

MAL DE CAP QUAN FEM EXERCICI

7 maig, 2024



FONT: Clínica Mayo

Els mals de cap per esforç físic passen durant o després de fer exercicis extenuants de forma perllongada, com un fort entrenament o un partit de futbol. Algunes activitats relacionades amb els dolors de cap per esforç físic inclouen córrer, jugar a futbol, jugar a tenis, nadar i aixecar pesos.

Els metges divideixen els mals de cap per esforç físic en dues categories. Per regla general, els dolors de cap primaris per esforç físic no són perjudicials, no estan relacionades amb cap problema subjacent i, sovint pot prevenir-se amb medicaments.

Els mals de cap secundaris per esforç físic passen per un problema subjacent que sol ser greu, ja sigui dintre del

cervell (com el sagnat o un tumor) o fora del cervell (com la malaltia de les artèries coronàries). Els dolors de cap secundaris per esforç físic pot requerir atenció mèdica d'urgència.

Síntomes

Mal de cap primari per esforç físic.

Característiques d'aquests dolors de cap:

- Generalment es descriuen com pulsatils.
- Passa durant un exercici extenuant o després d'aquest.
- A la majoria dels casos, afecta ambdós costats del cap.

Mal de cap secundari per esforç físic

Aquests dolors de cap poden provocar:

- Els mateixos símptomes que els dolors de cap primaris per esforç físic.
- Vòmits.
- Pèrdua de coneixement.
- Visió doble
- Rigidesa al coll.

Els dolors de cap primaris per esforç físic en general durant entre cinc minuts i 48 hores, mentre que els dolors de cap secundaris per esforç físic solen durar almenys un dia i a vegades persisteixen diversos dies o més.

Quan consultar al metge

Si tens mal de cap durant l'exercici o després d'aquest,

consulta amb metge. I immediatament si el dolor comença de manera abrupta o si és el primer dolor de cap d'aquest tipus.

Causes

Dolor de cap primari per esforç físic

Es desconeix la causa exacta del dolor primari per esforç físic. Una teoria indica que l'esforç físic extenuant dilata els besaments sanguinis que es troben en el crani.

Dolor de cap secundari per esforç físic

La causa del dolor de cap secundari per esforç físic és un problema subjacent, com algú dels següents:

- Sagnat a la zona que es troba entre el cervell i les membranes primes que ho recobreixen (hemorràgia subaracnoidal).
- Anomalies en un besament sanguini que arriba al cervell o que està dins d'aquest.
- Tumors cancerosos o no cancerosos.
- Obstrucció del flux del líquid cefalorraquidi.
- Infecció dels senes paranasals.
- Anomalies estructurals al cap, el coll o la columna vertebral,

Factors de risc

En els següents casos, pots tenir més risc de dolors de cap per esforç físic.

- Realitzes esports en clima calorós.
- Fer exercicis a altituds elevades.
- Tens antecedents personals o familiars de migranya

Prevenció

Els dolors de cap per esforç físic solen aparèixer amb més freqüència quan el temps és càlid i humit, o si fas exercicis o grans altituds. Si tens tendència als dolors de cap per esforç, tal vegada desitges evitar els exercicis en aquestes condicions.

Algunes persones tenen dolors de cap per esforç físic només quan fan certes activitats, per tant, poden prevenir els dolors de cap si les eviten. Fer un preescalfament abans d'un exercici extenuant també pot ajudar a prevenir els dolors de cap per esforç físic.