

Patientberetning: Blandet hovedpinetype og erfaringer med et behandlingsforløb hos en muskuloskeletal fysioterapeut

I beretningen beskriver patienten nogle af de fysiske og mentale processer samt oplevelser, der kan indgå i håndteringen og tacklingen af langvarig hovedpinebesvær. I dette tilfælde en blandet hovedpinetype med elementer af såvel nakkehovedpine som migræne. En patientberetning skrevet i.f.m. en artikel om nakkehovedpine i medlemsbladet for Migræne & Hovedpineforeningen (december 2008).

Blandingshovedpine og behandling hos Martin B. Josefsen

Jeg har siden 6 års alderen haft migræne af skiftende karakter og hyppighed og med mere eller mindre held konsulteret en kiropraktor ca. en gang hvert halve år. I dag er jeg 33 år og arbejder, som så mange andre meget stillesiddende foran en computer op imod 7 timer dagligt. For ca. 2½ år siden kørte jeg op bag i en bil og fik et mindre whiplash, som medførte nakkesmerter og hyppig hovedpine. Efter 10 behandlinger over en kortere periode hos en fysioterapeut, hvor jeg fik udleveret en pjece med en række gængse strækøvelser jeg skulle lave mellem behandlingerne, var jeg færdigbehandlet.

Jeg accepterede, at jeg nok aldrig kom tilbage på et, for mig, normalt "hovedpine-niveau" efter bilulykken og optrappede derfor bare mit forbrug af smertestillende, for at kunne holde til en almindelig arbejdsdag eller uge. I foråret 2008, 2 år efter ulykken, havde jeg hovedpine i gennemsnit 4 ud af ugens 7 dage i en sådan grad, at jeg havde svært ved at koncentrere mig og deltage i møder på arbejde. Jeg havde konstante smerter fra nakke og hoved og kunne ikke holde det væk med almindelig smertestillende piller. På særligt dårlige dage tænkte jeg, at det min velkendte migræne, der blev udløst af nakkesmerterne. Med andre ord oplevede jeg, at jeg ikke kunne skille hovedpine-typerne fra hinanden, og at jeg ikke synes jeg kunne gøre noget aktivt for at afhjælpe det.

Jeg kontaktede Martin B. Josefsen, efter et tip fra en kollega, og konsulterede ham første gang i marts 2008. For første gang oplevede jeg at blive mødt af en behandler, der tog sig den nødvendige tid til at spørge ind og forstå mine hovedpine-problemer. Vi kortlagde sammen alle dele af mine hovedpineproblemer og alt blev tegnet og skrevet ned på et stykke papir. Martin bad mig også vurdere på forskellige parametre i.f.t. f.eks. intensitet og styrke af hovedpinen. Jeg gik fra første konsultation med følelsen af selv at have forstået min egen hovedpine bedre end nogensinde før og endvidere med troen på, at her var en der kunne hjælpe mig.

I starten fik jeg behandling med ca. 1 uges mellemrum, hvor hver behandling bestod af en vurdering af hovedpinen i perioden siden sidst, "hands on" behandling i den nødvendige tid (afhængig af styrken af hovedpine den pågældende dag) og endelig en gennemgang af en øvelse eller to som kunne/skulle udføres i hverdagen mellem behandlingerne. Det var en helt anden type stræk- og stabilitetsøvelser end jeg før var blevet præsenteret for. Øvelser, der ikke krævede brug af store bevægelsesmønstre, men som krævede koncentration og stor bevidsthed om de små bevægelser fra min side.

Efter ca. 4 behandlinger var hovedpineintensitet og hyppigheden faldet og vi brugte noget tid på at snakke om, hvordan jeg tacklede hovedpinen, når den viste sig. Jeg fik oplevelsen af at kunne genkende migrænen og skille den fra hovedpinen udløst af nakkesmerter, og Martin gav mig nogle redskaber til at "tage imod"

de forskellige hovedpiner, når de viste sig. F.eks. var en af de vigtigste ting jeg lærte, at det ikke er et nederlag, når migræne eller hovedpine viser sig engang imellem. Samtidig øgede vi perioden mellem behandlingerne så der var 2-3 uger imellem et par gange og hen imod sommerferien følte jeg mig klar til at prøve at undvære behandlingen i en længere periode. Dog skulle jeg stadig være meget bevidst om at få lavet øvelser ca. 3 gange om ugen.

Da jeg kom til Martin igen i slutningen af august måned havde jeg været uden behandlinger i ca. 7 uger og haft en god hovedpine periode med ca. 1-2 hovedpinedage i gennemsnit om ugen. Jeg følte at jeg i høj grad selv havde kontrol over min hovedpine udløst af nakkesmerter, hvorimod migrænen kunne vise sig mere uforudsigeligt, men jeg følte mig usikker på fremtiden uden behandling.

Efter et par behandlinger henover sensommeren afsluttede vi foreløbigt mit forløb hos Martin, med en hovedpinestatus på ca. 1-2 gange om ugen i gennemsnit. Efter i alt 10 behandlinger henover en periode på 6 mdr. sluttede vi forløbet med en aftale om, at jeg til en hver tid kan henvende mig igen, hvis jeg føler jeg er på vej ind i en negativ spiral med øget hovedpinehyppighed og intensitet. Et blik henover den status over hovedpine hyppighed og intensitet, som Martin nøje førte henover de 6 måneder taler også sit tydelige sprog: Jeg har gennemgået en positiv hovedpineudvikling fysisk og mentalt.

I de seneste 3 mdr. efter afslutningen af forløbet hos Martin B. Josefsen, har jeg haft migræne 2 gange og hovedpine udløst af nakkespændinger/smerter højst en gang hver 14. dag og jeg er ikke i tvivl om hvad der er hvad, at jeg skal acceptere hovedpinen, når den kommer uanset type og jeg er heller ikke i tvivl om hvordan jeg i øvrigt skal tackle den.