



Behandling af migræne med triptaner

Triptaner kan bruges, selv om man også får forebyggende migrænemedicin og uanset, om man har sjældne eller hyppige migræneanfald. Man skal dog være opmærksom på, at triptaner kan give medicinoverforbrugshovedpine, hvis man har brug for at tage triptaner og andre smertestillende midler mere end 9 dage per måned.

De fleste, der lever med migræne og hovedpine, oplever, at deres hovedpinesygdom forandrer sig over tid. Det kan ske i forbindelse med ekstraordinære belastninger, som forøger antallet af dage med migræne, eller det kan ske uden påviselig grund.

Triptaner kan give medicinoverforbrugshovedpine

Medicinoverforbrugshovedpine kan udløses af, at man i flere måneder har haft flere dage med triptaner og anden smertestillende medicin end de anbefalede grænser. Medicinoverforbrugshovedpine opleves typisk som en forværring af ens migræne, så den udvikler sig til at blive kronisk migræne med flere end 15 dage med hovedpine per måned.

Læs mere om medicinoverforbrugshovedpine her.

Antal dage, ikke doser

Anbefalingen forholder sig til antal dage og ikke antal doser.

Derfor tæller det fortsat som en enkelt dag med triptaner, selv om man har taget to doser på samme dag.

En tommelfingerregel er, at man højst må have 2 behandlingsdage med triptaner og smertestillende medicin per uge. ”

Professor, overlæge Messoud Ashina
Dansk Hovedpinecenter, Rigshospitalet Glostrup



Medicin for alle smerter tæller

Alle smerter, man behandler med lægemidler, tæller med i risikoen for at udvikle medicinoverforbrugshovedpine. Det gælder uanset, om der er tale om hovedpine, rygsmerter eller andet.

Derfor skal man være ekstra påpasselig med sit forbrug af smertestillende medicin og triptaner, hvis man har andre smertetilstande end migræne.

- Det maksimalt anbefalede forbrug af både stærk smertestillende medicin som opioider og kombinationspræparater som treo er ligesom triptaner højst 9 dage per måned.
- Det maksimalt anbefalede forbrug af smertestillende lægemidler fra håndkøb (hvis man hverken tager triptaner, opioider eller kombinationspræparater) er 14 dage per måned.

Overvej forebyggende behandling

Har man mange dage med hovedpine over en længere periode, kan man overveje forebyggende behandling.

Der er ingen faste regler for hvor mange dage med migræne, man skal have per måned, før man kan overveje forebyggende behandling.

Det kræver en konkret vurdering af hvor indgribende, migrænen er for den enkelte. Et par dage med migræne per måned, der ikke kan behandles effektivt med anfaldsmedicin, og som forhindrer, at man udfører almindelige dagligdags aktiviteter, kan være nok.

Det er vigtigt at drøfte muligheden for forebyggende behandling for migræne med sin læge, hvis man har så mange dage med hovedpine, at man har brug for at tage triptaner og smertestillende medicin ofte.

Man kan godt bruge triptaner til at behandle sine migræneanfald, selv om man får forebyggende behandling. Får man forebyggende migrænemedicin, er de anbefalede grænser de samme: Højst 9 dage per måned med triptaner og smertestillende lægemidler.



3 gode medicinråd, hvis du har mange dage med hovedpine

- **Skriv dit medicinforbrug ned**

Det kan være meget svært at huske sit medicinforbrug for flere dage, uger eller måneder siden. Derfor er det en god idé at have notater om sin hovedpine og sit forbrug af medicin.

Det forhindrer usikkerheden om, hvor meget og hvilken slags medicin, du har taget for sin hovedpine, og det gør det muligt at styre dit forbrug aktivt. Samtidig er det et godt overblik at have med til lægen, så hun kan fastlægge den bedste behandling.

Anvend eventuelt hovedpinekalenderen, som du kan hente [her](#).

- **Pas på med at kombinere smertestillende lægemidler og triptaner**

Du kender sikkert din hovedpine så godt, at du har erfaring med hvilke lægemidler, der virker tilstrækkeligt godt til forskellige slags hovedpineanfald.

Men det er vigtigt at understrege, at tager du triptaner, må du højst behandle din migræne med anfaldsmedicin 9 dage om måneden.

Det gælder uanset, om medicinen til det konkrete anfald er triptaner, smertestillende lægemidler fra håndkøb som paracetamol eller en kombination af triptaner og andre lægemidler.

Det betyder, at man overskrider anbefalingen, hvis man for eksempel tager triptaner i 5 dage, og derudover tager ibuprofen i 6 dage.

- **Planlæg, hvis du skal noget vigtigt**

Hvis du har godt styr på dit forbrug af medicin for eksempel ved at bruge en hovedpinekalender, har du mulighed for at planlægge. Kig på de aktiviteter, du har planlagt den kommende tid og overvej, hvordan du bedst kan tilrettelægge din hverdag. Det kan være nøglen til at kunne deltage i aktiviteter, du gerne vil, men samtidig overholde den anbefalede grænse for forbrug af triptaner.

Du kan så at sige spare op, så du kan tage nødvendig medicin til at klare vigtige møder på arbejdet, eksaminer, sociale arrangementer eller andre aktiviteter, der er vigtige for dig.

Oplever du ofte at skulle planlægge dit forbrug af medicin for at undgå de anbefalede grænser, kan du overveje forebyggende behandling.



09/05/2025

Behandling af migræne med triptaner - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

