

Testa e cervicale: sollievo dal dolore

Meno dolori, più rilassamento. Con queste routine può anche prevenire mal di testa e dolori cervicali. Le provi!

Al mattino →



Una partenza dolce

Svegliare il corpo e metterlo in moto dolcemente. Allungare la schiena, roteare le spalle e fare sì/no con la testa.



Acqua e limone:
css.ch/limone

Bere regolarmente

Prima un bicchiere di acqua tiepida e limone, poi almeno 1,5 l di acqua entro le 14.00. Lo stimolo della sete indica che si è già disidratati.



Automassaggio

Massaggiare con il pollice la base del cranio appena sotto l'attaccatura dei capelli sulla nuca, per sciogliere le tensioni.

← Nel pomeriggio



Esercizi per la cervicale:
css.ch/nuca

Mobilizzazione della cervicale

Stretching muscolare e attivazione della circolazione contro le tensioni: inclinare la testa di lato alternando i due lati, scuoterla e poi fare il gesto dell'annuire.



Micropause:

chiudere per un attimo gli occhi o prepararsi un tè. Questo tipo di pausa attiva nuove aree del cervello, facendo riposare le altre aree più sollecitate.



Ginnastica oculare giornaliera:
css.ch/ginnastica-oculare

Palming

Scaldare i palmi delle mani sfregandoli uno contro l'altro e appoggiarli sugli occhi chiusi in modo leggermente incurvato. Ha un effetto rilassante.



Un'immersione nell'aria fresca

Fuori all'aria aperta: attivare con qualche passo la muscolatura e ossigenare il cervello.



Prendersi il tempo e respirare

Inspirare per 4 secondi, trattenere il respiro per 4 secondi, espirare per 4 secondi, trattenere il respiro per 4 secondi - ripetere.

Di sera →



Tecniche di rilassamento:
css.ch/tecniche

Tecniche di rilassamento

Iniziare la serata con esercizi di rilassamento: gli esercizi di respirazione o il training autogeno sono particolarmente rilassanti.

Alla sera senza schermi

La luce blu degli schermi ci mantiene svegli: conviene quindi dedicarsi a un'attività lontano dagli schermi. Le app come «Onesec» aiutano a ridurre il tempo che passiamo davanti allo schermo.



Rullo per massaggi contro il mal di testa

Massaggiare le tempie e la base del cranio con un rullo da massaggio o con del balsamo di tigre.



Routine della buona notte

Bere un infuso di fiori d'arancio e meditare su tre cose positive successe durante la giornata.

Check psicosomatico delle nostre e dei nostri coach della salute:

corpo e mente sono strettamente connessi tra loro. I sintomi fisici possono avere anche cause psichiche. Le seguenti domande la aiutano ad acquisire consapevolezza di questa interazione e a prendersi cura di sé.

- Perché soffro di mal di testa?
- Mi sento stressata/o? C'è qualcosa che mi preoccupa?
- Ho dormito male?
- Mi sento spossata/o e abbattuta/o?
- Sono tesa/o?
- Non ho bevuto abbastanza?
- Cambiamento del tempo?

→ css.ch/coach-salute

La tua salute.
Il tuo partner.

CSS