



Oversigtsartikel samler viden om hovedpine hos børn og unge

Hovedpine er den hyppigst forekomne smertetilstand hos børn, og det kan have store konsekvenser for deres trivsel.

Hovedpinesygdomme rammer også børn og unge. Det kan være lige så indgribende for børn og unge som for voksne, men børne- og voksenliv er forskelligt på mange områder, så forskning i hovedpine hos voksne har blinde vinkler i forhold til børn og unge.

Hovedpine forringer trivsel og livskvalitet, mens hovedpineanfaldene står på, men byrden kan også gøre sig gældende, når barnet ikke har hovedpine.

Der er forsket væsentligt mindre i hovedpine hos børn og unge end hos voksne. Det gør det svært at danne sig et overblik over både omfanget og konsekvenserne af hovedpine hos børn og unge.

I en ny oversigtsartikel gennemgår eksperter fra Afdeling for Børn og Unge på Herlev og Gentofte Hospital de sidste 25 års videnskabelige litteratur om hvilken betydning hovedpine har for børn og unges trivsel. Artiklen samler forskningen under følgende overskrifter:

Livskvalitet og funktionsevne

Børn med hovedpinesygdom har en markant lavere livskvalitet end raske børn. Den nedsatte livskvalitet er sammenlignelig med livskvaliteten hos børn med kræft eller gigt.

”Hovedpine kan fylde utrolig meget, og komme til at sætte tonen for følelsesliv, trivsel og livskvalitet i barndommen. Det er et problem her og nu, men det kan også sætte tonen for voksenlivet” siger læge og ph.d.-studerende Amalie Akulenok Berring-Uldum, som har været med til at skrive oversigtsartiklen.



Fravær og skolepræstation

Hovedpine kan have stor indvirkning på skolegangen.

Et internationalt studie peger på, at børn med hovedpine har lavere sandsynlighed for at gennemføre folkeskolen og komme videre i uddannelsessystemet.

Børn med hovedpine klarer sig dårligere i skolen. Det skyldes blandt andet, at de har mere fravær, har sværere ved at koncentrere sig i undervisningen og har nedsat mulighed for at lave lektier og indhente skolearbejde.

Et dansk studie fra 2016 fandt, at 15 procent af skolebørn havde haft minimum én fraværsdag på 4 uger på grund af hovedpine.

”Når et barn har svært ved at koncentrere sig og præstere i skolen og samtidig har mange fraværsdage, kan det føre til en ond cirkel med øget pres på barnet. Det øger risikoen for mere hovedpine og dermed mere koncentrationsbesvær og mere fravær,” siger Amalie Akulenok Berring-Uldum.

Social funktion og fritidsaktiviteter

Også i fritiden kan hovedpinesygdom have store konsekvenser. Hovedpinesygdom kan gøre det svært at have samme rutine i hverdagen og deltage på lige fod med andre børn i sociale aktiviteter.

Det er med til at gøre det sværere for børn med hovedpine at skabe og bevare gensidige venskaber, hvilket kan føre til ensomhed og yderligere isolation:

”Uforudsigeligheden ved det at have en hovedpinesygdom kan gøre det rigtig svært at deltage i de fritidsaktiviteter som andre børn og unge deltager i. Det kan bidrage til færre sociale relationer og at man føler sig alene. Det er klart, det kan være en udfordring for den samlede livskvalitet,” siger Amalie Akulenok Berring-Uldum.



Familieliv

Et barns hovedpinesygdom kan være en byrde for hele familien, hvor hele familiens liv tilpasses barnet med hovedpine. Det kan være ændrede eller aflyste planer og medføre, at forældrene må holde fravær fra arbejde for at passe barnet.

Det kan være udfordrende for søskende, at barnet med hovedpine tager deres forældres opmærksomhed og tilpasser familiens aktiviteter herefter. Søskende kan komme til at føle sig overset eller jaloux.

Endelig kan lange forløb med hovedpine udfordre familiedynamikken og give forældrene en følelse af at være utilstrækkelige.

”Hovedpinesygdom hos et barn eller ung kan føre til en følelse af magtesløshed, og at familielivet bliver centreret om hovedpinen. Alt i alt kan den psykologiske belastning for hele familien føre til dårlige familiedynamikker på flere områder,” siger Amalie Akulenok Berring-Uldum.

Forskelle på hovedpine hos børn og hos voksne

De mest udbredte primære hovedpinesygdomme hos børn er de samme som hos voksne, nemlig spændingshovedpine og migræne.

Men hovedpine hos børn og unge kan det komme til udtryk på andre måder end hos voksne. Hos børn med migræne kan anfaldene være kortere, og de kan have symptomer som kvalme som en del af deres spændingshovedpine.

”Det ser ud til, at hovedpinesygdom er anderledes i en hjerne under udvikling end i en voksen, færdigudviklet hjerne. Symptomerne er anderledes end dem, vi typisk ser hos voksne, og børn kan også have sværere ved at beskrive og forklare de symptomer, de har,” siger Amalie Akulenok Berring-Uldum:

”Samtidig sker det ofte, at hovedpinen skifter karakter i takt med, at barnet bliver ældre. Så en hovedpineproblematik, der lignede migræne, kan skifte og komme til at ligne spændingshovedpine og omvendt.”

Helhedsorienteret behandling

Hovedpineproblematikker hos børn og unge bliver tit overset eller negligeret. Derfor er det vigtigste punkt for behandlingen, at problematikken overhovedet bliver opdaget, så behandlingen kan sættes i gang.



På hovedpineklinikken i Afdeling for Børn og Unge på Herlev og Gentofte Hospital består behandlingen af en tværfaglig indsats, der inddrager både medicinske, sociale og psykologiske aspekter og også fokuserer på barnets trivsel i samspil med familien.

”Vi hjælper mange børn til at nedsætte byrden ved deres hovedpine gennem med en helhedsorienteret tilgang, hvor vi kigger på hele barnets liv med livsstil, skole og relationer,” forklarer Amalie Akulenok Berring-Uldum.

Læs mere

- [Artiklen i Ugeskrift for Læger](#)
- [Tema om hovedpine hos børn og unge](#)

