



Spændings hovedpine

Der kan være mange forskellige grunde til, at du får spændinger. Det kan skyldes dårlige vaner, for meget arbejde eller psykiske problemer. Noget af det vigtigste du skal gøre, er at drikke vand hver dag, også selvom du ikke er tørstig. Du skal drikke fra 1,5 – 2,5 l vand hver dag. Dyrker du sport skal du drikke ekstra væske. Og det skal ikke være cola, men vand. Du skal huske at spise morgenmad. Det er vigtigt at du spiser til måltiderne, men husk også et mellemmåltid, som kan bestå af en bolle, et æble eller gulerødder. Det er vigtigt at spise og drikke en time, før du dyrker sport. Sørg for mindst 8 timers regelmæssig søvn, og prøv at finde et fast mønster så du går i seng ved samme tid og står op ved samme tid. Prøv evt. en formstøbt hovedpude med nakkestøtte, puden skal kun være under hoved og nakke. I skolen/på arbejdet skal du huske frisk luft og drikke vand. Luft ud. Det er også vigtigt, at stolen passer til dig i højden. Det kan være en god idé, at sidde på en kile/skråpude, det er vigtigt, at du kan nå gulvet med fødderne og holde ryggen ret. Pas på med ikke at blive stresset, det kan give spændinger, som kan udløse hovedpine.

Prøv at stille dig foran et stort spejl og se, om du har brug for at rette dig op og sænke skuldrene. Det kan du gøre ved at lave gymnastik og udspændingsøvelser. Lav gerne øvelserne hver dag og for at huske dem, gør det på samme tidspunkt.

Massage: Det hjælper godt med varme og massage eller en ispose på spændte muskler. Få evt. 5-10 min. skuldermassage, det lindrer spændte muskler, men kan ikke erstatte dine afspændingsøvelser.

Motion: Al slags sport er godt for dig og kan gøre, at din hovedpine ikke kommer så tit. Frisk luft er godt så cykel til og fra skole.

Medicin: Almindelige hovedpinepiller kan bruges til at bryde en ond cirkel. Du må dog ikke tage mere end 2-3 dage om ugen. Tager du flere hovedpinepiller risikerer du, at hovedpinen bliver værre. Du kan så få en medicinfremkaldt hovedpine. Brustabletter skulle virke lidt hurtigere. Husk når hovedpinen begynder drik 0,5 l vand, få frisk luft eller hvil dig et øjeblik.

Lav udspændingsøvelser.

Der findes ingen bestemt løsning, men prøv selv at finde ud af, hvad der hjælper bedst på dig.



Hovedpine øvelser: Styrk og stabiliser nakken

I bund og grund handler det om at styrke de dybe, stabiliserende muskler, der kontrollerer nakkens stilling, og gøre de større, bevægende muskler mindre aktive. Du kan lave øvelserne, hvor det passer dig, og du kan gentage dem flere gange om dagen – alt efter behov.

Sådan udfører du øvelserne

Når du har smerter, skal du bruge øvelserne 1-3, og du kan tilføje 4-8, når du har det bedre. Du bør være opmærksom på, hvordan det føles – og hvor du kan mærke det – når du udfører øvelserne. Hvis du er i tvivl om, hvordan øvelserne skal udføres, kan du få hjælp hos en fysioterapeut.

Træk vejret dybt og roligt under øvelserne.

1. Lang nakke

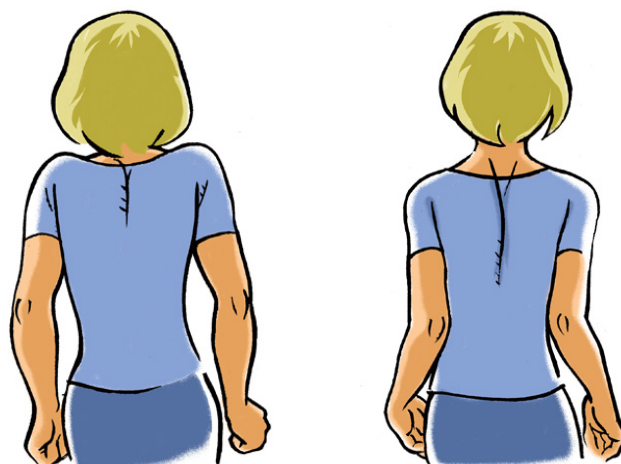
Sid eller stå og kig ligeud.

Træk hagen ind, og lav "lang nakke" (så du får dobbelthager). Når du har ondt, bør du gentage øvelsen mindst 10 gange hver anden time. Bemærk, at du også kan lave øvelsen forebyggende.



2. Skulderfirkanter

Træk skuldrene så højt op om dine ører, som det er muligt. Behold dem der, mens du fører dem så langt bagud, som du kan – så skulderbladene nærmer sig hinanden. Bevar skuldrene så tæt på hinanden som muligt, mens du sænker dem så lang ned, du kan. Til sidst slipper du spændingen og lader skuldrene glide frem på plads. Gentag øvelsen 3-5 gange.





3. Kig til siden

Træk hagen ind, gør nakken lang (så du får dobbelthager), og hold skuldrene nede. Drej derefter hovedet så langt mod højre, som du kan. Hold denne stilling et øjeblik, og gentag den til venstre. Du kan både ligge på ryggen, stå eller sidde, når du laver øvelsen. Gentag øvelsen 3-5 gange.



4. Træn de skrå halsmuskler

Læg dig 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 med hovedet, men du må ikke mærke en øget spænding i den skrå halsmuskel. Hold denne stilling i 4-5 rolige vejrtrækninger. Gentag øvelsen 10 gange.



5. Udspænd de skrå halsmuskler

Træk hagen tilbage, og lav lang nakke (så du får dobbelthager). Læg øret ned mod den ene skulder, og drej til den modsatte side. Hold denne position, mens du laver en nikkebevægelse (lav flere dobbelthager), så du mærker et stræk af den skrå halsmuskel. Hold denne position i 20-30 sekunder. Gentag 3 gange, og skift side.





6. Få skuldrene ned

Sid ned, og hold fast i sædet med venstre hånd. Slap af i skuldrene, lav lang nakke (så du får dobbelthager), og sænk hovedet ned mod højre side. Drej hovedet, så du kigger nedad – træk evt. hovedet let ned med højre hånd. Du skal mærke et stræk på siden af halsen/øverst bag på skulderen. Tæl til 20, mens du holder strækket. Lav øvelsen to gange til hver side.



7. Kig op

Sid med ryggen ret, træk hagen ind, og lav lang nakke (så du får dobbelthager). Læg langefingeren på kraniekanten og pegefingeren ca. 2 cm under. Bøj hovedet let bagover, mens du bevarer den lange nakke (og dobbelthagerne). Dette gøres, uden afstanden mellem dine fingre bliver mindre, da bevægelsen skal foregå i den nederste del af nakken. Gentag øvelsen 15 gange.



8. Kig ned

Sid med ryggen ret, træk hagen ind, og lav lang nakke (så du får dobbelthager). Læg langefinger og pegefinger på den nederste del af nakken – pegefingeren på den knogle, der fylder mest, og langefingeren 2 cm over. Bøj hovedet let forover, mens du bevarer den lange nakke og dobbelthagerne. Bevægelsen foregår i den øverste del af nakken, og derfor bør afstanden mellem dine fingre ikke blive mindre.

