



Hvordan behandler og forebygger man spændingshovedpine?

Den primære behandling mod spændingshovedpine er almindelige smertestillende lægemidler. Udover behandling af de enkelte anfald, er forebyggelse af spændingshovedpine det vigtigste indsatsområde.

Hvordan behandler man spændingshovedpine?

Der kan være flere forskellige behandlinger for spændingshovedpine, der kan bruges alt efter, hvor indgribende hovedpinen er, og hvor ofte den forekommer. Det enkelte anfald kan som regel behandles med almindelig smertestillende håndkøbsmedicin.

Har man kronisk spændingshovedpine, kan forebyggende medicinsk behandling være relevant.

Fysioterapi kan afhjælpe de muskelspændinger, som ofte medvirker til spændingshovedpine, og hjælpe med at korrigere uhensigtsmæssige kropsholdninger, der også kan spille en rolle. Psykologisk behandling i form af hjælp til at håndtere og acceptere kroniske smertetilstande kan i nogle tilfælde være en fordel.

Den praktiserende læge kan hjælpe med at vurdere hvilken behandling eller hvilken kombination af forskellige indsatser og behandlinger, der er den bedste for den enkelte.

Stærk smertestillende medicin som morfin eller opioider har ringe effekt på spændingshovedpine, er vanedannende og bidrager til øget risiko for medicinoverforbrugshovedpine. Derfor skal opioider undgås som behandling for spændingshovedpine.

Hvis man har meget spændingshovedpine og har brug for at tage smertestillende medicin mere end 2 dage per uge, bør man tale med sin praktiserende læge. Dels på grund af risikoen for medicinoverforbrugshovedpine, dels for at drøfte muligheden for forebyggende medicinsk behandling.

Læs mere om medicinoverforbrugshovedpine.

Hvordan forebygger man spændingshovedpine?



Den mest almindelige årsag til spændingshovedpine er muskelspændinger, der giver smerter i hovedet.

For personer med hyppig eller kronisk spændingshovedpine er der tale om en kompleks tilstand, der kan skyldes mange forskellige ting. Den er svær at forebygge, fordi man typisk ikke kan finde én enkelt årsag til spændingshovedpinen, som man kan målrette sin indsats imod.

Man arbejder derfor ofte med flere forskellige elementer i en forebyggende indsats: Dels bruger forebyggende medicin, dels forsøger man typisk med ændrede vaner og fokus på livsstilsfaktorer som stabile søvnmønstre og reduktion af stress. Indsatserne kan medvirke til forebyggelse og lindring, kan som regel ikke få smerterne til at forsvinde fuldstændig.

Medicinsk forebyggelse

Hvis man har mange dage med spændingshovedpine, kan forebyggende medicin være en mulighed. Det kræver en recept fra praktiserende læge.

Der findes tre slags forebyggende medicin mod spændingshovedpine, som alle tages som tabletter: **amitriptylin, mirtazapin og venlafaxin.**

Lægemidlerne er oprindeligt udviklet til behandling af depression, men kan have effekt ved forebyggelse af spændingshovedpine. Det skyldes formentlig, at de forøger koncentrationen af smertehæmmende stoffer i centralnervesystemet. Medicinen virker således ikke på spændingshovedpine, fordi den skyldes depression.

Ingen af de forebyggende behandlinger kan fjerne spændingshovedpine, men de kan i gennemsnit nedsætte antallet af dage med hovedpine med 20-30 procent. Før man vælger forebyggende behandling, skal gevinsterne afvejes i forhold til risikoen for bivirkninger som for eksempel vægtøgning og træthed.



Gode vaner kan forebygge spændingshovedpine

Man kan gøre noget for at undgå spændingshovedpine ved at være opmærksom på sine vaner og på sin hverdag for eksempel på arbejdet. Nogle gode råd til at forebygge spændingshovedpine er:

- Sov regelmæssigt og nok. De fleste har behov for minimum syv timers søvn.
- Drik nok væske. En hovedregel er minimum 1-1,5 liter per dag.
- Vær fysisk aktiv. Mange fortæller, at motion giver mindre hovedpine.
- Lav øvelser for at afspænde din nakke, dine skuldre og din hals. Det er ofte muskelspændinger der, der giver spændingshovedpine.
- Hvis du har stillesiddende arbejde, så hold pauser og skift arbejdsstilling med jævne mellemrum.
- Begræns alkohol og rygning.

Vaner og rutiner

Hvis man lider af spændingshovedpine, kan det være en god ide at gennemgå sine rutiner og -stillinger og at ændre på vaner, der er uhensigtsmæssige. Afspændingsøvelser for skuldre og nakke kan også have god effekt.

Fokus på eventuelle udløsende faktorer for spændingshovedpine kan også omfatte undersøgelser af synet for at se, om man har brug for eksempel skærmbriller. Det kan også være, at man har et skævt bitemønster eller tendens til at skære tænder. Begge dele kan medvirke til at udløse spændingshovedpine.

Ikke-medicinsk forebyggende behandling

- Fysioterapi kan bruges til at afhjælpe infiltrationer i musklerne, og en fysioterapeut kan vejlede om træning for eksempelvis til at afhjælpe en uhensigtsmæssig kropsholdning.
- Psykologbehandling for at modvirke stress eller arbejde med at håndtere smerter kan være gavnligt, især hvis spændingshovedpinen er kronisk.
- Alternative behandlinger som akupunktur bruges også af nogle, men der er begrænset videnskabelig evidens for, at det er effektivt.

Senest fagligt opdateret

14.06.2023 af overlæge Lars Bendtsen

