



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

KROP & FYSIK

HOVEDPINE OG NAKKESMERTER >



Fakta om hovedpine

Der findes overordnet tre typer hovedpine:

- **Spændingshovedpine**

Anfald af lette til middelsvære trykkende smerter der ofte beskrives som en stram ring omkring hovedet eller panden eller pressende fornemmelser fra nakken eller bag øjnene.

- **Migræne**

Anfald af stærk, dunkende, ofte halvsidig hovedpine der forværres ved aktivitet, skarpt lys og høje lyde. Tit ledsages smerterne af synsforstyrrelser, kvalme og evt. opkastninger.

- **Klyngehovedpine (Hortons hovedpine)**

Sjælden sygdom der giver meget voldsomme hovedpiner, primært omkring øjet, i kortere daglige anfald i perioder på flere uger eller måneder.

Desuden kan hovedpine skyldes infektioner, hjernerystelse eller være et symptom på andre sygdomme. Når hovedpinen optræder alene, er den sjældent et udtryk for at noget mere alvorligt er galt. Søg læge hvis hovedpinen varer ved eller bliver meget kraftig; eller hvis den ledsages af kvalme, opkastninger, høj feber, stivhed i nakken, kramper, synsforstyrrelser eller besvær med at styre arme, hænder eller ben.

Fakta om nakkesmerter

13 procent af alle danskere har ondt i nakken lige nu. Én ud af fire har haft nakke-skuldersmerter inden for de sidste 14 dage.

I sjældne tilfælde kan nakkesmerter være et symptom på slidgigt, specifikke sygdomme eller følger efter eksempelvis piskesmældslæsioner. Men som regel skyldes nakkesmerter muskelspændinger på grund af fejlbelastning af nakkens og skuldrenes muskler.

Smerterne kan optræde som hold i nakken, udstrålende smerter og træthedsfornemmelse i skuldre og arme, myoser, nedsat bevægelighed og stivhedsfornemmelse i nakken m.m. Søg læge hvis smerterne er pludselige og/eller voldsomme; hvis der er udstrålende smerter, føleforstyrrelser eller besvær med at styre arme og hænder.

Der er ofte en sammenhæng mellem nakkesmerter og hovedpine. Det er denne type hovedpine og nakkesmerter denne pjeces handler om.

Hvorfor får jeg spændingshovedpine og ondt i nakken?

Spændingshovedpine og nakkespændinger er ikke en sygdom, men et fornuftigt advarselssignal fra kroppen. Smerterne udløses fra ømme muskler og sener.

Nakkens vanskelige arbejde

Hovedet skal balancere på toppen af rygsøjlen som en bowlingkugle for enden af en stok. Er der ubalance i nakkemusklerne, giver det problemer. Døjer du med hold i nakken, ømhed og/eller spændingshovedpine, er stabiliteten og muskelbalancen omkring din nakke sandsynligvis ikke god nok. Det kan ofte hjælpe at få løsnet musklerne op med massage og varme, men som regel vender problemerne tilbage, fordi ubalancen i muskulaturen ikke er fjernet.

Sandsynligvis er det primært den måde vi sidder, står eller bevæger os på, der skaber de muskulære ubalancer. Det bliver en ond cirkel: Arbejdsstillingen skaber muskelspændinger – spændingerne trækker nakken i en retning der belaster den mere – det øger derved muskelspændingerne osv. For at bryde den onde cirkel må du træne musklerne specifikt. Se øvelserne senere i pjecen.



Andre medvirkende årsager kan være både fysiske og psykiske, for eksempel:

- fysisk og psykisk stress
- dårlige arbejdsstillinger
- ensidigt, monotont arbejde
- for lidt / for dårlig søvn
- arbejdsmiljøfaktorer
- vejrforhold

Specielt for hovedpine:

- hormonelle forhold (for eksempel menstruation)
- alkohol, kaffe, forkert kost
- væskemangel
- skævt bid / tænder-skæren
- rygning (inkl. passiv rygning)
- medicin

Hvad kan jeg gøre?

Når du har akut ondt, kan du

- bruge is. Is dæmper smerten. Læg en ispose på de ømme nakkemuskler i 5-10 minutter, og gentag evt. hver time (læg et viskestykke eller lign. mellem huden og isposen).
- bruge varme. Nogle finder en varmepude eller lign. lindrende, men varmen kan også forværre de akutte smerter.
- udføre øvelserne 1-3 på side 7-9.
- holde dig aktiv. Fysisk aktivitet hjælper bl.a. på blodgennemstrømningen til området. Hvis hovedpinen er slem, kan det dog være nødvendigt at lægge sig lidt.
- massere nakke, skuldre, ansigt og hovedbund,
- spænde af. Lær dig evt. en afspændingsteknik, hvis du har svært ved at slappe af.

Behandling?

Som regel går såvel hovedpine som nakkespændinger over af sig selv. Varer problemerne ved i længere tid, bør man konsultere sin læge, fysioterapeut eller kiropraktor. I de fleste tilfælde er det en god ide at starte en intensiv optræning af nakkemuskulaturen. Smertestillende medicin kan være nødvendigt en overgang, men vær opmærksom på at medicin kan forværre hovedpineproblemer.

Husk: Al behandling skal altid følges op af aktivitet – frisk luft og motion er ofte den bedste medicin!

De daglige øvelser

Øvelserne her øger blodløbet, udspænder, styrker og forebygger. Overordnet handler det om at styrke de dybe stabiliserende muskler der kontrollerer nakkens stilling, og gøre de større, bevægende muskler mindre aktive.

Øvelserne kan udføres hvor som helst og gerne flere gange om dagen.

Når du laver øvelser, så prøv at koncentrere dig om hvor og hvordan det føles. Træk vejret dybt og roligt.

Øvelserne 1-3 udføres når du har ondt, øvelserne 4-8 tilføjes når du har det bedre. Har du problemer med at udføre dem korrekt, eller er du i tvivl, så få hjælp hos en fysioterapeut.



1. Lang nakke

Sid eller stå og kig ligeud. Træk hagen ind, og lav "lang nakke" (lav dobbelthager).

Gentag mindst 10 gange hver anden time når du har ondt. Senere kan du lave øvelsen for at forebygge.



2. Skulderfirkanter

Træk skuldrene så højt op om ørerne som du kan. Behold dem deroppe mens du fører dem så langt bagud som muligt (så skulderbladene nærmer sig hinanden). Lad nu skuldrene være så tæt på hinanden som du kan, mens du sænker dem så langt ned som muligt. Slip til sidst spændingen, så skuldrene glider frem på plads. Gentag 3-5 gange.





3. Kig til siden

Træk hagen ind, gør nakken lang (lav dobbelthager), og hold skuldrene nede. Drej hovedet så langt du kan mod højre. Hold stillingen lidt og gentag til venstre.

Du kan ligge på ryggen, sidde eller stå når du laver øvelsen.

Gentag 3-5 gange.



4. Træn de dybe halsmuskler

Lig på ryggen med et lille håndklæde under baghovedet. Mærk med fingrene på den skrå halsmuskel – den skal føles afslappet.

Kig ned ved at nikke ganske lidt. Du må ikke mærke en øget spænding under dine fingre. Hold stillingen 4-5 rolige vejrtrækninger. Gentag øvelsen 10 gange.



5. Udspænd den skrå halsmuskel

Træk hagen ind og lav lang nakke (lav dobbelthager). Læg øret mod den ene side og drej til den modsatte side.

Hold denne position og lav en nikkebevægelse (lav flere dobbelthager) så du mærker et stræk af den skrå halsmuskel. Hold denne position 20-30 sekunder. Gentag 3 gange.



6. Få skuldrene ned

Sid ned og hold fast i sædet med venstre hånd. Slap af i skuldrene, lav lang nakke (lav dobbelthager) og sænk hovedet til højre side. Drej herefter hovedet så du kigger nedad. Tryk evt. let ned på hovedet med højre hånd.

Mærk et stræk på siden af halsen/øverst bag på skulderen. Tæl til 20. To gentagelser til hver side.



7. Kig opad

Sid med ret ryg. Træk hagen ind og lav lang nakke (lav dobbelthager). Sæt langfingeren på kraniekanten og pegefingeren et par cm under. Bøj hovedet let bagover mens du bevarer dobbelthagerne og den lange nakke, uden afstanden mellem dine fingre bliver mindre (bevægelsen foregår i den nederste del af nakken). Gentag øvelsen 15 gange.



8. Kig nedad

Sid med lige ryg. Træk hagen ind og lav lang nakke (lav dobbelthager). Sæt de samme to fingre på den nederste del af nakken. Den ene på den knogle der fylder mest, den anden 2 cm over. Bøj hovedet let forover mens du bevarer dobbelthagerne og den lange nakke, uden afstanden mellem dine fingre bliver større (bevægelsen foregår i øverste del af nakken). Gentag øvelsen 15 gange.





Livsstil til serviceeftersyn

Det er vigtigt at finde årsagen til dine smerter, så du kan fjerne provokationen og forebygge nye anfald.

Tjek:

• din arbejdsplads

Er stol og bord behageligt indstillet? Er alt placeret hensigtsmæssigt? Kan du variere din arbejdsstilling? Er du af og til tvunget til at rejse dig for at hente noget?

• dit arbejdsmiljø

Er der støj, støv, kemikalier, træk? Er lysforholdene gode? Er indeklimaet godt – eller er der fx printere og kopimaskiner i lokalet? Er rummet godt udluftet og tilpas køligt?

• dit smertemønster

Før dagbog over din nakke/hovedpine, så du kan afsløre et evt. mønster. Udløses smerten i forbindelse med stressede situationer, alkohol, bestemte aktiviteter eller...? Hvor starter smerten?

• din holdning

Kig dig i spejlet eller få en fysioterapeut til at se på din holdning stående, siddende, liggende og i bevægelse. Er dine muskler afspændte og kroppen i balance?

• dine tænder og dit syn

Op mod 90 procent af befolkningen skærer tænder, og spændinger i kæbeleddene kan føre til hovedpine. Få et tjek hos tandlægen. Undersøg ligeledes om du trænger til (nye) briller.

• dine (u)vaner

Lever du fornuftigt mht. kost, søvn, motion, rygning etc.? Er du slem til at trække hovedet fremad, holde telefonrøret med skulderen, slæbe på tunge tasker, svømme med knejset nakke osv.?

• din indre tilstand

Mærk efter hvordan du har det med dig selv og dit liv. Er du stresset? Kan du ændre noget i dit arbejde eller privatliv, så du føler dig mindre presset?



Hverdagsvaner

10 gode hverdagsvaner

Undgå:

- at sidde (eller stå) i fastlåste stillinger
- at sidde med hovedet trukket fremad, fx foran pc'en
- at bøje hovedet bagover og dreje samtidig
- skuldertasker, tunge kufferter osv. Brug rygsæk, kufferter med hjul o.l.
- træk, rygning og røgfyldte lokaler

Sørg for:

- fysisk aktivitet
- god kost og rigeligt væske
- tilstrækkelig søvn
- frisk luft
- at variere dine arbejdsstillinger og at holde pauser – både på arbejdet, på lange bilture etc. Lav små pause-øvelser.

Du kan få yderligere råd og vejledning om nakke- og hovedpine-smerter hos din fysioterapeut. Det handler om hjælp til selvhjælp.

**KROP
& FYSIK**



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

Tekst: Fysioterapeut Marianne Nørup. Faglige konsulenter: Fysioterapeut Karin Sigaard og www.fysiocenter.dk, v/ Niels Erichsen, Niels Honoré og Flemming Enoch.
Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark
Layout og produktion: Mediegruppen
Tegninger: Jesper Frederiksen
Fotos: colourbox & purestockx

Udgivet i november 2012 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik og kan bestilles via internettet på www.krop-fysik.dk eller telefonisk på 7584 1200.

Prøv vores
RollerMouse Red max
mod **Nakkesmerter**
og **Hovedpine**



Undgå spændinger og smerter med RollerMouse Red max, der giver dig maksimal ergonomisk støtte på din arbejdsplads. Den store armsøtte giver dig mulighed for at slappe af i dine muskler i hænder, arme, skuldre og ryg, hvorfra spændinger og smerter ofte opstår.