

# Spændingshovedpine

Hovedpine af spændingstype er den hyppigste form for hovedpine. Det er oftest en mild til moderat trykkende hovedpine i hele hovedet. Den beskrives tit som "et trykkende bånd om hovedet".

Cirka 1/3 af befolkningen har spændingshovedpine flere gange hver måned, mens cirka 3% har kronisk spændingshovedpine.

Hovedpinen er godartet og kan forsvinde uden behandling

Hovedpine af spændingstype kan lindres ved:

- Udspænding af muskler
- Motion
- Rigeligt med væske
- Regelmæssig søvn

Hvis hovedpinen er kraftig eller står på længe, kan man kortvarigt anvende almindelig smertestillende medicin.

## Hvorfor får man hovedpine af spændingstype?

Smerterne skyldes hyppigst spænding i muskulaturen. Er hovedpinen kronisk, mener man, at der også er sket en forandring i den måde, hvorpå nervesystemet opfatter smerten.

Muskelspændingerne kan opstå som følge af en forkert arbejdsstilling, ensidig fysisk belastning, uregelmæssig livsstil med bl.a. dårlig søvn, ændrede måltids- og motionsvaner, som fx kan ses ved stress.

Hos enkelte kan en uhensigtsmæssig bid-funktion eller skæren tænder spille en rolle.

## Hvordan behandler man hovedpine af spændingstype?

Det er først og fremmest vigtigt at undgå de forhold, der giver en øget spænding i musklerne eller uhensigtsmæssigt livsmønster. Kend din krop og vær bevidst om, hvad der giver dig hovedpine.

Sørg for regelmæssig livsstil, drik tilstrækkeligt med væske, få en ordentlig søvn og dyrk motion hvis du er i en periode med hyppig spændingshovedpine.

Målet med en behandling er at lindre generne samt at forebygge eventuelle fremtidige problemer. En vigtig behandling er regelmæssigt at afspænde musklerne og være aktiv fysisk. En fysioterapeut kan hjælpe med holdningskorrektion og instruere i, hvordan man optimerer sine arbejdsstillinger. Det er vigtigt at undgå ensidig belastende og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger.

Smertestillende medicin kan lindre. Har man hovedpine i mindre end 2 dage om ugen, kan man forsøge med almindelig håndkøbsmedicin. Her kan man anvende f.eks. paracetamol 500 mg 1-2 tabletter, højst 4 gange dagligt.

De såkaldte NSAID-præparater som f.eks. ibuprofen bør man kun anvende i lavest mulig dosis og i kortest mulig tid pga. risiko for mavesår og blodpropper. Hos ældre bør NSAID-præparater helt undgås

## Slip af med SPÆNDINGSHOVEDPINEN



Har man hovedpine mere end 2 dage om ugen, skal man undgå smertestillende medicin i håndkøb, da det kan medføre medicinudløst hovedpine. I stedet kan man forsøge med receptpligtigt forebyggende medicin. Ved kronisk spændingshovedpine har det vist sig gavnligt med træning i håndtering af smerte og stress.

Man bør begrænse sin brug af stærk smertestillende medicin, da der er en høj risiko for at blive afhængig og få medicinudløst hovedpine. Morfin skal således helt undgås.

## Ideer til gode hverdagsvaner

### Sørg for:

- Daglig fysisk aktivitet
- Varieret kost og rigeligt væske (minimum 2 liter)
- Tilstrækkelig søvn (dvs. til du er veludhvilet)
- Daglig frisk luft
- Variér din arbejdsstilling og hold pauser – både på arbejdet, på lange bilture, foran PC osv.
- Lav små udspændingsøvelser

### Undgå at:

- Sidde eller stå i fastlåste stillinger
- Sidde med hovedet trukket fremad, f.eks. foran PC'en
- Bøje hovedet bagover og dreje samtidig
- Bære skuldertasker, tunge kufferter osv.
- Ryge eller sidde i røgfyldte lokaler
- Få træk

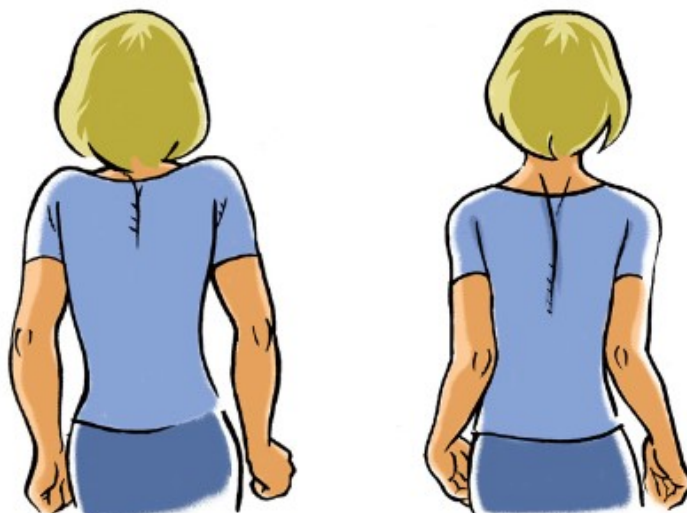
## Gode ideer når du har akut ondt

- Læg en ispose på de ømme nakkemusler i 5-10 minutter, og gentag evt. hver time (læg et viskestykke eller lignende mellem huden og isposen).
- Benyt varme. Nogle finder en varmegude eller lignende lindrende, men varmen kan også forværre de akutte smerter.
- Vær aktiv. Fysisk aktivitet hjælper bl.a. på blodgennemstrømningen til området. Hvis hovedpinen er slem, kan det dog være nødvendigt at lægge sig lidt.
- Massér nakke, skuldre, ansigt og hovedbund.
- Spænd af. Lær dig evt. en afspændingsteknik, hvis du har svært ved at slappe af.

## Ideer til udspændingsøvelser

Du skal starte med øvelser, der gør dig opmærksom på, om dine muskler er spændte eller afslappede, og opvarme de muskler, som du skal udspænde.

1. Stå med god balance i kroppen, tænk på hovedets stilling, balancer evt. med en bog på hovedet i ca. 1. min. Træk vejret dybt ind. Dine skuldre skal være afslappede.
2. Løft skuldrene op om ørerne. Hold spændingen i 10 sek., slap af. Mærk hvordan skuldrene bliver tunge. Gentag 3 gange. Løft herefter skuldrene op og ned 10 gange.
3. Rul skuldrene rundt i så store cirkler som muligt. Først fremad, derefter bagud (10 gange).



4. Lad hovedet falde ned mod brystet. Slap af i kæben. Rul hovedet til højre, idet du kigger over højre skulder, slap af. Gentag øvelsen mod venstre (3 gange).
5. Bid tænderne sammen i ca. 8-10 sek, slap af i kæben. Rok kæben fra side til side uden at tænderne støder på hinanden (3 gange).
6. Skub kæben så langt frem som muligt, slap af (3 gange).
7. Lav grimasser med munden. Knib øjnene sammen, slap af. Løft øjenbrynene, slap af (3 gange).
8. Flet fingrene bag nakken. Træk skulderbladene sammen. Hold spændingen i 10 sek., slap af (3 gange).
9. Stå i en døråbning. Grib fat om døråbningen med bagudstrakte arme i skulderhøjde. Læn dig fremover, hold hagen inde. Hold spændingen i 15 sek. (3 gange). Gentag øvelsen med armene løftet over hovedet. Gør det evt. med én arm ad gangen.
10. Træk hagen ind. Gør nakken lang. Hold spændingen i 10 sek. (3 gange).
11. Træk hagen ind. Læg øret ned mod højre skulder. Sænk venstre skulder. Læg evt. højre hånd på venstre øre og pres forsigtigt ned mod højre side. Hold strækket i 15 sek. Giv slip, slap af. Gentag øvelsen på modsatte side (3 gange på hver side).
12. Læg hovedet frem og til venstre side, samtidig med at du drejer det lidt mod højre. Læg evt. venstre hånd på højre side af bagehovedet. Pres forsigtig hovedet ned mod venstre side af brystet. Hold spændingen i 15 sek. Giv forsigtigt slip. Gentag dette på den anden side (3 gange på hver side).
13. Gab så højt som muligt. Du kan trække kæben yderligere ned ved at bruge fingrene til at presse underkæben ned. Hold presset i 10 sek. Slap af (3 gange).

