Spændingshovedpine

Spændingshovedpine er den mest almindelige form for hovedpine. Den har fået sit navn, fordi den ofte skyldes muskelspændinger.

De fleste voksne kender til spændingshovedpine som en forbigående tilstand, der kan behandles med simple smertestillende midler. Men spændingshovedpine kan i nogle tilfælde være så hyppig og smertefuld, at den forringer livskvaliteten og kræver særlig behandling.

Hyppig eller kronisk spændingshovedpine er en kompleks lidelse, som ikke kun skyldes såkaldte livsstilsfaktorer som stress, søvn, kost eller væskemangel.

Har man hyppig eller kronisk spændingshovedpine, har man med stor sandsynlighed et centralnervesystem, der er overfølsomt over for smerter. Derfor er det næsten altid nødvendigt med en målrettet medicinsk behandling.

Selvom smertestillende medicin er den primære behandling, kan ændringer i vaner og fokus på livsstilsfaktorer også indgå i behandlingen af spændingshovedpine. Det kan for eksempel være at fokusere på et mere stabilt søvnmønster eller ændre på uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, der giver spændinger især i nakke, ryg og skuldre.

Næsten alle kender til spændingshovedpine

De fleste voksne har fra tid til anden forbigående spændingshovedpine. Den kan opstå som følge af stress, dårlig nattesøvn, for lidt væske, muskelspændinger eller mange andre ting.

Hovedpinen forsvinder typisk i løbet af en dag og kan ofte bedres, hvis man får noget at drikke, tager en lur eller laver noget andet.

Hvis det ikke hjælper, kan man behandle forbigående spændingshovedpine med smertestillende håndkøbslægemidler.

Hvad er symptomerne på spændingshovedpine?

Spændingshovedpine opleves som regel som en pressende, trykkende smerte bag panden, i [illegible]n eller issen. Nogle beskriver det også som et strammende, bredt bånd, der løber tværs over panden og

altså findes i hele hovedet.

Smerterne er som regel kun milde eller moderate, men er der mere eller mindre konstant med nogenlunde samme intensitet.

Et anfald kan vare fra en halv time og op til at være kronisk.

Symptomer som kvalme, overfølsomhed over for lyd og lys eller forværring ved fysisk aktivitet kan forekomme ved spændingshovedpine. Disse er mere almindelige ved migræne.



Typiske symptomer på spændingshovedpine

- Pressende, trykkende smerte af let til moderat intensitet
- Diffus lokalisation ofte på tværs af panden, issen, nakken
- Kan komme i anfald af forskellig varighed eller være konstant
- Forværres ikke af fysisk aktivitet
- Ved kronisk spændingshovedpine kan der også forekomme overfølsomhed for lys og lyde samt kvalme

Man behøver ikke have samtlige symptomer for, at der er tale om spændingshovedpine.

Hvordan stiller lægen diagnosen?

Lægen vil som regel gennemføre en almindelig fysisk undersøgelse og spørge ind til ens vaner og hverdag. Det sker for at afklare, om der kan være elementer i ens liv eller vaner, der kan være årsag til eller medvirke til spændingshovedpinen.

Afklaringen kan være med til at vise, om det er muligt at forebygge, at hovedpinen opstår.

Før lægen kan stille diagnosen, er det vigtigt med en grundig kortlægning af ens hovedpine. Det sker ved at udfylde en hovedpinedagbog i en periode på minimum 4 uger. I hovedpinedagbogen noterer man blandt andet, hvor hovedpinen sidder, hvor intens den er og hvor længe den varer. Man noterer også, om der er andre symptomer som overfølsomhed for lys og lyd, og endelig hvilken og hvor meget medicin, man tager.

Det er som regel ikke nødvendigt med scanninger eller røntgenundersøgelser med mindre, der er mistanke om, at hovedpinen kan skyldes andre faktorer.

Hvornår skal man gå til lægen med spændingshovedpine?

Det er forskelligt fra person til person, hvordan hovedpine kommer til udtryk. Det vil sige, hvor smertefuld den er, og hvor indgribende den opfattes.

Man bør søge læge, hvis spændingshovedpinen forhindrer, at man kan deltage i de aktiviteter i hverdagen, man ønsker. Man bør også gå til lægen, hvis man har spændingshovedpine mere end et par gange om ugen.

Episodisk og kronisk spændingshovedpine

Man skelner mellem to slags spændingshovedpine efter hvor ofte, man har hovedpine:

- Episodisk spændingshovedpine er, når man har spændingshovedpine i op til 14 dage per måned i minimum tre måneder i træk.
- Kronisk spændingshovedpine er, når man har hovedpine i 15 eller flere dage per måned i minimum tre måneder i træk eller måske konstant hovedpine alle dage. Har man kronisk spændingshovedpine kan man også opleve mild kvalme eller overfølsomhed over for enten lyd eller lys.

Senest fagligt opdateret

14.06.2023 af overlæge Lars Bendtsen