TERAPÊUTICA NA ENXAQUECA E CEFALEIAS

MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS DURANTE A CRISE

MiGRA
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES COM ENXAQUECA E CEFALEIAS

ESTRATÉGIAS ADICIONAIS PARA GESTÃO DAS CRISES DE ENXAQUECA E CEFALEIAS

Apesar da falta de evidência científica que o comprove, existem algumas estratégias que são frequentemente utilizadas pelos doentes para a gestão das crises:

Deitar no escuro e em silêncio
Aplicar frio na cabeça e zona dos olhos

Aplicação de calor nos ombros e costas

Exercícios de relaxamento e respiração abdominal

Massajar os ombros e cabeça

Banho de água quente

com o apoio de:
NOVARTIS

Referência: Sociedade Portuguesa de Cefaleias (2020) - Recomendações terapêuticas para cefaleias