

# ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

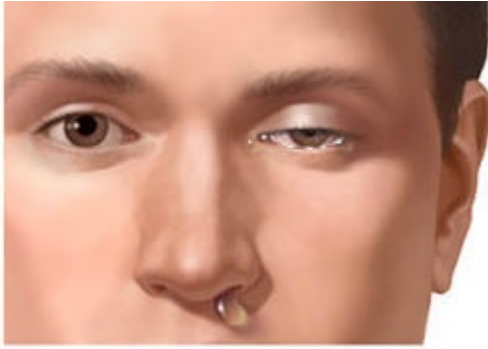
## Αθροιστικός Πονοκέφαλος



Ο αθροιστικός πονοκέφαλος, δηλαδή ο πονοκέφαλος που εμφανίζεται σε κυκλικά πρότυπα ή αθροιστικά, είναι ένας από τους πιο οδυνηρούς τύπους πονοκεφάλου. Συνήθως ξυπνά τον ασθενή στη μέση της νύκτας με έντονο πόνο μέσα ή γύρω από το ένα μάτι στη μια πλευρά του κεφαλιού. Χαρακτηρίζεται από περιοδικές εξάρσεις, γνωστές ως “cluster periods” και μπορεί να διαρκέσουν συνολικά από εβδομάδες έως μήνες, συνήθως ακολουθούνται από περιόδους ύφεσης, όταν και οι “κρίσεις” με έντονο πονοκέφαλο σταματούν εντελώς. Κατά τη διάρκεια της ύφεσης, ο ασθενής μπορεί να μην έχει καθόλου πονοκέφαλο για μήνες και μερικές φορές ακόμη και χρόνια. Αυτή η περίπτωση πονοκεφάλου είναι σπάνια και δεν απειλεί τη ζωή του πάσχοντα.

### Συμπτώματα

Ο αθροιστικός πονοκέφαλος εμφανίζεται συνήθως χωρίς προειδοποίηση, αν και σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να προηγηθεί ναυτία και αύρα όπως στην ημικρανία. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι:



- Βασανιστικός πόνος μέσα ή γύρω από το ένα μάτι, που ενδέχεται να ακτινοβολεί σε άλλες περιοχές του κεφαλιού, του αυχένα και των ώμων
- Ο πόνος είναι μονόπλευρος
- Συνοδεύεται από ανησυχία
- Υπερβολικά δάκρυα στο μάτι

- Ερυθρότητα στο μάτι
- Καταρροή ή απόφραξη στη μύτη από την πληγείσα πλευρά
- Εφίδρωση στο μέτωπο ή το πρόσωπο
- Χλομό πρόσωπο ή με εξάψεις
- Οίδημα γύρω από το μάτι στη πληγείσα περιοχή
- Πτώση του βλεφάρου

## Χαρακτηριστικά των περιόδων έξαρσης (Cluster periods)

Μια περίοδος έξαρσης διαρκεί από έξι έως δώδεκα εβδομάδες. Η ημερομηνία έναρξης και η διάρκεια κάθε περιόδου μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενη. Για παράδειγμα μπορεί να εμφανίζεται εποχιακά, κάθε άνοιξη ή κάθε φθινόπωρο.



Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν **περιστασιακούς αθροιστικούς πονοκεφάλους**, που διαρκούν από μια εβδομάδα έως ένα χρόνο, ακολουθούμενοι από μια περίοδο ύφεσης (ελεύθερη πόνου), που μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 12 μήνες.

Οι ασθενείς με **χρόνιους αθροιστικούς πονοκεφάλους**, υποφέρουν για χρονικό διάστημα περισσότερο από ένα χρόνο, ενώ οι περίοδοι ελεύθεροι πόνου μπορεί να διαρκέσουν λιγότερο από ένα μήνα.

Στη περίοδο έξαρσης, ο πονοκέφαλος εμφανίζεται συνήθως κάθε

ημέρα την ίδια ώρα (μερικές φορές πάνω από μια φορά/ημέρα). Μπορεί να διαρκέσει από 15 λεπτά έως τρεις ώρες.

Τις περισσότερες φορές συμβαίνει την νύκτα, μία ή δυο ώρες μετά την κατάκλιση. Ο πόνος συνήθως υποχωρεί ξαφνικά, τόσο ξαφνικά όσο άρχισε, με ταχέως μειούμενη ένταση. Οι ασθενείς τότε είναι χωρίς πόνο, αλλά εξαντλημένοι.

## Αιτίες

Η ακριβής αιτία των αθροιστικών πονοκεφάλων είναι άγνωστη, αλλά τα μοτίβα του πόνου υποδεικνύουν ότι δυσλειτουργία στο βιολογικό ρολόι του σώματος (υποθάλαμος) ενδεχομένως να παίζει κάποιο ρόλο.

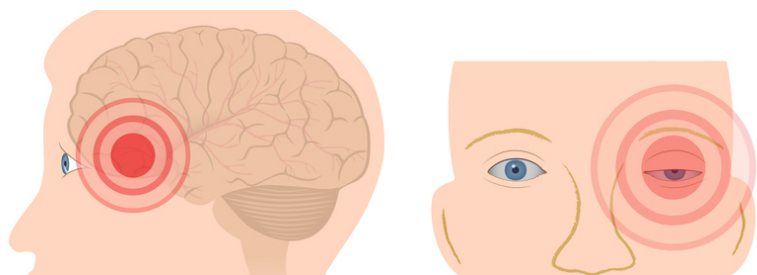
Σε αντίθεση με την ημικρανία και τον πονοκέφαλο τάσης, ο αθροιστικός πονοκέφαλος γενικά δεν συνδέεται με παράγοντες όπως ορισμένα τρόφιμα, ορμονικές αλλαγές ή άγχος.

Σε περίοδο έξαρσης εντούτοις, η κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να πυροδοτήσει τον πονοκέφαλο, ως εκ τούτου πρέπει να αποφεύγεται.

Άλλοι πιθανοί παράγοντες ενεργοποίησης περιλαμβάνουν τη χρήση φαρμάκων όπως η **νιτρογλυκερίνη**, φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία καρδιακών παθήσεων.

## Παράγοντες κινδύνου

Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:



- **Φύλο**, οι άνδρες κινδυνεύουν περισσότερο
- **Ηλικία**, οι περισσότεροι που κινδυνεύουν να εμφανίσουν αθροιστικό

πονοκέφαλο είναι ηλικίας μεταξύ 20 και 50 ετών, αν και μπορεί

να εμφανισθεί σε οποιαδήποτε ηλικία

- **Κάπνισμα**, οι καπνιστές κινδυνεύουν περισσότερο. Ωστόσο, η διακοπή του καπνίσματος συνήθως δεν έχει καμία επίδραση στον πονοκέφαλο
- **Κατανάλωση αλκοόλ**
- **Οικογενειακό ιστορικό**

## Διάγνωση

Η διάγνωση στηρίζεται στο λεπτομερές ιστορικό των κρίσεων του πονοκεφάλου. Συμπεριλαμβανομένων της θέσης του πόνου, της έντασης και των σχετικών συμπτωμάτων (διάρκεια, συχνότητα). Ο ιατρός μπορεί να χρειαστεί αξονική ή μαγνητική τομογραφία του εγκεφάλου για να αποκλείσει σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα ένα όγκο στον εγκέφαλο ή ανεύρυσμα.

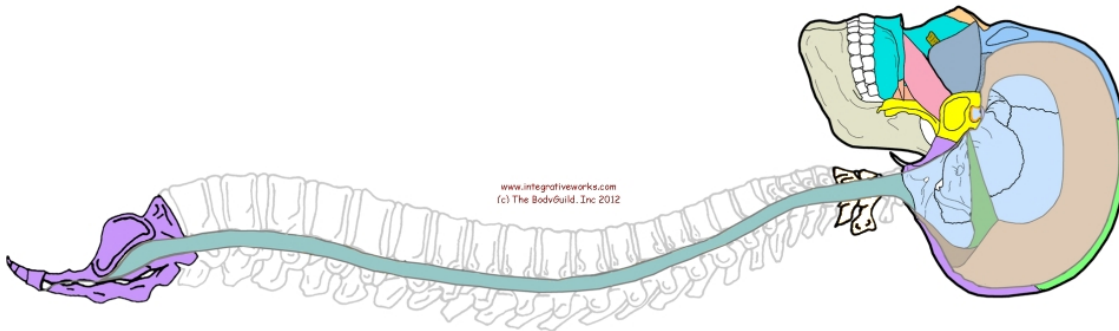
## Θεραπεία

**Ο στόχος της θεραπευτικής προσέγγισης είναι η μείωση της συχνότητας εμφάνισης, της έντασης του πόνου και της διάρκειας των κρίσεων.**

Έχουν προταθεί πολλές θεραπευτικές προσεγγίσεις, φαρμακευτικές, χειρουργικές, εναλλακτικές, αλλαγή του τρόπου ζωής κ.α. χωρίς όμως να έχουν σημαντικά αποτελέσματα. Η δική μου κλινική εμπειρία με έχει βοηθήσει να καταλήξω στο συμπέρασμα ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία του Αμερικάνου Οστεοπαθητικού Ιατρού Dr John Upledger, έχει τη δυναμική να ενισχύσει την προσαρμοστική ικανότητα του οργανισμού (ομοιόσταση), ώστε να προσφέρει ποιότητα ζωής στο πάσχοντα.

**Κρανιοϊερή Θεραπεία (Dr John Upledger)**

# Ο τρόπος λειτουργίας της Κρανιοϊερής Θεραπείας



Καθοριστικό ρόλο στην Κρανιοϊερή Θεραπεία διαδραματίζει το **Κρανιοϊερό Σύστημα**. Η λειτουργικότητα του Εγκεφάλου, αλλά και του Νωτιαίου Μυελού (βασικές συνιστώσες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος), εξαρτώνται άμεσα από την λειτουργικότητα όλων εκείνων των δομών που τα περιβάλλουν (οστά του κρανίου, του προσώπου, σπονδυλική στήλη, ιερό οστού, ενδοκρανιακές μεμβράνες, σπονδυλικές μήνιγγες, περιτονία, εγκεφαλονωτιαίο υγρό κλπ.). Όλες αυτές οι δομές αποτελούν το **Κρανιοϊερό Σύστημα**, το οποίο πάλλεται με μία συμμετρική, ισορροπημένη και ρυθμική κίνηση, δηλαδή τον **Κρανιοϊερό Ρυθμό**. Σύμφωνα με τον *Dr John Upledger* πρόκειται για τον ρυθμό παραγωγής και απορρόφησης του εγκεφαλονωτιαίου υγρού, ο οποίος μέσω του νευρικού συστήματος μεταφέρεται σε όλα τα μέρη του σώματος. Ο ρόλος του Κρανιοϊερού Συστήματος είναι τόσο ζωτικός, όσον αναφορά την λειτουργικότητα του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού, ώστε η ανισορροπία ή η δυσλειτουργία του μπορεί να προκαλέσει σε ένα άτομο αισθητικές, κινητικές, ή νευρολογικές διαταραχές.

Κάθε όργανο, μυς, ή ιστός συνδέεται με το κρανιοϊερό σύστημα διαμέσου της νευρικής οδού και των συνδέσεων της περιτονίας. Αυτή η σύνδεση παρέχει την οδό για μία διπλής φοράς διαδικασία αλληλεπίδρασης, μέσω της οποίας μπορεί να αναγνωρισθεί αλλά και να αποκατασταθεί η δυσλειτουργία. Η δυσλειτουργία αντανακλάται στους ιστούς του κρανιοϊερού

συστήματος και οι διορθωτικές δυνάμεις που εφαρμόζονται στο σύστημα αντανακλώνται πίσω στην προσβληθείσα περιοχή. Περιορισμοί, μπλοκαρίσματα, ή δυσλειτουργίες κάθε είδους οπουδήποτε μέσα στο σώμα αντανακλώνται ως διαταραχές του ρυθμού και της συμμετρίας στο κρανιοϊερό σύστημα.



Κατά την θεραπευτική αγωγή ο θεραπευτής τοποθετεί τα χέρια του πολύ απαλά επάνω στο σώμα του ασθενή, αναγνωρίζει τις περιοχές περιορισμού ή τάσης και ακολουθεί τις ανεπαίσθητες εσωτερικές έλξεις ή στρέψεις που εκδηλώνονται από το

κρανιοϊερό σύστημα μέχρι να βρεθούν και να απελευθερωθούν τα σημεία αντίστασης. Με αυτόν τον τρόπο επιτρέπει στους ιστούς να επιστρέψουν σε φυσιολογική λειτουργικότητα. Ο θεραπευτής, δηλαδή, προσπαθεί να αποκαταστήσει την ισορροπία στο κρανιοϊερό σύστημα.

Η θεραπευτική αγωγή είναι γενικά κατευναστική, χαλαρωτική και ευχάριστη. Δημιουργεί μία αίσθηση άνεσης, ηρεμίας και ευεξίας.

Αν θεωρήσουμε λοιπόν, πως η δυσλειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (υποθάλαμος) διαδραματίζει κάποιο ρόλο στην εμφάνιση του πονοκεφάλου, επηρεάζοντας την διαδικασία της ομοιόστασης, δηλαδή της προσαρμοστικής ικανότητας του οργανισμού, τότε η Κρανιοϊερή Θεραπεία μπορεί να συνεισφέρει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής του πάσχοντα.

## ΠΗΓΕΣ

[www.craniosacral.gr](http://www.craniosacral.gr)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cluster-headache/care-at-mayo-clinic/mac-20352089>