Hvad gør man, når ens barn har hovedpine?

Livsstil og især søvn er afgørende for at få succes med behandling af hovedpine hos børn. Relativt små ændringer i hverdagens vaner kan gøre en stor forskel.

Når ens barn er ramt af hovedpine, kan det være svært at vide hvad, man som forælder kan gøre. Udover at tale med sin læge om problematikken, kan man hente inspiration i de indsatser, som eksperterne på sygehusenes børneafdelinger typisk sætter i gang, når de behandler et barn med hovedpine.

En af dem er børnelæge Nina Szomlaiski, som er ekspert i behandling af hovedpine hos børn. Hun har fokus på alle dele af børnenes og familiens hverdag, når der skal tages fat om en hovedpinelidelse hos børn og unge:

”Jeg spørger ind til alt: Livsstil, skolen, trivsel, fritid, mad, skærmtid, kammeraterne, hvad tid går du i seng, hvornår sover du, hvornår står du op, og hvor stor er forskellen på weekend og hverdage. Det er så vigtigt med den afklaring, så vi kan sammensætte en indsats, der kan hjælpe,” forklarer Nina Szomlaiski.

Selv om hovedpinen i princippet ikke er anderledes hos børn end hos voksne, har børnene typisk en særlig fordel, nemlig forældrene:

”Den største forskel er, at de fleste børn har en eller to forældre, der er villige til at hjælpe dem med deres hovedpine. Det gør det nemmere at arbejde med de vigtige livsstilsfaktorer hos børn. Det er stadig ikke ukompliceret, men trods alt nemmere,” siger Nina Szomlaiski.

Medicin mod hovedpineanfald

Der er ikke et problem, at børn og unge får medicin for deres hovedpine. Det er i mange tilfælde en integreret del af den bedste behandling.

Det er dog vigtigt, at det altid er forældre eller andre ansvarlige voksne, der giver for eksempel smertestillende håndkøbsmedicin.

Det er vigtigt altid at tage hensyn til risikoen for medicinoverforbrugshovedpine.

Søvn er afgørende

Afdelingslægens erfaring er, at nye vaner og især et fokus på søvn ofte er effektivt mod hovedpine hos børn. Derfor er det altid der, indsatsen begynder, siger Nina Szomlaiski.

Typisk indledes en behandling af et barn eller ung med hovedpine med tre måneder med ændringer i livsstilen i forhold til kost, søvn, stress og fysisk aktivitet og en simpel medicinsk anfaldsbehandling.

”Ændringer i livsstilen er gratis behandling uden bivirkninger. I 99 ud af 100 tilfælde viser det sig, når vi får talt grundigt om det, at barnet ikke sover nok. Det er den faktor, der oftest hjælper på hovedpine hos børn,” forklarer Nina Szomlaiski.

Hun peger på, at de mange skærme, vi og vores børn omgiver os med i dag, i sig selv gør det sværere at få rolige aftner og tilstrækkelig og regelmæssig søvn. I det hele taget spiller ro, regelmæssighed og en hverdag uden megen stress en stor rolle for risikoen for hovedpine:

”Vi ser et mønster, hvor langt færre børn har hovedpine i sommerferien,” konstaterer Nina Szomlaiski.

Stor effekt af nye vaner

Omkring halvdelen af de børn, som kommer i behandling for hovedpine, opnår gode resultater med livsstilsændringer, nye vaner og anfaldsmedicin på de første tre måneder. Resten får tilbudt forebyggende medicinsk behandling eller man arbejder med anden pædagogisk indsats, afhængig af hvad den enkelte ønsker, og hvad der findes af muligheder for lige præcis den type hovedpine, det enkelte barn har.

Nina Szomlaiski mener, det er et udtryk for, at den indledende forebyggende og ikke-medicinske behandling er effektiv:

”Mange har en rigtig god effekt af de forebyggende tiltag, som koncentrerer sig om livsstilen. Det viser sig ofte, at kroppen har helt basale behov, som ikke er blevet opfyldt,” siger hun.

Bliver det nødvendigt med forebyggende medicinsk behandling, er principperne de samme som for voksne. Både forebyggende og anfaldsmedicin kan gives til børn ned til seks-syv år, når der er justeret for børnedosis. Er der tale om små børn, som måske kan have svært ved at sluge piller, er det en god idé at øve sig stille og roligt med rosiner eller chokoladeknapper.

5 gode råd til at hjælpe dit barn med hovedpine

1 – søvn

Søvn og nok af den er meget vigtig. Selv teenagere bør have ni timers sammenhængende søvn hver nat, mindre børn mere, og meget gerne på samme tidspunkt alle dage – også i weekenden.

2 – mad og drikke

Sørg for, at barnet får nok at drikke og spiser regelmæssigt. Sørg for, at barnet spiser morgenmad og frokost i skolen. Sørg for, at barnet har en drikkedunk med i skole, især hvis der ikke er adgang til frisk vand. Børn har brug for 1,5-2 liters væske hver dag. Børn der er meget fysisk aktive, kan have et langt større behov.

3 – skærmtid

Ligesom voksne kan få spændingshovedpine af forkerte arbejdsstillinger, formodes det, at børn og unge kan få hovedpine af at sidde stille og foroverbøjet i lang tid med telefon eller tablet. Derfor er det godt med regler, der regulerer skærmtiden, især om aftenen før sengetid.

4 – stress og pres

Sørg for, at både fritidsliv og skole er tilpasset til det, barnet kan kapere. Det må ikke blive for hektisk i hverdagen og med en forventning om, at barnet føler et pres for at præstere. En rapport har tidligere vist, at flere unge med hovedpine føler sig stressede end unge uden hovedpine.

5 – fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er for at løfte det generelle velbefindende og for eksempel få en bedre søvn. Børn bør være fysisk aktive en time hver dag.