



Stop al Mal di Testa da Cervicale:

*I miei 3 Segreti Osteopatici per un
collo leggero in 5 minuti*

Valentina Montaldo
OSTEOPATA



Ciao, piacere di conoscerti!

Se hai scaricato questa guida, probabilmente conosci fin troppo bene quella sensazione: la testa che sembra pesare quintali, la nuca rigida come marmo e quella stanchezza sottile che ti accompagna a fine giornata, rendendo tutto più difficile.

Forse hai già provato di tutto — dai farmaci ai massaggi veloci — ma il dolore torna sempre a bussare alla tua porta.

Voglio dirti una cosa che raramente si sente dire negli studi medici: **il tuo dolore non è un errore del sistema.** Non è un "guasto" da riparare meccanicamente.

Come osteopata specializzata nel benessere femminile, ho imparato che il corpo delle donne parla un linguaggio preciso. Spesso, la cervicalgia e il mal di testa sono il risultato di un **sovraccarico profondo.**



Non parlo solo di una sedia scomoda in ufficio, ma di un intreccio complesso:

- **Sovraccarico Posturale:** la forza di gravità e le ore passate davanti agli schermi.
- **Sovraccarico Emotivo:** le parole non dette e le tensioni che accumuliamo "stringendo i denti".
- **Sovraccarico Sistemico:** quel "carico mentale" tipico di noi donne, che ci porta a voler sostenere tutto e tutti, dimenticandoci di noi stesse.

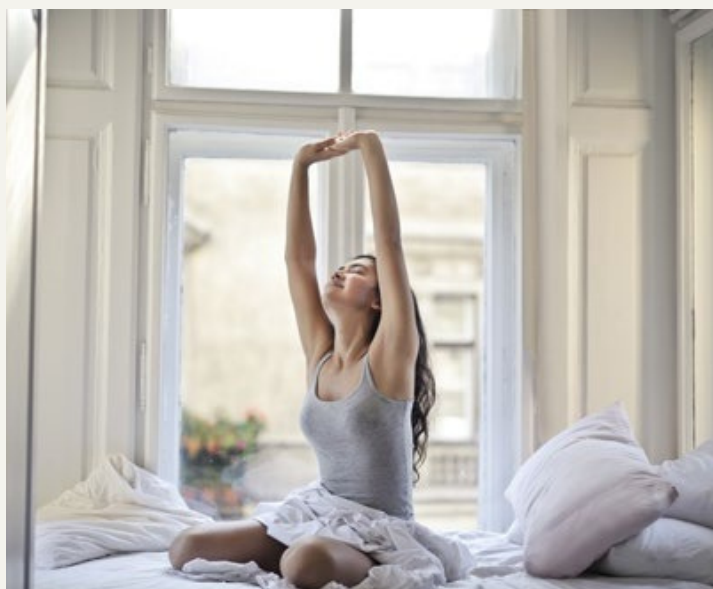
Il tuo collo è il ponte tra ciò che pensi e ciò che senti. Quando questo ponte si irrigidisce, sta cercando di proteggerti, di creare una corazza contro lo stress esterno. Il mio approccio psicosomatico parte da qui: non si limita a "sciogliere un muscolo", ma cerca di capire perché quel muscolo ha sentito il bisogno di contrarsi.



In questa guida non troverai solo una lista di "esercizi", ma veri e propri **gesti di consapevolezza**. Sono piccoli strumenti clinici che utilizzo ogni giorno in studio per aiutare le mie pazienti a ripristinare il dialogo con il proprio corpo.

L'**obiettivo** non è solo togliere il dolore, ma farti riscoprire la **leggerezza**. Perché vivere senza quel cerchio alla testa non è un lusso, è un tuo diritto.

Inizia da qui,
un respiro alla volta.





Segreto #1

Libera la "Base" - I muscoli sub-occipitali

Sotto la nuca ci sono piccoli muscoli che, se contratti, comprimono i nervi che portano il dolore verso le tempie e gli occhi.

1. Siediti comoda e chiudi gli occhi.
2. Appoggia i pollici proprio alla base del cranio (dove finisce l'osso e iniziano i muscoli del collo) e con il resto della mano avvolgiti dolcemente il capo, quasi volessi sostenerlo.
3. Esegui dei piccolissimi cerchi con una pressione dolce, ma costante, con i pollici per **1 minuto**. (mettiti un timer)

Il tocco in più: Mentre lo fai, immagina di far "galleggiare" la testa sopra la colonna.





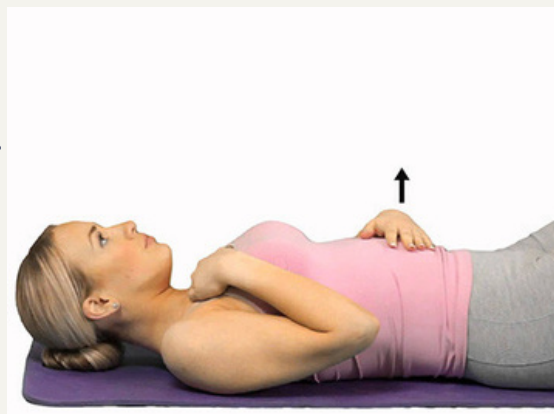
Segreto #2

Il Motore Misterioso - Il Diaframma

Collo teso? Quando lo stress blocca il diaframma, il tuo collo è costretto a fare gli straordinari. Se respiri corto, i muscoli cervicali si sovraccaricano per aiutarti. Rilassiamo insieme il diaframma:

1. Coricati a pancia in su e metti una mano sulla pancia.
2. **Inspira** dal naso facendo gonfiare la pancia come un palloncino, cercando di **NON** espandere il torace.
3. **Espira** lentamente dalla bocca, come se dovessi soffiare su una candela senza spegnerla. **L'obiettivo** è svuotare la pancia spingendo l'ombelico verso il pavimento. Il torace rimane immobile.
4. **Ripeti per 10 cicli**. Sentirai la tensione del collo scivolare via.

Ps. Io lo faccio sempre la sera, a letto, per rilassarmi prima di andare a dormire.





Segreto #3

La Regola dell'Orizzonte - Reset Posturale

Passiamo ore a guardare in basso (cellulare, PC).

Questo "accorcia" i muscoli anteriori del collo e infiamma la cervicale.

1. Metti un **timer** per fare una pausa dal PC. Il tempo decidilo tu in base a quanto devi rimanere concentrata. L'esercizio dev'essere uno svago, non una distrazione dal lavoro nel momento sbagliato.
2. Rimani seduta, porta le mani sovrapposte alla base del collo, appena sopra le clavicole, esercitando una leggera pressione verso il basso.
3. **Inclina** delicatamente la testa all'indietro e, mantenendo la tensione delle mani, **apri e chiudi la bocca** per allungare intensamente il collo anteriore.
4. Ripeti il movimento della bocca per **30 secondi**, respirando profondamente.

PS. ATTENZIONE ALLE SPALLE
che devono rimanere sempre rilassate.





Il Tuo Spazio di Ascolto (Oltre il Sintomo)

Dove senti la tensione oggi?

Se questo dolore fosse un'emozione, quale sarebbe? (Es. rabbia, senso di responsabilità, stanchezza, ansia...)

Cosa sta succedendo nella tua vita in questo momento? (C'è un progetto pesante? Una decisione che rimandi? Un carico familiare eccessivo?)

Come cambierebbe la tua giornata se domani ti svegliassi senza questo peso? (Cosa faresti di diverso? Come ti sentiresti?)

Se le tue spalle potessero parlare, quale "carico" ti direbbero che stanno sorreggendo che non appartiene strettamente al tuo corpo?

Cosa ti impedisce di fermarti 5 minuti prima di arrivare al limite del dolore? (È un senso di colpa? La sensazione che tutto dipenda da te? O semplicemente il pilota automatico che non riesci a spegnere?)

Di cosa ha "fame" il tuo benessere in questo momento? (Non rispondere "meno dolore", ma prova a pensare a un bisogno: più silenzio, confini più chiari con gli altri, più movimento fluido, meno controllo...)



Perché il dolore è solo la punta dell'Iceberg

Il tuo dolore non è un errore, ma un segnale. Quello che senti al collo o alla testa è spesso solo la "punta" di un problema più profondo. Trattare solo il sintomo è come mettere un cerotto su una ferita che ha bisogno di punti: dà sollievo, ma non cura.

La mia missione: cercare la causa, non solo il sintomo. Per risolvere davvero la cervicalgia dobbiamo guardare alla tua **globalità**. Attraverso una valutazione posturale completa, indaghiamo ciò che sta "sotto la superficie": tensioni muscolari profonde, squilibri del sistema nervoso o blocchi viscerali che si riflettono sulla tua cervicale.

Solo sciogliendo questi nodi alla radice possiamo trasformare il sollievo momentaneo in una **leggerezza duratura**.



Il Tuo Prossimo Passo: Un impegno verso te stessa

Inizia da qui. Ti invito a eseguire di questi 3 piccoli segreti nella tua nuova routine quotidiana. Usali con costanza, con dolcezza e con ascolto: a volte, cambiare una piccola abitudine è il primo vero passo per iniziare a stare meglio.

Prenditi questo tempo per te e osserva come risponde il tuo corpo.

Se però dovessi sentire che questi gesti non bastano, o se senti che il tuo "peso sulle spalle" ha radici più profonde che meritano un'attenzione speciale, sappi che io sono qui.

Non devi fare tutto da sola. Se e quando ti sentirai pronta, sarò felice di accoglierti in studio per ascoltare la tua storia, guardare oltre il sintomo e trovare, insieme, la tua strada verso una leggerezza autentica e duratura.

Buon inizio, Valentina



Valentina Montaldo

OSTEOPATA

www.valentinamontaldo.it

info@valentinamontaldo.it

350 0186563

Seguimi su Instagram e Facebook:
[osteopata_valentinamontaldo](#)