



**Måske behøver
din næste hovedpine
aldrig at blive
til noget?**

Gode råd ved spændingshovedpine

apotek

Spændingshovedpine er den mest udbredte hovedpine

Næsten alle voksne har oplevet at have hovedpine i en eller anden form. Enten som et symptom på en anden sygdom, som f.eks. influenza, eller som en lidelse i sig selv.



Den mest almindelige form for hovedpine kalder man for spændingshovedpine. Cirka 1/3 af befolkningen har spændingshovedpine flere gange om måneden.

Spændingshovedpine skyldes ofte spændinger eller infiltrationer typisk i hoved, nakke, skuldre eller ryg. Smerten føles som et stramt bånd rundt om hovedet. Hovedpinen bliver typisk værre over nogle timer og kan vare op til en uge – eller mere. Spændingerne kan opstå som følge af dårlige arbejdsstillinger, stress, stillestående arbejde, for lidt eller dårlig søvn, for lidt væske – kort sagt faktorer, som de fleste af os kender til i dagligdagen.

I denne folder får du nogle gode råd til, hvordan du kan forebygge spændingshovedpine, og hvad du kan gøre, hvis hovedpinen først er opstået.

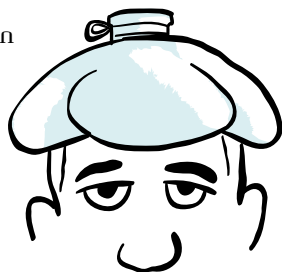
Det kan du gøre

Prøv om du kan udvikle faste rytmer: Regelmæssig søvn, måltider og arbejdsrytmer. Alkohol giver bl.a. en dårligere søvn, så begræns dit alkoholforbrug. For lidt væske kan give alvorlig hovedpine, så sørg for at drikke rigeligt.

Motion kan hos nogle være med til at give mindre hovedpine. Tjek også din arbejdsstilling og sørg for at stol og arbejdsbord er korrekt indstillet. Hold pauser fra PC'en og variér dine arbejdsstillinger, eventuelt med et bord, der kan hæves og sænkes. Hvis du lider af spændinger i nakke og hoved, er afspændingsøvelser en rigtig god idé. På bagsiden kan du se tre gode øvelser. Du kan finde flere øvelser på apoteket.dk/hovedpine.



Når hovedpineen først er opstået, er det bedste, du kan gøre, at få hvile og ro eller at gå en tur i frisk luft. En lun varmekilde på nakke og skuldre kan afhjælpe problemet ved at løsne muskelspændingerne. En kold ispose på hovedet kan også lindre smerter. Man skal ikke være nervøs for, om ens hoved får det for koldt – inden det bliver farligt, skal det nok blive så ubehageligt, at man selv vil fjerne posen.

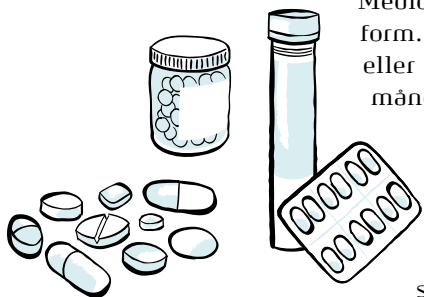


Medicin og hovedpine

Får du spændingshovedpine fra tid til anden, kan smertestillende håndkøbsmedicin hjælpe. Der findes forskellige slags, så spørg på apoteket, hvad der kan være bedst for dig.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at et stort forbrug af smertestillende piller over en længere periode kan fremprovokere medicinoverforbrugshovedpine.

Medicinoverforbrugshovedpine er en kronisk hovedpineform. Det betyder, at man har hovedpine 15 dage eller mere hver måned gennem en periode på mindst tre måneder. Ved medicinoverforbrugshovedpine har den smertestillende medicin ikke samme effekt som før eller slet ingen effekt, og hovedpinen kan blive kraftigere og vare længere. Medicinen udløser i sig selv hovedpine, som så kræver mere medicin. Den onde cirkel kan kun brydes ved, at man helt stopper med at tage smertestillende medicin i en to-måneders periode.



For at forebygge medicinoverforbrugshovedpine er det en god idé at holde regnskab med dit forbrug. Notér hvor mange dage om måneden du har hovedpine, og hvor mange dage om måneden du tager smertestillende medicin. Du kan bruge hovedpinekalenderen, som findes i denne folder.

Som hovedregel må du højst tage smertestillende medicin to dage om ugen. I en kortere periode på 2-3 uger kan du godt tage smertestillende medicin dagligt. Sørg for at skrive det ned i din hovedpinekalender.

Døjer du med tilbagevendende hovedpine, bør du gå til din læge. Medbring din hovedpinekalender.

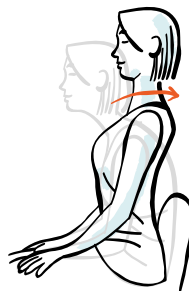


Forebyg med afspændingsøvelser

Her er tre øvelser, du kan udføre for at løse op for muskelspændinger og myoser. Du kan finde flere på apoteket.dk/hovedpine

Øvelse 1: 'Fald sammen. Ret op'

Sid afslappet på en stol. Ret herefter ryggen helt op så du får et svaj i lænden og før hagen ind på plads. Slip svajet og hagen en lille smule, hold stillingen i 8-10 sek. (optimal siddestilling). Gå tilbage til den afslappede siddestilling. Gentag øvelsen ca. 8-10 gange så mange gange som muligt i løbet af dagen.



Øvelse 2: Udspænding af nakkemuskler

Stå med ryggen mod en dørkarm. Før hagen ind på plads, så baghovedet kommer ind mod dørkarmen. Kig derefter ned. Hold udspændingen i ca. 10-15 sek. Gentag tre gange, to gange om dagen.



Øvelse 3: Udspænding af halsmusklen

Læg hånden på kravebenet. Drej hovedet væk fra hånden, kun ca. 20 grader. Læg øret ned mod ryggen som om du hælder vand ud af øret. Før evt. hagen lidt op. Hold udspændingen i ca. 10-15 sek. Gentag tre gange, to gange om dagen. Udføres til begge sider.



Godt vi har apoteket

Du kan altid spørge på apoteket, hvis du vil vide mere om hovedpine og behandling. På vores hjemmeside kan du bruge chatten døgnet rundt, og du kan læse mere på apoteket.dk/hovedpine.



Udarbejdet i samarbejde med
Dansk Hovedpinecenter og Migræne & Hovedpineforeningen



www.apoteket.dk/hovedpine

Hovedpinekalender

Udfyld hovedpinekalenderen hver aften som et gennemsnit for dagen. Notér hvilken type hovedpine du har samt styrken. Notér også hvis du har taget medicin samt nævnet på medicinen.

	Migræne	Spændings- hovedpine	Klynge- hovedpine (Horton)
Let	1	x	z
Middel	2	xx	zz
Svær	3	xxx	zzz

Let: Hæmmer ikke arbejde eller anden aktivitet.

Middel: Hæmmer, men forhindrer ikke arbejde.

Svær: Forhindrer arbejde eller anden aktivitet.

Navn:

År:

	Måned:	Måned:	Måned:
ex.	<i>xx/paracetamol</i>	<i>x/paracetamol</i>	<i>xxx/paracetamol</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Hovedpinekalender

Husk at medbringe hovedpinekalenderen ved alle lægekonsultationer.

Hvis du får brug for en ekstra kalender, kan du downloade den på apoteket.dk/hovedpine

Navn:

År:

	Måned:	Måned:	Måned:
ex.	<i>xx/paracetamol</i>	<i>x/paracetamol</i>	<i>xxx/paracetamol</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			