

HODEPINE

Hodepine har mange og sammensatte årsaker og er en av våre aller vanligste plager. Hos kiropraktoren kan du få hjelp til å finne årsaken til din hodepine og finne frem til riktig behandling. Hodepine skyldes sjelden underliggende alvorlig sykdom, men kraftig og vedvarende hodepine skal alltid tas på alvor. Dette gjelder spesielt barn, og hos personer som plutselig eller gradvis får hodepine uten å ha vært plaget tidligere.

Hodepine ledsages ofte av andre symptomer som uvelhet, kvalme, tretthet, øresus ustøhet og konsentrasjonsvansker. Mye hodepine vil i det lange løp påvirke humøret; mange blir irritable, deprimerede eller tiltaksløse.

Utbredelse; 3% av befolkningen har daglig hodepine, rundt 10% minst en gang i uken

Bare 5% av oss har aldri hodepine, ikke engang tømmermenn

Over 1% av befolkningen har hodepine som skyldes langvarig overforbruk av smertestillende medikamenter for nettopp hodepine og migrene!

Har du hodepine en gang i uken blir det over 50 dager i året!
Søk hjelp før hodepinen blir en stor plage for deg.

Hodepine er som alle andre smerter kun et varsel om at noe kan være galt. Smertekilden er ofte feilfunksjoner i nakkens muskler og ledd.

En og samme pasient kan ha flere typer hodepine. Disse kan gå over i hverandre eller ligne på hverandre. Eksempelvis kan det starte med en spenningshodepine utløst av en hard fysisk eller psykisk belastning. Får smerten vedvare, kan nakkehodepine bli neste skritt, som igjen kan utløse migrene.

Et annet eksempel er pasienten med hyppig tensjonshodepine som etter hvert utvikler kronisk medikamentindusert hodepine.

Vanlige typer hodepine:

penningshodepine:

Også kalt stresshodepine eller tensjonshodepine

Smertene kan gå til begge sider av hodet

Begynner ofte som muskelspenninger i nakke og skuldre, som sprer seg til bakhodet og frem mot pannen, føles ofte som et stramt bånd

Vanligvis uten kvalme eller forvarsel, ofte stressrelatert

Nakkehodepine:

Også kalt cervikogen hodepine

Skyldes låsninger i nakkens ledd som gir hodepine, nakkesmerter og stram muskulatur øverst i nakken, kan forverres ved uheldige nakkestillinger eller bevegelser

Migrene:

Anfall varsles ofte med karakteristiske synsforstyrrelser som flimring, prikking eller lynglimt. Dette kalles for aura

Pulserende smerte, som regel bare på en side av hodet
Vanligvis intens smerte, forverres ved anstrengelse
Kvalme og overfølsomhet for lys- og lydinntrykk

Medikamentindusert hodepine

Langvarig og hyppig bruk av smertestillende medikamenter er en av de vanligste årsaker til kronisk hodepine.

Vanlige kjente årsaker til hodepine

Feilfunksjon i nakkens muskler og ledd

Hodeskader og nakkeskader (bl.a. whiplash)

Kjevespenninger og bittfeil, stress, medikamentbruk

Pasienter med migrene har en nedarvet overømfintlighet i nervesystemet

Menstruasjon og andre hormonelle endringer, spesielt hos de med migrene

Kiropraktisk behandling av hodepine

Mange hodepinepasienter har god nytte av kiropraktorbehandling.

Hodepine og migrene har ofte sammenheng med feilfunksjoner i ledd og muskulatur i skulderbuer, nakke, hals og hode. Kiropraktisk behandling søker å gjenopprette normal funksjon i bevegelsesapparat og nervesystem for å redusere smerte

For pasienten med kronisk hodepine, kan regelmessig oppfølgende behandling være et godt og tryggere behandlingsalternativ enn langvarig bruk av smertestillende medikamenter.