



## Stor tilslutning til webinar om fysisk aktivitet og hovedpine

Flere end 200 var tilmeldt, da fysioterapeut, ph.d. Lotte Skytte Krøll holdt onlineforedrag torsdag aften om at få succes med fysisk aktivitet i en hverdag med hovedpine.

Lotte Skytte Krøll arbejder til daglig som fysioterapeut på Dansk Hovedpinecenter ved Rigshospitalet Glostrup.

På webinarret gennemgik hun hvordan fysisk aktivitet kan indgå i behandlingen af hovedpine med baggrund i forskningen og hendes egen erfaring med hovedpinepatienter.

Hun gav også forslag til strategier til at komme i gang og blive ved med at træne, selv om man lever med hovedpine.

”Man skal træne med respekt for sin hovedpine,” lød et af rådene fra den erfarne fysioterapeut, der understregede, hvor vigtigt det er at lægge en plan og mål for sin træning og at man går stille og roligt frem.

Man har endnu ikke dokumentation for, at bestemte typer fysisk aktivitet er bedre end andre. Der er derfor frit valg alt efter hvilken type aktivitet, der fungerer bedst for én, fastslog Lotte Skytte Krøll.

Webinaret er en del af Hovedpine på Tværs-arrangementerne, der sigter på at bringe viden og forskning ud til interesserede. Foredragene, som både foregår rundt om i landet og online, er en del af de folkeoplysende aktiviteter, som Nationalt Videnscenter for Hovedpine står for.

### Læs mere

[▶ Om Hovedpine på Tværs](#)

