



# Hvordan behandler man post-traumatisk hovedpine?

Der er ingen målrettet medicinske behandling til post-traumatisk hovedpine, men flere forskellige muligheder for at tilpasse en medicinsk behandling til den enkelte.

Der er ikke sikker dokumentation for medicinsk behandling af post-traumatisk hovedpine. Typisk vil lægen derfor forsøge med en medicinsk behandling som om, der var tale om spændingshovedpine eller migræne alt efter hvilken hovedpinetype, den post-traumatiske hovedpine hos den enkelte ligner mest.

- 🔗 [Læs mere om behandling af migræne](#)
- 🔗 [Læs mere om behandling af spændingshovedpine](#)

Det er vigtigt at være opmærksom på, at smertestillende medicin og migrænemedicin kan give medicinoverforbrugshovedpine, hvis man bruger det for mange dage over en længere periode.

Har man vedvarende post-traumatisk hovedpine, skal man som regel henvises til specialistbehandling på en regional hovedpineklínik eller en privatpraktiserende neurolog, mens forbigående post-traumatisk hovedpine ofte behandles af den praktiserende læge.

## Ikke-medicinsk behandling og forebyggelse

Fysioterapi kan bruges til at sammensætte øvelser, der kan afhjælpe spændinger i nakke og ryg, hvis det er relevant for den enkelte. På samme vis kan nogle personer have gavn af hjælp fra psykolog til at håndtere en hverdag, der præges af post-traumatisk hovedpine. Der er dog ikke sikker dokumentation for effekten af fysioterapi eller psykologbehandling til post-traumatisk hovedpine.

Hvis man oplever træthed og problemer med hukommelse og koncentration, er det vigtigt at prøve at indrette sin hverdag, så man får rigelig og regelmæssig nattesøvn, jævnlig fysisk aktivitet og har mulighed for at holde de nødvendige pauser i hverdagens opgaver.

### Senest fagligt opdateret

19.11.2024 af læge, ph.d. Håkan Ashina, seniorforsker på Translationelt Forskningscenter, Rigshospitalet