

NAKKEHOVEDPINE

Oplever du nakkespændinger med ondt i baghovedet og nogle gange en spændt murende fornemmelse strålende frem til det ene øje? Kan du nikke genkendende til dette er det højst sandsynligt nakken, der er skyld i hovedpinen. Denne form for hovedpine kaldes for cervikogen hovedpine, da cervikal betyder nakke på latin.

Nakkehovedpine kan komme akut eller have et mere kronisk periodisk forløb.

Nakken

Nakken består af 7 nakkevirvler som hver især er forbundet af en bruskskive og 2 facetled. Leddene er nødvendige for at give nakken bevægelighed og fleksibilitet. De øverste 2 nakkevirvler som danner led med kraniet har en helt speciel form, da hovedparten af hovedets bevægelse foregår i disse led.

Leddene styres af en lang række muskler i nakken. Nakkens muskler består dels af nogle lange større muskler, som sørger for styrke og bevægelse af nakken og hovedet. Derudover er der flere små muskler mellem nakkens 2 øverste led og kraniet. Disse sørger for de finmotoriske bevægelser af hovedet. Samtidig er disse muskler en slags målere, der fortæller hjernen om hovedets stilling.

Når nakken giver hovedpine

Når nakkens facetled bliver fastlåste, kommer der en spænding i leddene. Leddene er forsynet af nerver

der fortæller hjernen, at der er noget galt. Da de samme nerver også går op til baghovedet opfattes det af hjernen, at det er baghovedet, der er noget galt med. Dette opleves som hovedpine. Ofte er der også spændinger i de omkringliggende muskler, som giver samme symptomer.

Behandling

Kiropraktorer ser mange hovedpinepatienter og netop cervikogen hovedpine kan i de fleste tilfælde lattes betydeligt.

Når facetleddene løsnes ved ledfrigørende behandling skabes der bedre bevægelse og leddene bliver mindre spændte herved ophører smertesignalerne. Derudover løsnes der op i de muskler, der ved tryk gengiver de kendte smerter i nakken og baghovedet.



Hovedpine kan være et symptom på alvorlig lidelse, som oftest kan udelukkes gennem sygehistorie og undersøgelse af patienten. Ved mistanke om anden bagvedliggende lidelse henvises der til egen læge for yderligere undersøgelser.

Ved tilbagevendende nakkehovedpine er der ofte tale om en kombination af muskelspændinger og ledfastlåsnings. Her vil det være gavnligt at kombinere behandlingen med udstrækningsøvelser og træning for selv at kunne forebygge generne.

*Henrik Frederiksen,
Kiropraktor*

Se tidligere artikler på www.retryg.dk

Bruno Christiansen · Henrik Frederiksen · John B. Madsen



*Kiropraktisk klinik
Holstebro*

Kiropraktisk Klinik

**Skivevej 28 7500 · Holstebro · Tlf. 9742 7700
www.retryg.dk**

**Mandag og torsdag kl. 10.00 – 18.00
Tirsdag og onsdag kl. 8.00 – 15.00
Fredag kl. 8.00 – 16.00**