

Spændingshovedpine

Der findes mange typer af hovedpine. Dette program beskriver den mest almindelige form for hovedpine, nemlig spændingshovedpine. Den rammer i princippet alle mennesker på et eller andet tidspunkt og forårsages først og fremmest af øgede muskelspændinger omkring skuldre, nakke, kæber og øjne.

Kendetegn:

- Dobbeltsidig smerte (migræne er oftest kun i den ene side af hovedet).
- Ondt i hele hovedet eller som et bånd/en hjelm eller omkring tindingerne og bag ved øjnene.
Nogle gange begynder den i nakken og spreder sig fremad.
- Smerten er "murrende" og "trykkende", ikke pulserende.
- Smerten kommer oftest snigende og kan variere i sværhedsgrad i løbet af dagen.
- Den mest almindelige form kan vare mellem 30 minutter og 7 døgn.

Årsager:



Holdning

Forkert holdning, når man sidder, er en meget almindelig årsag til muskelspændinger. Når man sidder sammensunket, krumbøjes hele ryggen, skuldrene bøjes fremad og hovedet holdes foran kroppen.

I denne position arbejder både den såkaldte nakkerosette og nakkemuskulaturen konstant ned mod skuldrene. Dette skaber spændinger, som kan sprede sig op mod hovedet. En spændt nakkerosette kan også give svimmelhed.



Syn

Dårligt syn, forkerte briller eller forkert afstand til en skærm kan skabe spændinger i øjenmuskulaturen.

Spændte kæber

Det er meget almindeligt at bide kæberne sammen og/eller presse tungen op mod ganen, ikke mindst ved stress. Hvis man gør dette, spændes tygge- og tindingsmusklerne.

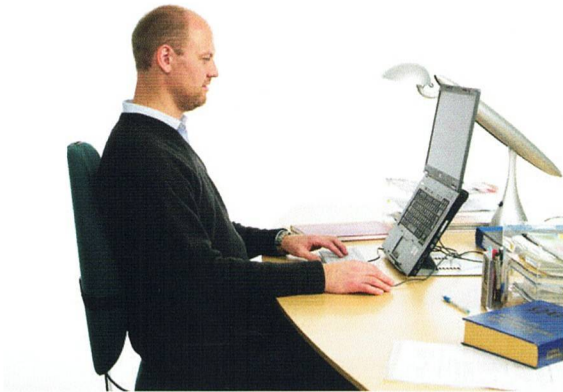
Stress

Ved stress har man ofte et forhøjet spændingsniveau generelt i musklerne, både af psykiske årsager og fordi man let kommer til at trække skuldrene op, når man er stresset.



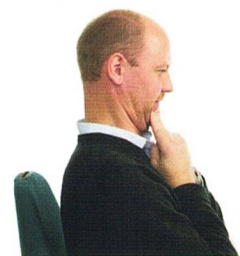
Ovennævnte påvirker desuden nakkerosetten.

Hvad kan man gøre ved hovedpine og hvordan kan man forebygge den?



1. Frem for alt skal du rette din holdning, når du sidder. Hvis du arbejder ved en computer, skal du bruge en stol med god lændestøtte og have skærmens overkant i øjen højde. Få gerne hjælp af en ergoterapeut på din arbejdsplads.
2. Få kontrolleret synet og anskaf eventuelt skærmbriller.

3. Ret din nakke ud og stræk samtidig nakkerosetten ved at udføre øvelsen "træk hagen ind". Hold i 10 sekunder og gentag 5 gange. Gør dette ofte i løbet af dagen.



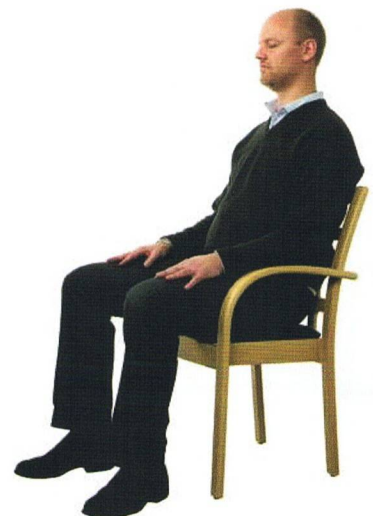
4. Prøv at tænke på, om du ofte bider kæberne sammen? Du kan mindske spændingen omkring kæberne ved at gøre følgende:
 - Stræk tyggemusklerne (se billede).
 - Før underkæben først til den ene side og dernæst til den anden.
 - "Motioner" blidt med underkæben, uden at tænderne rører hinanden. En tandlæge kan hjælpe dig med en bideskinne, hvis du bider tænderne sammen om natten.

Afspænding kan hjælpe dig med at komme af med dine spændinger og komme ned i omdrejninger.

Sæt dig til rette på en stol med god rygstøtte. Hvil hænderne på knæene og luk øjnene. Tag to dybe vejrtrækninger og mærk, hvordan kroppen slapper af under udåndingen. Lad nu åndedrættet passe sig selv, men følg hver udånding og mærk, hvordan kroppen bliver stadig tungere.

Koncentrér dig skiftevist om fire steder på kroppen: Fødderne, bagdelen, skuldrene og kæberne. Fortsæt med at følge dit åndedræt og flyt langsomt din koncentration mellem de fire punkter.

Føl, hvordan hvert punkt bliver mere og mere afspændt for hver udånding og hvordan hele din krop snart befinder sig i en tung spændingsfri harmoni. Sid sådan, så længe du ønsker. Når du vil "vågne" igen, tager du et par dybe vejrtrækninger, strækker arme og ben og mærker, hvordan energien vender tilbage til din afspændte, rolige krop.



ADVARSEL! Kontakt din læge og få hjælp af en fysioterapeut, hvis du ikke får bugt med tilbagevendende hovedpine.