

NAKKE- HOVEDPINE

Hovedpine kan stamme fra nakkens led. Det kan der som regel gøres noget ved.

Der findes flere typer af hovedpine. To hyppige og kendte hovedpineformer er spændingshovedpine og migræne. Men nyere forskning tyder på at også nakkehovedpine ("cervikogen" hovedpine) er en selvstændig og relativt hyppig type hovedpine; faktisk har en dansk under-

søgelse anslået at nakkehovedpine udgør 15-18 % af alle hovedpineformer.

Nakkehovedpine stammer, som navnet antyder, fra nakken. Det ser ud til at særligt de øvre nakkeled (under kraniekanten og lidt ned i nakken) kan være årsag til nakkehovedpine. Leddene kan være irriterede, fejlbelastede, ømme og have ændret bevægelighed. Desuden er muskelfunktionen omkring nakken ofte påvirket, så der er nedsat motorisk kontrol og dårligere koordinering af nakkeleddene.

Symptomerne ved nakkehovedpine er typisk at smerterne starter i nakken for så at brede sig til hoved og evt. ansigt (omkring panden / øjet). Den er typisk halvsidig, dvs. mærkes i samme side som der er irriterede nakkeled. I modsætning til migræne, som også typisk er halvsidig, er nakkehovedpine ikke pulserende/dunkende, og nakkehovedpine skifter ikke side, som migræne kan gøre. Spændingshovedpine er til sammenligning typisk dobbeltsidig og mere "strammende" eller "pressende" – som et pandebånd.

NAKKEHOVEDPINE: HVAD KAN JEG SELV GØRE?

- Få afklaret hvilken hovedpineform du lider af. Læs om emnet, før hovedpinedagbog, og bliv evt. undersøgt.
- Undgå belastende arbejdsstillinger (fx at sidde med hovedet trukket fremad – det belaster nakkeleddene).
- Får du ondt i nakken og hovedpine når du cykler? Prøv i en periode at justere cykelstyr og sadel, så du sidder mere oprejst.
- Lav øvelserne "lang nakke" og "nikkeøvelse" (se side 27) i løbet af dagen.
- Opsøg evt. en dygtig fysioterapeut. Her kan du få hjælp til udredning, specifikke øvelser for din nakke og manuel behandling. Du kan finde en oversigt over fysioterapiklinikker på www.krop-fysik.dk.

Specifik behandling kan hjælpe

Har du ondt i nakken samtidigt med en hovedpine, er det ikke nogen garanti for at du har nakkehovedpine. Mange hovedpineformer kan nemlig give oplevelsen af nakkesmerter. For at stille diagnosen kræves en grundig vurdering af hovedpinesymptomerne, kombineret med en specifik vurdering af nakkens led, muskelfunktion og motoriske kontrol.

En positiv ting ved nakkehovedpine er at der er dokumentation for at specifik manuel behandling af leddene kombineret med specifik stabilitetstræning har god effekt på kort og lang sigt. Et studie med kroniske hovedpinepatienter har fx vist at cirka tre ud af fire oplever over 50 procent reduktion i hovedpinehyppigheden i løbet af 8-12 behandlinger, og omtrent 30 procent bliver symptomfrie. Her rettes behandlingen altså mod årsagen til

symptomerne (nakken), i modsætning til fx medicinsk behandling der som bekendt kan afhjælpe symptomerne, men ikke gøre noget ved årsagen.

Mange af os har blandede hovedpineformer, og det kan gøre det vanskeligt både at udrede, behandle og vurdere prognosen. Men hvis nakkehovedpine udgør en del af blandingshovedpinen, kan der være god grund til at afprøve et behandlingsforløb og løbende vurdere effekten af den. ■

Læs mere på www.nakkehovedpine.dk og www.muskuloskeletal.dk



Danske Fysioterapeuters
Fagforum for
Muskuloskeletal Fysioterapi

SØG LÆGE I DISSE TILFÆLDE

Hovedpine er sjældent et tegn på noget alvorligt; dog bør du søge læge hvis du oplever:

- Kraftig, pludselig hovedpine (som du ikke kender fra tidligere) – evt. med kvalme og opkast
- Hovedpine med føleforstyrrelser i dele af kroppen eller med tab af bevidsthed
- Løbende forværring af hovedpinen
- Tvivl om hvad hovedpinen skyldes.

Er du ofte plaget af hovedpine, er det vigtigt at identificere hvilken type hovedpine du lider af, for hver type kræver forskellig behandling og forebyggelse. Her er en forenklet oversigt over de mest almindelige hovedpineformer og deres karakteristika.

KENDETEGN	NAKKEHOVEDPINE	MIGRÆNE	SPÆNDINGSHOVEDPINE
Fysisk årsag	Irriterede nakkeled giver oplevelsen af hovedpine i form af "refereret smerte" fra nakken.	Irriterede kar og nerver i hjernen.	Spændte/ømme muskler i nakke og ansigt, og evt. en hjernemæssig sensitivitet eller "trigger".
Hvor føles det typisk?	Ene side af hovedet fra øvre nakke, hen over hovedet, evt. til øjet. Starter typisk i nakken.	Ene side af hovedet, nogle gange til øjet (kan skifte side). Starter typisk i hovedet.	Begge sider af hovedet, hen over panden og evt. som "stramt bånd" om hovedet.
Hvordan føles det typisk?	Trykkende, evt. skærende/stikkende.	Dunkende (pulserende).	Trykkende, pressende, "strammende".
Andre symptomer	Nakkebesvær (ømhed, smerter, nedsat bevægelighed)	Evt. kvalme og opkast, lys- og lydfølsomhed, evt. aura (fx synsforstyrrelser)	
Hyppighed/varighed	Variierende	Anfaldsvis, 4-72 timer	Variierende
Forværrer hovedpinen	Statiske belastninger eller bevægelser som belaster nakken.	Puls-øgende aktiviteter som at gå på trappe eller løbe.	Stress, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger.
Lindrer hovedpinen	Generel bevægelse (f.eks. gå en tur) og aflastning af nakken.	At holde sig i ro under anfald.	Mindske stress. Afspænding, massage, udspænding.
Behandlingsmuligheder	Manuel behandling af nakken, specifik træning af nakkens stabiliserende muskler, ergonomi, holdningskorrektur, smertehåndtering.	(Migræne)medicin. Ved hormonpåvirkning virkelige migræne evt. justering af p-piller. Stress- og smertehåndtering etc.	Afspænding, massage, stress- og smertehåndtering, ergonomi, holdningskorrektur mv
Prognose for behandling	God – kan som regel mindskes meget og nogle gange helt med specifik manuel behandling og øvelser.	Der findes ingen helbredende behandling, men gode medicinske muligheder for smertelindring.	Kan ofte mindskes i styrke, varighed og hyppighed med "bredspektret" fysioterapi.