Autocuidado na Dor de Cabeça:

Observe Quais Movimentos Suares Ajudam Seus Sintomas

AUTORIA:

Juliano Tripoli

REVISÃO:

Márcio Siega
Virginia Turra

INSTRUÇÕES

Para quem tem cefaleia cervical crônica e está em tratamento médico e fisioterapêutico. Observe suas respostas e participe do seu cuidado.

Compare quatro direções.

Sentado, com ombros relaxados, faça devagar, sem forçar:

1. Vire a cabeça à direita e volte ao centro.

2. Vire à esquerda e volte.

3. Abaixe o queixo em direção ao peito, sem encostar, e volte.

4. Olhe suavemente para cima, sem jogar a cabeça para trás, e volte.

Anote a dor antes de começar e após cada direção: 0 é nenhuma dor e 10, a pior imaginável. **Faça uma pausa** entre as direções.

Escolha e pratique. Escolha a direção que reduz ou elimina a dor. Se todas causarem desconforto, escolha a menos incômoda, até 3/10, desde que passageiro e sem aumento da dor depois.

Na direção escolhida, mantenha o volume que você já pratica no tratamento: 3 séries de 20 repetições, com pausas entre as séries. Movimente-se devagar e em uma amplitude confortável.

Se o desconforto aumentar, reduza a amplitude ou faça uma pausa. Busque uma resposta confortável durante a prática e nas horas seguintes.

DESAFIO DE SETE DIAS

Marque X ao praticar. Registre a direção, a dor antes/depois e como ficou mais tarde. Use suas anotações para reconhecer o que ajuda você.

Mostre o diário ao seu profissional de saúde para que ele possa avaliá-lo e construir junto com você um plano de cuidados personalizado!

DIA	FIZ A PRÁTICA?	COMO ME SENTI?
SEG	☐	
TER	☐	
QUA	☐	
QUI	☐	
SEX	☐	
SAB	☐	
DOM	☐	

Anote aqui observações que deseje repassar ao profissional que te acompanha.

ORIENTAÇÃO

Ao final dos sete dias, leve esta cartilha preenchida para sua próxima consulta. Compartilhe com o profissional de saúde que o acompanha como foi sua experiência com a prática.

ADVERTÊNCIA

Atenção: esta técnica é uma estratégia complementar de relaxamento e não substitui o tratamento da cefaleia ou de dor orientado pelo seu profissional de saúde.