

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Hovudverk

– årsakar, symptom og behandling

Hovudverk skuldast sjeldan alvorleg sjukdom, men vedvarande eller kraftig hovudverk bør alltid takast på alvor. Dette gjeld særleg for barn og personar som brått eller gradvis utviklar hovudverk utan tidlegare plager.

Vanlege symptom ved hovudverk

Hovudverk kjem ofte saman med andre symptom som:

- Trettheit og manglande energi
- Kvalme
- Øresus
- Konsentrasjonsvanskar
- Irritasjon, nedstemtheit eller sløvheit

Hovudverk er – som all smerte – ein beskjed frå kroppen om at noko ikkje er i balanse. Ofte kjem hovudverk av feilfunksjon i musklar og ledd i nakken. Ein pasient kan ha fleire typar hovudverk samstundes, og desse kan overlappa kvarandre.

Typar hovudverk

Spenningshovudverk

- Smerten kjennest på begge sider av hovudet
- Startar ofte i musklar i nakke og skuldrer og spreier seg til bakhovudet og panna
- Kan kjennast som eit stramt band rundt hovudet
- Stivheit og spenningar i kjeven kan vere ein stor medverkande faktor
- Vanlegvis ingen kvalme eller varselteikn

Nakkehovudverk (cervikogen hovudverk)

- Skyldast ofte låsningar i nakke ledd, forverra av statiske eller unaturlege nakkestillingar
- Oftast smerter på éi side, og kan forvekslast med migrene

- Kan gi lett overfølsamheit for lys og lyd, men ikkje like uttalt som ved migrene
- Nakkesmerter og stramme musklar i øvre del av nakken er vanleg

Migrene

- Startar ofte med synsforstyrringar (flimring, lysglimt, prikker)
- Pulserande smerte, vanlegvis på éi side av hovudet
- Smertene blir verre ved fysisk aktivitet
- Kvalme og sterk overfølsamheit for lys og lyd

Medisinsk induisert hovudverk

- Kan skuldast langvarig bruk av smertestillande medisin
- Ein av dei vanlegaste årsakene til kronisk hovudverk

Vanlege årsaker til hovudverk

- Feilfunksjon i muskler og ledd i nakken
- Hovud- og nakkeskadar (t.d. whiplash)
- Stress
- Bivirkningar av medisinar
- Koffein abstinens
- Migrene – arveleg overfølsamheit i nervesystemet
- Spenningar i kjeven og feil bitt (malokklusjon)
- Hormonelle endringar (t.d. menstruasjon)
- Hjernerystelse

Sjeldnare typar hovudverk

- **Hortons hovudverk** – ein sjeldan, men svært smertefull hodepine som oftast rammar menn
- **Hodepine ved sjukdom** – t.d. infeksjon med feber, høgt blodtrykk, forgifting eller alvorlege tilstandar som cyster eller hjernesvulst

Dersom du har hovudverk éin gong i veka, blir det **50 dagar i året**. Ikkje la hovudverk styra kvardagen din – søk hjelp før smertene blir ein stor belastning.

Grundig undersøking med medisinsk IR-kamera og EMG

Kiropratoren gjer ein klinisk undersøkelse med ortopediske og nevrologiske testar. For å **kartlegge betennelse og overbelastning** bruker me **medisinsk IR-kamera (infraraud termografi)** og **EMG (electro myelografi)**. Begge målinane er effektive og smertefrie og er ofte inkludert i undersøkinga di.

Fordelar med EMG:

- ✓ Kartlegging av muskelspenningar langs ryggsoyla.
- ✓ Avslører overbelastning og feilbelastning.
- ✓ Viser mengd spenning i musklane, områder med for mykje og for lite.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Avslører overbelastning før skaden blir kronisk.

- ✓ Gjer det mogleg å setje rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for billeddiagnostikk. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert biletdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert biletdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Kiropraktisk behandling av hovudverk

Mange med hovudverk har god nytte av kiropraktisk behandling. Kiropraktoren vurderer pasienten som heilskap og nyttar ulike metodar for å gjenoppretta normal funksjon i ledd, musklar, bindevev og nervesystem. Behandlinga skjer hovudsakleg med hendene.

For pasientar med kronisk hovudverk kan **jamnleg oppfølgingsbehandling** vere eit tryggare og meir effektivt alternativ enn langvarig bruk av smertestillande medisinar.

Erfaringsmessig ser me og god effekt med bruk av visse teknikkar innan laserbehandling.

Dette kan du gjera sjølv:

- Drikk vatn
- Prioriter ein sunn og regelmessig livsstil
- Reduser stress i kvardagen
- Hald deg fysisk aktiv
- Brukar du smertestillande ofte? Prøv gradvis å trappa ned over nokre veker. Ved **medisinsk induisert hovudverk** vil du merkja betring etter kvart.