15 ripetizioni

05 Respirazione diaframmatica

Dove lavori: diaframma · rilascio riflesso di collo e trapezio

1. Siediti o sdraiati. Una mano sul ventre, una sul petto.
2. Inspira per 4 secondi gonfiando solo il ventre: il petto resta fermo.
3. Trattieni 2 secondi.
4. Espira lentamente per 6 secondi, svuotando completamente.

Consiglio: È l'esercizio che abbassa il tono generale di tensione. Non saltarlo perché sembra il più semplice.

Durata: 35 secondi a ciclo

Ripetizioni: 10 cicli

LA TUA ROUTINE DI 10 MINUTI

#	Esercizio	Durata	Effetto principale
1	Rotazione del collo	30 sec	Scioglie il blocco iniziale
2	Apertura toracica	45 sec	Decomprime petto e collo
3	Scrollata delle spalle	30 sec	Scarica il trapezio
4	Retrazione scapolare	40 sec	Sostiene la postura fra le scapole
5	Respiro diaframmatico	35 sec	Abbassa la tensione generale
TOTALE		circa 10 minuti	



03

10 abitudini che fanno la differenza

Non provare ad applicarle tutte da domani: è il modo più sicuro per abbandonarle entro una settimana. Scegline una, rendila automatica, poi passa alla successiva.

1

Bevi con regolarità

Una disidratazione anche lieve può favorire il mal di testa. Distribuisci l'acqua nell'arco della giornata invece di berla tutta insieme, e comincia con un bicchiere appena sveglia.

2

Non saltare i pasti

Arrivare a metà pomeriggio senza aver mangiato è uno degli inneschi più comuni. La regolarità degli orari conta più della dieta perfetta.

3

Alza lo schermo

Lo schermo dovrebbe stare all'altezza degli occhi. Ogni centimetro di testa in avanti aumenta il lavoro dei muscoli del collo. Un supporto per il portatile costa poco e cambia molto.

4

Interrompi le ore ferme

Ogni 45-60 minuti alzati, cammina due minuti, muovi le spalle. Non serve una pausa lunga: serve spezzare l'immobilità prima che diventi tensione.

5

Dai un ritmo al sonno

Andare a letto e alzarsi a orari simili, anche nel fine settimana, aiuta più che dormire molte ore una volta ogni tanto.



03

10 abitudini che fanno la differenza

6

Usa il calore su nuca e spalle

Una borsa dell'acqua calda o un asciugamano caldo per 10-15 minuti aiuta i muscoli contratti a mollare.

7

Respira più lentamente

Inspira dal naso per 4 secondi, espira dalla bocca per 6, dieci volte. Riduce la tensione muscolare in tutto il corpo, collo compreso.

8

Riduci gli schermi la sera

Nelle due ore prima di dormire abbassa luci e stimoli. Un sonno disturbato è spesso il primo anello di una giornata difficile.

9

Scrivi quello che succede

Annota quando compare il dolore, quanto dura, come avevi dormito e mangiato. Dopo due o tre settimane gli schemi cominciano a vedersi.

10

Automassaggio alla base del cranio

Con i pollici, pressione circolare nella fossetta alla base del cranio, ai lati della colonna. Pressione crescente ma mai dolorosa, per circa 60 secondi, respirando lentamente.



04

Gli alimenti alleati

Non troverai qui una lista di cibi da eliminare. Le liste di divieti trasformano il mangiare in un problema in più. Questi sono semplicemente alimenti che vale la pena tenere in tavola più spesso.

Mandorle, semi e verdure a foglia

FONTI DI MAGNESIO

Il magnesio partecipa alla regolazione dell'eccitabilità nervosa e del tono muscolare.

Salmone, sardine, sgombrò

OMEGA-3

Sostengono l'equilibrio infiammatorio dell'organismo.

Zenzero fresco

AZIONE ANTINFIAMMATORIA NATURALE

Un centimetro di radice fresca al giorno, grattugiato nei piatti o in infusione.

Acqua e tisane

IDratazione COSTANTE

La cosa più semplice e la più dimenticata. Tieni la bottiglia in vista, sulla scrivania.

Curcuma con pepe nero

CURCUMINA

Il pepe nero aumenta in modo importante l'assorbimento della curcumina: vanno usati insieme.

Una cosa che vale più di ogni alimento

Prima di eliminare qualcosa dalla tua tavola, registralo per qualche settimana. Un sospetto non è una prova, e le diete restrittive fatte per intuito lasciano quasi sempre il mal di testa dov'era.



05

Quando e quanto spesso

Al mattino

Appena sveglia, prima di alzarti o subito dopo colazione. Imposta il tono muscolare per tutta la giornata.

In pausa dal lavoro

A metà mattina o metà pomeriggio, dopo un paio d'ore di schermo. Bastano cinque minuti per non arrivare a sera carica di tensione.

Ai primi segnali

Testa che si fa pesante, nuca che tira, senso di pressione. È il momento più utile: non aspettare che diventi dolore pieno.

06

Il diario dei 7 giorni

Per una settimana, ogni sera, compila una riga. Non serve altro. Alla fine confronta le giornate difficili con quelle in cui stavi bene: è lì che si vedono gli schemi.

Giorno	Mal di testa (0-10)	Sonno (1-5)	Pasti regolari	Acqua	Ore di schermo	Collo e spalle (1-5)	Cosa noto
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



07

Quando la guida non basta

Questa guida serve a gestire un mal di testa da tensione muscolare che già conosci. Ci sono però situazioni in cui la cosa giusta è farsi vedere, senza aspettare.

- Un mal di testa improvviso e molto intenso, diverso da quelli che conosci.
- Un mal di testa che cambia carattere, frequenza o intensità nel giro di poco tempo.
- Un mal di testa accompagnato da sintomi nuovi che ti preoccupano.
- Un dolore che compare dopo un trauma, anche lieve.
- Un uso di antidolorifici che diventa frequente: è un elemento da portare al medico, non da gestire da sole.



Luigina Biasioli

MASSOTERAPISTA MCB · MEZIERISTA

Da più di dieci anni lavoro nel mio studio a Tolentino con persone che convivono con mal di testa, cervicalgie e dolori legati alla postura. Non credo nelle formule miracolose: credo nel lavoro manuale fatto bene e in poche abitudini che una persona riesca davvero a mantenere.

TRE COSE DA RICORDARE

- 1 Dieci minuti ogni giorno valgono più di un'ora una volta alla settimana.
- 2 Cambia posizione prima che sia il corpo a chiedertelo.
- 3 Un cambiamento alla volta. Quello che riesci a mantenere, non quello che dovresti fare.



Vuoi un percorso su misura?

Questi esercizi sono il tuo strumento quotidiano. Se il mal di testa è frequente e vuoi capire da dove nasce nel tuo caso, scrivimi: il primo passo è una valutazione della tua postura cervicale.

Viale Giovanni XXIII 3/5 · 62029 Tolentino (MC)

Telefono e WhatsApp 351 731 08 01

studiomassoterapicotolentino.it · prenotazioni online su book.heygoldie.com