

# Hvor hyppigt har du hovedpine?

90 % af danskere oplever hovedpine på et eller andet tidspunkt i deres liv. Enkelte oplever en enkeltstående episode, andre oplever periodisk hovedpine gennem flere år. Behandlingsmulighederne er mange f. eks. medicin, massage, ledmobilisering, akupunktur, træning, zoneterapi eller stresscoaching. I en urskov af behandlingsmuligheder kan det være svært for den behandlingssøgende patient at vælge. Grundlæggende for alle behandlingsmodaliteter er, at der gerne skulle kunne måles en effekt af behandlingen. Her kan det være en god hjælp, hvis du f.eks. laver en simpel hovedpinedagbog.

## Hovedpine

Kun i få tilfælde kender man den konkrete årsag til patientens hovedpine. Flere faktorer menes at kunne give hovedpine f. eks. smerter fra muskler og led, hormonelle faktorer, ændringer i blodomløbet til hjernen, stress, fejlmedicinering, forhøjet blodtryk, dårligt reguleret syn, dårlige arbejdsstillinger, alkohol specielt rødvin, kæbeledsproblemer. Ofte er der flere årsager, der tilsammen giver patienten hovedpine.

Hyppigt forekommende former er spændingshovedpine, migræne og nakkehovedpine.

Den hyppigste hovedpine er spændingshovedpinen. Ved spændingshovedpine varer symptomerne fra 30 minutter til flere dage. Spændingshovedpinen kommer snigende op af dagen og kan sidde i det meste af hovedet, oftest i tindingerne. Denne hovedpine føles ofte som om du har et stramt bånd om hovedet.

Nakkehovedpinen stammer som navnet antyder fra nakken. Den skyldes at leddene i nakkerygsøjlen ikke bevæger sig frit. Det giver spændinger der trækker op som hovedpine til baghovedet eller de stråler helt frem til øjet. Denne hovedpine har du oftest kun i den ene side af hovedet. Nakkehovedpine er den bedst egnede

for kiropraktisk behandling, her vil man i langt de fleste tilfælde kunne afhjælpe hovedpinen.

Ved migræneanfald opleves en kraftig pulserende hovedpine og man oplever Maude fra Matador syndromet, hvor man helst vil i seng. Det menes at være ændringer i blodgennemstrømningen til hjernen der forårsager migræneanfald.

På visse typer migrænehovedpine har kiropraktisk behandling ikke nogen umiddelbar effekt – f.eks. hormonal hovedpine. Men på mange andre typer af migræne hovedpine har kiropraktisk behandling en lindrende effekt. Antallet af anfald kan ofte reduceres og sværhedsgraden af anfaldene kan mindskes.

## Hovedpinedagbog.

Døjer man med periodisk hovedpine, er det enormt vigtigt at vide hvor hyppigt hovedpinen forekommer. Derudover kan det være godt at vide noget om varighed og intensitet. Enten hyppighed, varighed eller intensitet skal mindskes for en given behandling har effekt. Skal man fortælle hvordan hovedpinen har været de sidste 3 måneder, kan det være meget svært at huske. Ofte har man fået en kalender gennem posten, der viser et helt kalenderår på et A4 - ark. Denne kalender kan bruges til en simpel hovedpinedagbog. På denne sætter man et kryds udfor de dage med hovedpine. Man kan som en lille note skrive, hvis hovedpinen har været specielt slem eller længerevarende. Lige meget hvilken behandling man vælger, kan det altid anbefales patienter at lave en simpel hovedpinedagbog, så det er lettere at måle behandlingseffekten og stille den rigtige hovedpinediagnose.

## Behandling af hovedpine og kiropraktik.

Undersøgelse og behandling af nakke- og hovedpine symptomer er en hyppig henvendelsesårsag i kiroprak-

torpraksis. Hvis du jævnligt har hovedpine er det vigtigt at du får det undersøgt. Enhver hovedpinepatient skal undersøges grundigt, da hovedpine i nogle tilfælde er et tegn på en underlæggende alvorlig lidelse. I de tilfælde hvor det vurderes at hovedpinen kommer på grund af spændte muskler og led vil et behandlingsforløb igangsættes. Hvis den rigtige behandling samt forebyggelse iværksættes kan man ofte komme hovedpinen til livs.

*Henrik Frederiksen, Kiropraktor.*

Se tidligere indlæg på [www.retryg.dk](http://www.retryg.dk)



## Kiropraktisk Klinik

Skivevej 28 7500 · Holstebro · Tlf. 9742 7700  
[www.retryg.dk](http://www.retryg.dk)

Bruno Christiansen · John B. Madsen · Henrik Frederiksen

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