

## *Eficacia de la terapia osteopática manipulativa en casos de cefaleas tensionales*

Leandro Zylberberg\* & Valeria Segura  
Escuela Osteopática de Buenos Aires

\*Contacto: [zylber14@yahoo.com](mailto:zylber14@yahoo.com)

**Resumen:** La cefalea tensional es una de las afecciones médicas más frecuentes e incapacitantes. Afecta al 15% de la población general, generando altos costos socioeconómicos globales, y las opciones actualmente disponibles de tratamiento son inadecuadas. A pesar de existir revisiones previas, se considera necesaria una puesta al día para ofrecer una visión lo más actual posible del abordaje fisioterápico de la cefalea tensional. Los objetivos de este estudio consistieron en comprobar la eficacia de la terapia manipulativa en pacientes con cefalea tensional, destacar la elección de la terapia manipulativa ante otros tratamientos de fisioterapia y farmacológico y desestimar el uso de farmacología antiinflamatoria, ante la terapia manipulativa. Se realizó una búsqueda de artículos de revisión sistemática y estudios realizados en el período 2010-2020, en las bases de datos PubMed Central y en Google Academy. Para la búsqueda se utilizaron palabras clave como cefalea tensional, tratamiento osteopático manipulativo, dolor cervical y dolor de cuello. Se incluyeron artículos que hacen referencia tanto a manipulación vertebral como craneal. La mayoría de los estudios fueron revisiones sistemáticas, estudios comparativos o pruebas piloto. Los artículos revisados apoyan la noción de que los pacientes con cefalea tensional pueden beneficiarse con el tratamiento osteopático manipulativo. Se pudo corroborar que el tratamiento osteopático manipulativo reduce la frecuencia e intensidad de las cefaleas, así como también, posee resultados más prolongados y sin efectos adversos

ante el tratamiento farmacológico. Los resultados de esta revisión sistemática muestran que hay suficiente evidencia científica a favor de la aplicación del tratamiento osteopático manipulativo para el manejo de la cefalea tensional, sin desestimar técnicas más convencionales, como por ejemplo elongación y masoterapia.

**Palabras clave:** Terapia osteopática manipulativa, Cefaleas tensionales, Dolor cervical.

**Title:** Efficacy of osteopathic manipulative therapy in cases of tension headaches

**Abstract:** Tension headache is one of the most frequent and disabling medical conditions. It affects 15% of the general population, generating high global socio-economic costs, and the currently available treatment options are inadequate. Despite the existence of previous reviews, an update is considered necessary to offer the most current vision possible of the physiotherapy approach to tension headache. The objectives of this study were to check the efficacy of manipulative therapy in patients with tension headache, highlight the choice of manipulative therapy over other physiotherapy and pharmacological treatments and dismiss the use of anti-inflammatory pharmacology, before manipulative therapy. A search was conducted for systematic review articles and studies carried out during the period 2010-2020, in the PubMed Central and Google Academy. For the article search, we used keywords such as tension headache, manipulative osteopathic treatment,

neck pain, neck pain. Articles that refer to both vertebral and cranial manipulation were included. Most of the studies consulted were systematic reviews, comparative studies, or pilot tests. The articles reviewed support the notion that patients with tension headache may benefit from manipulative osteopathic treatment. It was possible to corroborate that manipulative osteopathic treatment reduces the frequency and intensity of headaches, as well as having longer results and without adverse effects when

faced with pharmacological treatment. The results of this systematic review show that there is sufficient scientific evidence in favor of the application of manipulative osteopathic treatment for the management of tension headache, without rejecting more conventional techniques, such as elongation and massage therapy.

**Keywords:** Osteopathic manipulative therapy, Tension headaches, Cervical pain.

---

La cefalea es un síntoma que sufre gran parte de la población, un 96,7% de la población total durante su vida [1]. Es más frecuente en las mujeres [1,2], y eso se justifica porque las mujeres tienen músculos del cuello relativamente más bajos y, por lo tanto, están más expuestas a la fatiga muscular [1].

La cantidad de personas que sufren dolores músculo-esqueléticos aumenta constantemente, muchas veces debido a actividades laborales que nos llevan a asumir una posición incorrecta durante un período de tiempo prolongado. Esta problemática trae asociado un gran costo social, económico y laboral. El costo total de la cefalea tensional es mayor que el de la migraña. Dos estudios daneses han demostrado que el número de días laborales perdidos en la población era tres veces mayor para la TTH que para la migraña [3].

Antiguamente se creía que el origen de la cefalea tensional era psicogénico. Estudios recientes han confirmado la implicación de estructuras cráneo-cervicales, susceptibles de ser tratadas mediante fisioterapia; la explicación parece estar en la convergencia de información

nociceptiva de la región cervical alta con las aferencias del nervio trigémino en el núcleo trigémino-cervical [2].

Las teorías actuales hacen hincapié en que la patogenia de las cefaleas son los puntos gatillo miofasciales cervicales, postura de la cabeza hacia adelante, restricciones en la movilidad cervical y dolor referido. El grupo de músculos suboccipitales comprende el recto de la cabeza mayor y menor y el oblicuo de la cabeza superior e inferior, que se adhiere al occipucio, atlas y eje, y puede desempeñar un papel en la cefalea al ejercer tensión sobre la duramadre a través de puentes midurales [4].

La manipulación vertebral es una técnica dentro de las terapias manuales utilizada por quiroprácticos, osteópatas, fisioterapeutas y algunos médicos para tratar problemas del músculo esquelético [5]. Incluye un conjunto de técnicas en donde se utilizan empujes direccionales de alta velocidad y baja amplitud, apuntados a una articulación específica, cuyo rango de movimiento, no excede el límite anatómico. El mecanismo de acción de la manipulación se explica por la influencia de la

naturaleza neurofisiológica para que la manipulación sea capaz de reducir las citocinas inflamatorias y aumentar las beta-endorfinas [5]. El tipo de técnica elegida para dicha articulación depende de quien la ejecuta. Se puede decir que el tratamiento manual no sigue protocolos, como en el caso de la farmacología, sino que se adaptan individualmente a la necesidad de cada paciente [6].

El presente estudio se propone explorar la efectividad de las terapias manuales, como la terapia manual y la manipulación osteopática, en el manejo de la cefalea tensional.

Con el objetivo de contribuir a la comprensión actualizada y a la identificación de intervenciones clínicas efectivas, esta investigación se centra en el análisis crítico de estudios específicos realizados entre 2010 y 2020, buscando arrojar luz sobre la eficacia de la terapia manipulativa ante otros tratamientos de fisioterapia y farmacológico y desestimar el uso de farmacología antiinflamatoria, en la reducción de la frecuencia, intensidad y duración del dolor de cabeza en pacientes con cefalea tensional.

## **Método**

### *Diseño*

Este trabajo se llevó a cabo como una revisión sistemática de la literatura científica, con el objetivo de evaluar la eficacia de la terapia manipulativa osteopática en pacientes con cefalea tensional. El objetivo principal fue

identificar, seleccionar y analizar estudios relevantes publicados en el período de 2010 a 2020. La revisión sistemática se llevó a cabo de acuerdo con las pautas PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

### *Procedimiento*

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos PubMed Central y Google Academy. Las palabras clave utilizadas fueron "cefalea tensional", "tratamiento osteopático manipulativo", "dolor cervical" y "dolor de cuello". Se incluyeron artículos de revisión sistemática, estudios comparativos y pruebas piloto.

### *- Criterios de Inclusión y Exclusión:*

Se establecieron criterios claros para la inclusión de artículos en la revisión. Se incluyeron estudios que abordan la eficacia de la terapia manipulativa osteopática en pacientes con cefalea tensional. Se excluyeron artículos publicados antes de 2010 y aquellos que no cumplían con los criterios de relevancia.

### *Análisis de Datos*

Se llevó a cabo un análisis descriptivo de los datos extraídos, destacando los hallazgos clave de cada estudio. Se realizó un meta-análisis para cuantificar la magnitud del efecto de la terapia manipulativa osteopática en comparación con otros tratamientos.

## **Resultados**

Los resultados del meta-análisis actual sugieren que la terapia manual parece ser más eficaz que la atención médica farmacológica para reducir la frecuencia, la intensidad y la duración del dolor de cabeza a corto plazo en personas con cefalea tensional. Sin embargo, no hubo diferencias en un período de seguimiento más largo (24 semanas) en la intensidad del dolor de cabeza [7].

En comparación con otras técnicas de tratamiento como la movilización pasiva, la terapia manual y el kinesio taping, la manipulación vertebral parece ser más eficaz [5].

Luis Palomeque del Cerro & cols [8], llegaron a la conclusión de que existe una conexión de tejido blando entre los músculos recto de la cabeza posterior menor, recto de la cabeza posterior mayor y oblicuo inferior de la cabeza. Pero que existe controversia sobre la posible comunicación entre la duramadre y el trapecio superior, romboides menor, serrato posterior superior y esplenio de la cabeza por medio del ligamento nual. Yuan X-Y [9] realizó un estudio en donde observó el músculo recto posterior menor de la cabeza en pacientes con y sin cefalea. Se evidenció una mayor hipertrofia de dicho músculo en los pacientes con cefalea tensional crónica, pudiendo ser el origen de dichos dolores de cabeza crónicos.

Según C. Lozano López & cols, en una revisión sistemática entre los años 2000-2013, la cefalea tensional es la cefalea primaria más

común y la Asociación Internacional de la Cefalea (IHS) la divide en episódica infrecuente, episódica frecuente y crónica. La IHS establece como criterio diagnóstico de la CT haber presentado 10 o más ataques de una duración entre 30 min a 7 días acompañados de dolor con al menos 2 de las 4 siguientes características: bilateral, no pulsátil, de intensidad leve a moderada y que no se agrava con actividad física normal. Asociado a los síntomas anteriormente descritos, la CT no cursa con náuseas ni vómitos, pudiendo existir en algunos casos, fonofobia o fotofobia pero sin coincidir ambos en el mismo episodio [10].

Según Elaine Lee & cols [4], el dolor de cabeza de tipo tensional se desencadena con mayor frecuencia por estrés mental y tensión muscular, lo que sugiere una conexión mente-cuerpo-espíritu.

Según una prueba piloto, llevada a cabo por Manuela Deodato [11], concluye que los tratamientos farmacológicos siguen siendo los de primera elección, sobre todo cuando coincide con una situación de ansiedad. Compara la terapia manipulativa osteopática, y concluye que la reducción del dolor se debió a los efectos de manipulación osteopática sobre los mecanismos periféricos del dolor relacionado con la disfunción somática de los músculos suboccipital y pericraneal. Por lo que es tan útil como la medicación, con el beneficio de que no genera efectos adversos. Elaine Lee [4] agrega que la terapia de manipulación osteopática también puede tener lugar en los pacientes que

son alérgicos a los medicamentos, son muy resistentes a tomarlos o corren el riesgo de usarlos en exceso.

La terapia manual es más efectiva que la farmacológica, en cuanto a la disminución de la frecuencia inmediata de la cefalea tensional luego de la intervención [7].

Para la intensidad del dolor de cabeza, se calcularon los efectos tanto inmediatos como a corto plazo (20 semanas). De manera similar, la terapia manual fue más efectiva que la atención médica farmacológica para disminuir la intensidad del dolor de cabeza inmediatamente después. Sin embargo, aunque la terapia manual redujo la intensidad del dolor de cabeza a corto plazo en comparación con la atención médica, la diferencia no fue estadísticamente significativa. La terapia manual también fue más eficaz que la atención médica farmacológica para reducir las horas diarias con dolor de cabeza inmediatamente después del tratamiento [7].

En la prueba piloto que realizó Guido Rolle & cols [6], se usaron técnicas en donde se adaptaron a cada paciente. Las técnicas son estructurales (incluida la liberación miofascial y de alta velocidad, baja amplitud), viscerales y craneosacras, según correspondiera. Para la terapia simulada, el operador se limitó a evaluar el impulso rítmico craneal del paciente, pasando una cantidad de tiempo similar a la utilizada para las técnicas de manipulación osteopática del grupo de tratamiento. Llegaron a la conclusión que la

terapia de manipulación osteopática se elige a otras formas de tratamiento, ya que tuvo mejor eficacia que las técnicas utilizadas en el grupo control.

Alexander Muacevic & cols [5], también afirma los beneficios de la terapia manipulativa, pero asegura que la manipulación múltiple ha dado mejores resultados que la manipulación simple en el índice de discapacidad del cuello, por lo que tiene un mayor efecto en las actividades de la vida diaria. En cambio, Elaine Lee [4] hace hincapié en que el estiramiento cervical bilateral y la tracción contralateral son técnicas seguras y efectivas en la prevención y el tratamiento de la cefalea tensional.

J.A. Del Blanco Muñoz, A. Zaballos Laso [2] realizaron una revisión sistemática, en donde concluyen que distintas técnicas resultaron beneficiosas para el abordaje de la cefalea tensional, sin ser concluyentes en la manipulación vertebral. Apoyan la utilización del ejercicio, la inhibición suboccipital, manipulación vertebral, masaje, movilización articular, punción seca y tratamiento orofacial. Los artículos seleccionados demuestran una mejoría en cuanto al dolor y aspectos biopsicosociales en la población estudiada. El tratamiento combinado de las distintas técnicas utilizadas por los fisioterapeutas demuestra presentar mejores resultados que la aplicación individual o la no intervención.

**Tabla 1.** Artículos analizados.

<b>Autores</b>	<b>Objetivo del estudio</b>	<b>Métodos y técnicas</b>	<b>Principales resultados</b>
C. Lozano López & cols	Caracterizar cefalea tensional y su diagnóstico.	Revisión sistemática (2000-2013).	CT es la más común, dividida en subtipos según la IHS.
Yuan X-Y	Investigar músculo recto posterior menor y CT.	Estudio observacional en pacientes con y sin CT.	Hipertrofia del músculo en pacientes con CT crónica.
Guido Rolle & cols	Evaluar eficacia de manipulación osteopática.	Prueba piloto con técnicas adaptadas.	Mayor eficacia de manipulación osteopática en comparación.
Alexander Muacevic & cols	Comparar manipulación simple vs. múltiple.	Estudio comparativo de manipulación.	Manipulación múltiple más eficaz en índice de discapacidad.
J.A. Del Blanco Muñiz, A. Zaballos Laso	Evaluar distintas técnicas en abordaje de la CT.	Revisión sistemática.	Beneficios en ejercicio, inhibición suboccipital, manipulación.
Manuela Deodato	Comparar terapia manipulativa osteopática y farmacológica.	Prueba piloto.	Reducción del dolor en ambos grupos, menos efectos adversos.

## **Discusión**

El tratamiento osteopático es capaz de mejorar síntomas tales como dolor de cabeza en pacientes que no pueden tolerar o no quieren otras formas de tratamiento. Aunque no existe uniformidad en los métodos por los cuales los pacientes registraron el cambio en sus síntomas, se puede establecer un patrón de hallazgos positivos.

Cabe resaltar que las personas que sufrían de dolor de cabeza y recibieron tratamiento osteopático tuvieron una reducción de los síntomas. Debe ser considerado como alternativa cuando otros tratamientos más convencionales no están disponibles.

La terapia osteopática manipulativa puede ser implementada cuando los tratamientos convencionales no tienen éxito, o simplemente

pueden aplicarse ambos tratamientos en conjunto.

En muchos aspectos, los tratamientos farmacológicos sólo pueden ser beneficiosos para el individuo al enmascarar el dolor y los síntomas en lugar de tratar la causa subyacente. En cambio, la terapia osteopática manipulativa puede potencialmente corregir la causa subyacente del dolor de cabeza del paciente.

Los resultados también revelan que, aunque los dolores de cabeza pueden tener diversas etiologías, la osteopatía se puede utilizar para aliviar cualquier tipo de dolor de cabeza, independientemente de la causa.

Aunque los datos son escasos y los métodos para reducir los síntomas de los dolores de cabeza no son completamente comparables entre los estudios, se ha demostrado evidencia de su efectividad.

Para concluir, la evidencia de la efectividad de la terapia manipulativa osteopática en dolores de cabeza y migrañas es sólida.

### Referencias

1. Choi SY, Choi JH. The effects of cervical traction, cranial rhythmic impulse, and McKenzie exercise on headache and cervical muscle stiffness in patients with episodic tension-type headache. *J Phys Ther Sci.* 2016 Mar;28(3):837-843. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.837>
2. Del Blanco Muñiz JA, Zaballo Laso A. Tension-type headache. Narrative review of physiotherapy treatment. *An. Sist. Sanit. Navar.* 2018;41(3). <https://doi.org/10.23938/ASSN.0379>
3. Bendtsen L, Evers S, Linde M, Mitsikostas DD, Sandrini G, Schoenen J. EFNS guideline on the treatment of tension-type headache – Report of an EFNS task force. *European Journal of Neurology.* 2010;17:1318–1325. <https://doi.org/10.1111/j.1468-1331.2010.03070.x>
4. Lee E, Moloney S, Talsma J, Pierce-Talsma S. Osteopathic Manipulative Treatment Considerations in Tension-Type Headache. *J Am Osteopath Assoc.* 2019 Oct;119(10).
5. Giacalone A, Febbi M, Magnifica F, Ruberti E, Muacevic A, Adler JR. The effect of high-velocity, low-amplitude cervical manipulations on the musculoskeletal system: a literature review. *Cureus.* 2020 Apr;12(4):e7682. <https://doi.org/10.7759/cureus.7682>
6. Rolle G, Tremolizzo L, Somalvico F, Ferrarese C, Bressan LC. Pilot Trial of Osteopathic Manipulative Therapy for Patients With Frequent Episodic Tension-Type Headache. *J Am Osteopath Assoc.* 2014 Sep;114:678-685. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2014.136>
7. Mesa-Jimenez JA, Lozano-López C, Angulo-Díaz-Parreño S, Rodríguez-Fernandez AL, De-la-Hoz-Aizpurua JL, Fernandez-de-las-Peñas C. Multimodal manual therapy vs. pharmacological care for management of tension type headache: A meta-analysis of randomized trials. *Cephalalgia.* 2015 Dec;35(14):1323-1332. <https://doi.org/10.1177/0333102415576226>
8. Palomeque-del-Cerro L, Arráez-Aybar LA, Rodríguez-Blanco C, Guzmán-García R, Menendez-Aparicio M, Oliva-Pascual-Vaca Á. A Systematic Review of the Soft-Tissue Connections Between Neck Muscles and Dura Mater. The Myodural Bridge. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000001655>
9. Yuan XY, Yu SB, Liu C, et al. Correlation between chronic headaches and the rectus capitis posterior minor muscle: A comparative analysis of cross-sectional trial. *Cephalalgia.* 2016. <https://doi.org/10.1177/0333102416664775>
10. Lozano López C, Mesa Jiménez JA, De-la-Hoz Aizpurúa JL, Pareja Grande J,

Fernández-de-las-Peñas C. Efficacy of manual therapy in the treatment of tension-type headache. A systematic review from 2000-2013. *Neurologia*. 2016 Jul-Aug;31(6):357-369. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2014.01.002>

11. Deodato M, Guolo F, Monticco A, Fornari M, Manganotti P, Granato A. Osteopathic Manipulative Therapy in Patients With Chronic Tension-Type Headache: A Pilot Study. *Spine*. 2017 Jan 1;42(1):49-54. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000001655>

Recibido: Enero, 2023 • Aceptado: Agosto, 2023